

Anna Rogacka

Jak realizować zajęcia z wychowania fizycznego

zgodnie z nową podstawą programową

Materiał dydaktyczny

Anna Rogacka

.....

Jak realizować zajęcia z wychowania fizycznego

.....

zgodnie z nową podstawą programową

Materiał dydaktyczny

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2026

Konsultacja merytoryczna

Marzena Murawska

Wydział Kształcenia Ogólnego i Kompetencji Cyfrowych

Redakcja i korekta

Agnieszka Leleniewska

Wydział Wydawnictw, Upowszechniania Zasobów i Promocji

Anna Kołodziejczak

Projekt okładki, layout, skład i redakcja techniczna

Barbara Jechalska

Wydział Wydawnictw, Upowszechniania Zasobów i Promocji

Fotografia na okładce: © Dmyrto_Z/ Bank zdjęć Photogenica

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2026

Wydanie I

ISBN 978-83-68584-39-4

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji

Creative Commons Uznanie Autorstwa – Użycie Niekommercyjne (CC BY-NC)

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

tel. 22 345 37 00

www.ore.edu.pl

Spis treści

Wstęp.....	5
Przedstawienie celów, wymagań i zadań nowej podstawy programowej wychowania fizycznego oraz zasad i warunków ich realizacji.....	6
Kształtowanie postaw, kompetencji i sprawności fizycznej uczniów poprzez rozwój umiejętności motorycznych	7
Łączenie nowoczesnego i zindywidualizowanego podejścia do uczniów. Kultura fizyczna jako element rozwoju osobistego uczniów	8
Omówienie celów rozwijania motywacji do regularnej aktywności fizycznej	9
Podejście skoncentrowane na uczniach i ich dobrostanie.....	11
Uwzględnienie edukacji włączającej i sprawiedliwości społecznej	12
Wykorzystanie nowoczesnych technologii w edukacji fizycznej	13
Kluczowe zmiany w podstawie programowej wychowania fizycznego.....	14
Omówienie testów sprawnościowych jako obowiązkowych	14
Korelacje międzyprzedmiotowe wspierające całościowy rozwój uczniów	15
Ćwiczenia przygotowujące do służb mundurowych i innych zawodów wymagających wysokiej sprawności fizycznej.....	16
Obowiązkowe działy: taniec, lekkoatletyka, relaksacja i odprężenie	17
Omówienie treści nowej podstawy programowej.....	18
Kształtowanie postaw prozdrowotnych i profilaktyka zdrowia.....	19
Promowanie zdrowego stylu życia poprzez ruch i zabawę	20
Wymagania szczegółowe na wszystkich etapach edukacyjnych	21
Praktyczne wskazówki do pracy na lekcjach wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej.....	24
Przykładowe programy nauczania wychowania fizycznego.....	25
Opis podstawowych elementów programu nauczania	27
Organizacja warunków i sposób realizacji kształcenia	33
Procedury osiągnięcia celów w programie nauczania.....	35
Sposób ewaluacji programu nauczania	35
Uwzględnienie edukacji włączającej.....	37
Innowacyjne i nowoczesne podejście do nauczania aktywności fizycznej. Metody aktywizujące.....	40
Formy i metody pracy w realizacji nowych treści programowych	42
Nowe zasady oceniania i formy monitorowania postępów – indywidualizacja oceniania	45
Omówienie korelacji międzyprzedmiotowej nowych treści podstawy programowej	50
Zakończenie	53
Bibliografia.....	55

Wstęp

Od 1 września 2025 roku obowiązuje nowa podstawa programowa wychowania fizycznego. Stawia ona przed nauczycielami tego przedmiotu odmienne cele i zadania niż poprzedni dokument. Nakłada obowiązek **dostosowywania treści nauczania do potrzeb uczniów i zaistniałych warunków** realizacji. Powoduje, że zajęcia z wychowania fizycznego stają się jeszcze bardziej skoncentrowane na konkretnym uczniu, z jego specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, które wynikają z sytuacji zdrowotnej i społecznej, a także z odmiennej specyfiki rozwojowej. W dokumencie jest mowa o takich kategoriach jak **dobrostan ucznia** osiągany na podbudowie zdrowego stylu życia czy **umiejętność zachowania zdrowia** dzięki świadomości znaczenia aktywności fizycznej dla człowieka. Gwarantem osiągania tych celów staje się budowanie osobistej motywacji do aktywności fizycznej przez całe życie. W jej kształtowaniu zaleca się wykorzystanie **nowoczesnych technologii**, stale przecież obecnych w życiu młodych ludzi.

Nowa podstawa programowa kładzie nacisk na szerszy zakres umiejętności związanych z rozwojem **kompetencji ruchowych** i wskazuje jako obowiązkowe **zajęcia na świeżym powietrzu**. Przywiązuje też dużą wagę do **edukacji włączającej**, która jest rozumiana jako tworzenie równych szans uczestnictwa w zajęciach z wychowania fizycznego dla wszystkich uczniów. Podkreśla ponadto znaczenie **zrównoważonego rozwoju**, który obejmuje działania na rzecz środowiska naturalnego i promowanie aktywności fizycznych przyjaznych środowisku.

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

Omówienie założeń nowego dokumentu

Podstawą prawną zmian dotyczących przedmiotu wychowanie fizyczne od września 2025 roku są następujące dokumenty:

- *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 (Dz.U. z 2025 r., poz. 378) – dotyczy wprowadzenia przedmiotu edukacja zdrowotna;*
- *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 (Dz.U. z 2025 r., poz. 1052) – dotyczy zmian przedmiotu wychowanie fizyczne.*

Nowa podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie wychowania fizycznego kładzie nacisk na rozwój u uczniów podstawowych umiejętności ruchowych, 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.

Zgodnie z informacjami podanymi przez Ministerstwo Edukacji Narodowej ([Podstawy programowe w zakresie wychowania fizycznego podpisane przez Minister Edukacji](#) [dostęp: 28.01.2026]) **podstawa programowa wychowania fizycznego odwołuje się do takich założeń jak:**

- dążenie do aktywnego, zdrowego stylu życia, planowanie, monitorowanie oraz ocena aktywności i sprawności fizycznej;
- edukacja włączająca, zasady sprawiedliwości społecznej, tworzenie równych szans uczestnictwa w zajęciach dla wszystkich uczniów;
- edukacja w terenie, wzmacnianie odporności psychofizycznej, kształtowanie prozdrowotnych i proekologicznych postaw uczniów;
- edukacja dla zrównoważonego rozwoju, podejmowanie działań na rzecz środowiska naturalnego, popularyzacja aktywności fizycznej przyjaznej środowisku;

- wykorzystywanie nowoczesnych technologii wspierających rozwój fizyczny, zdrowotny i edukacyjny.

W klasach I–III zajęcia ruchowe mają się odbywać każdego dnia jako element kształcenia zintegrowanego. Jak najwięcej zajęć powinno być przeprowadzanych na świeżym powietrzu, a w sali gimnastycznej co najmniej jedna godzina w tygodniu. Ważne jest zorganizowanie odrębnych zajęć kompensacyjno-korekcyjnych.

Zajęcia z wychowania fizycznego dla uczniów **klas IV–VIII** szkół podstawowych i uczniów **szkół ponadpodstawowych** realizowane są w formie zajęć klasowo-lekcyjnych lub zajęć do wyboru przez uczniów: zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych czy aktywnej turystyki.

Kształtowanie postaw, kompetencji i sprawności fizycznej uczniów poprzez rozwój umiejętności motorycznych

Wychowanie fizyczne jest przedmiotem, który wspiera rozwój uczniów i zaspokaja ich naturalną potrzebę ruchu. Pozwala im zrozumieć wpływ aktywności fizycznej na zdrowie w wymiarze fizycznym, psychicznym, społecznym i środowiskowym.

Głównym celem wychowania fizycznego jest wywołanie pozytywnych zmian w świadomości każdego ucznia poprzez tworzenie właściwego zespołu postaw i nastawień, które wyznaczają zachowanie ucznia w stosunku do jego fizycznej postaci (Osiński, 2002).

Wychowanie fizyczne umożliwia uczniom poznawanie różnorodnych form aktywności fizycznej, rozwijanie pasji sportowych oraz kształtowanie umiejętności społecznych, m.in. współpracy, odpowiedzialności, uczciwości i poszanowania innych osób. Rozwój ruchowy (motoryczny) jest związany z rozwojem fizjologicznym, psychicznym, umysłowym, społecznym i somatycznym. Prawidłowy rozwój ruchowy uczniów wpływa na ich zdrowie i poczucie własnej wartości.

Koncepcja health-related fitness (czyli sprawność fizyczna ukierunkowana na zdrowie) zakłada wielopłaszczyznowe podejście do zdrowia, które uwzględnia zależności między aktywnością fizyczną, sprawnością fizyczną i zdrowiem. Kluczowe są możliwości i potrzeby zdrowotne uczniów, a nie porównywanie ich wyników i osiągnięć sportowych.

Wyróżnia się **pięć komponentów powyższej koncepcji** (Skinner i Oja, 1994):

- sprawność morfologiczną – wyrażoną składem masy ciała, której wskaźnikiem jest BMI (ang. *Body Mass Index*),
- sprawność mięśniowo-szkieletową – wyrażoną siłą i wytrzymałością mięśniową oraz gibkością,

- sprawność krążeniowo-oddechową – określoną przez wytrzymałość i zdolność wysiłkową,
- sprawność motoryczną – określoną jako prawidłowa postawa ciała,
- sprawność przemian metabolicznych.

Health-related fitness odnosi się do tych komponentów sprawności, które są efektem korzystnego i niekorzystnego wpływu zwykłej aktywności fizycznej i które mają związek z poziomem stanu zdrowia. Komponenty te określane są jako zdolność do podejmowania codziennej aktywności z wigorem oraz takim stanem cech i sprawności, który wskazuje na niskie ryzyko przedwczesnego rozwoju chorób i osłabienia w wyniku małej aktywności (Bouchard i Shephard, 1994).

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

Na czym polega nowoczesne podejście do zajęć z wychowania fizycznego?

Nowoczesne podejście polega na dużym zaangażowaniu i aktywnym włączaniu jak największej liczby uczniów do zajęć ruchowych. Uczniowie są usytuowani w centrum procesu edukacyjnego i stają się współtwórcami lekcji, co wpływa na ich osobowość, rozwija kreatywność i samodzielność. Wprowadzanie różnorodnych form aktywności fizycznej w połączeniu z indywidualnym podejściem do uczniów zwiększa ich zaangażowanie.

Nowoczesne formy aktywności wprowadzane do zajęć z wychowania fizycznego podnoszą ich atrakcyjność. Do tych form należą cheerleading, taniec współczesny, gimnastyka z przyborami (takimi jak np. piłki fitball, piłki fasonki, gumy, taśmy, laski, skakanki, rollery, dyski), a także treningi crossfitowe, funkcjonalne, plyometryczne, street workout, pilates, stretching, ćwiczenia rozciągające do muzyki.

Nowoczesne technologie pozwalają monitorować poziom aktywności fizycznej i stan zdrowia. To np. inteligentne zegarki i opaski śledzące aktywność, które są zintegrowane z aplikacjami fitness.

Na czym polega zindywidualizowane podejście do zajęć z wychowania fizycznego?

Zindywidualizowane podejście polega na odpowiednim dostosowaniu metod i form zajęć do stanu zdrowia, możliwości, zainteresowań i potrzeb każdego ucznia, tak aby wpływały na jego rozwój fizyczny i sprawność. Ma to także na celu przygotowanie młodego człowieka do nabycia umiejętności organizacji swojego czasu wolnego.

W ramach wychowania fizycznego wszyscy uczniowie otrzymują **indywidualne plany działania na rzecz własnego zdrowia** – ćwiczenia gimnastyki korekcyjnej oraz plany żywienia, które

uwzględniają bilans energetyczny i są zgodne z planem treningu zdrowotnego. Uczniowie poznają prawidłowe wzorce ruchowe podczas ćwiczeń do muzyki, marszu z kijkami, rytmu biegowego, ćwiczeń ogólnorozwojowych: rozgrzewających, wzmacniających wybrane grupy mięśniowe, rozciągających i relaksacyjnych.

Indywidualne podejście dotyczy też doboru zajęć sportowych i rekreacyjnych o charakterze treningowym, które dostosowuje się do wieku, płci i stanu zdrowia konkretnego ucznia poprzez różnicowanie poziomu trudności i modyfikację ćwiczeń. Indywidualne podejście do uczniów polega nie tylko na uwzględnieniu ich potrzeb i możliwości, ale także na dobrym przygotowaniu ich do **aktywnego spędzania czasu wolnego**. Formami realizacji tego założenia są gry i zabawy, lekkoatletyka, gimnastyka, taniec, zumba, ćwiczenia ogólnorozwojowe, ćwiczenia rozciągające, treningi obwodowe, tory przeszkód, nowoczesne formy fitnessowe, badminton, crossminton, tenis ziemny i stołowy, ringo, pływanie, jazda na rolkach, deskorolce, rowerze, łyżwach, nartach i snowboardzie.

Należy wprowadzać bezpieczne rodzaje aktywności fizycznej jako sposoby spędzania czasu wolnego: bezpieczne tory przeszkód, trening funkcjonalny i metody aktywizujące, które służą rozwijaniu umiejętności racjonalnej samooceny. Jest ona niezbędna w kształtowaniu samokontroli, planowaniu własnej aktywności fizycznej i podejmowaniu działań zdrowotnych (takich jak prawidłowe odżywianie, higiena osobista, aktywność 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 do praktykowania w czasie wolnym daje nie tylko dobry przykład, ale i możliwość kultywowania zachowań zdrowotnych w dorosłym życiu.

Dla **uczniów z niepełnosprawnością** duże znaczenie ma uelastycznienie zajęć tak, aby wymagania i forma zajęć były zgodne z ich możliwościami i potrzebami. Istotne jest dostosowanie zajęć do tempa pracy takich uczniów, aby wspierać ich samodzielność. Dostosowanie to powinno znaleźć odzwierciedlenie w zapisach **indywidualnego programu edukacyjno-terapeutycznego (IPET)**.

Omówienie celów rozwijania motywacji do regularnej aktywności fizycznej

Głównym celem zajęć z wychowania fizycznego jest **kształtowanie całonocnej potrzeby podejmowania aktywności fizycznej**, ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń na świeżym powietrzu, stałego rozwoju sprawności fizycznej i kształtowania świadomej postawy prozdrowotnej.

Do celów tych należą także zrozumienie wpływu aktywności fizycznej na rozwój człowieka, zainteresowanie różnorodnymi jej formami oraz gotowość do prowadzenia aktywnego i zdrowego stylu życia. Ważne jest uświadomienie uczniom, że dzięki sprawności fizycznej i lepszemu zdrowiu będą szczęśliwi i gotowi do realizacji swoich pasji zawodowych, co wpłynie na ich dobrostan.

Celem wychowania fizycznego jest również kształtowanie u uczniów kompetencji, które umożliwiają świadome zarządzanie własną sprawnością i efektywne wykorzystywanie aktywności fizycznej w codziennym życiu. Bywa, że sport odgrywa dużą rolę w przyszłej aktywności zawodowej uczniów i obecna aktywność fizyczna przygotowuje ich do wyboru zawodu. Stąd podczas zajęć z wychowania fizycznego uczniowie powinni poznać przykłady i specyfikę zawodów wymagających wysokiej sprawności fizycznej.

Cele wychowania fizycznego dla wszystkich etapów edukacyjnych związane są z wyrobieniem u uczniów całowyciowej potrzeby podejmowania prozdrowotnej aktywności fizycznej. Z tego względu istotne jest kształtowanie opisanych poniżej umiejętności.

- **Rozwój świadomości tego, jaki wpływ na zdrowie ma aktywność fizyczna.**
Uczniowie powinni uświadamiać sobie własne postępy w rozwoju fizycznym poprzez poznanie, przećwiczenie, zaplanowanie, ewaluację i monitorowanie aktywności fizycznej. Należy pracować nad tymi kompetencjami od klasy IV szkoły podstawowej przy pomocy nowoczesnych technologii. Realizacji tych celów sprzyjają:
 - poznawanie różnych dyscyplin sportowych, zajęć rekreacyjnych, zabaw i form aktywności fizycznej zdrowotnej, takich jak np. gimnastyka, taniec, sporty wodne, jazda na rowerze, gry terenowe, w celu rozwijania zainteresowań i predyspozycji (istotne jest przy tym zachowanie zasad bezpieczeństwa, czyli rozpoznawanie zagrożeń związanych ze sprzętem sportowym, warunkami pogodowymi, stanem zdrowia, oraz stosowanie środków ostrożności, takich jak ubiór czy asekuracja, w celu utrzymania zdrowia);
 - staranne wykonywanie ćwiczeń z uwzględnieniem korekty postawy ciała;
 - planowanie własnego programu ruchowego, a następnie regularny trening oraz regeneracja;
 - monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej za pomocą testów sprawności fizycznej, z wykorzystaniem aplikacji mobilnych i dzienniczka treningowego, a także wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu z użyciem ankiety lub portfolio. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala osiągnąć cel zdrowotny.
- **Rozwój społeczny poprzez:**
 - tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie sytuacji konfliktowych, wspieranie słabszych kolegów;

- o pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych członków zespołu;
- o wspieranie kolegów z zespołu w dążeniu do wspólnego celu oraz dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na samopoczucie i relacje z kolegami.

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

Wychowanie fizyczne pełni kluczową rolę w przygotowaniu do samokształcenia i samodoskonalenia. Aktywność fizyczna w młodości nie zapewnia zdrowia i sprawności fizycznej w późniejszych okresach życia, dlatego ważne jest kształtowanie u dzieci pozytywnego stosunku do pożądanых zachowań (Grabowski, 2000).

Źródła motywacji do aktywności fizycznej

Wyróżnia się trzy źródła motywacji do dobrowolnego podejmowania aktywności fizycznej (Sas-Nowosielski, 2003):

- predyspozycje biologiczne,
- czynniki psychologiczne,
- czynniki środowiskowe.

Na motywację uczniów do aktywnego uczestnictwa w zajęciach z wychowania fizycznego wpływają (Nowak, 2024):

- dobry przykład, zachęcanie uczniów do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie,
- wzajemne pozytywne nastawienie nauczyciela i ucznia, wspólne zaangażowanie w tworzenie więzi,
- wzbudzanie pozytywnych emocji podczas zajęć,
- różnorodność, kreatywność i atrakcyjność zajęć,
- argumentowanie i uświadamianie uczniom celów zajęć, pomoc w wyznaczaniu i stawianiu celów przez uczniów.

Podejście skoncentrowane na uczniach i ich dobrostanie

Zgodnie z założeniami **konceptji personalistycznej** uczniowie są traktowani podmiotowo. Nauczyciel wprowadza ich w świat wartości moralnych, społecznych, estetycznych i pełni rolę życzliwego doradcy. Takie podejście daje uczniom możliwość wszechstronnego rozwoju (Wolny, 2006).

Według **kulturowej konceptji** wychowania fizycznego uczeń jest jednocześnie podmiotem i przedmiotem swojego działania. Jako podmiot świadomy swego ciała sytuuje się w kręgu kultury duchowej, a jako przedmiot cielesny pozostaje żywą materią (Demel, 1989).

Dobór form aktywności fizycznej zależy od wieku uczniów, ich sytuacji życiowej, sytuacji ekonomicznej, uwarunkowań środowiskowych i możliwości psychofizycznych. Wychowanie fizyczne w klasach I–III (edukacja wczesnoszkolna, I etap edukacyjny) to fundament do nabywania złożonych umiejętności ruchowych przez całe życie. Rozwój dzieci następuje poprzez ewaluowanie prostych czynności praktycznych, intelektualnych i ruchowych (takich jak np. ruch, zabawa i taniec) w czynności bardziej złożone. W tym okresie kształtuje się koordynacja ruchu, co wpływa na rozwój młodych ludzi. Doskonalenie dokładności ruchów wzmacnia koncentrację, refleks i zdolności adaptacyjne w życiu codziennym. Jest to najważniejszy okres rozwoju sprawności fizycznej dzieci. Dalsze etapy edukacyjne bazują na sprawności fizycznej nabytej podczas tego etapu edukacyjnego.

Uwzględnienie edukacji włączającej i sprawiedliwości społecznej

Nowa podstawa programowa, podobnie jak poprzednia, uwzględnia w nauczaniu wychowania fizycznego elementy edukacji włączającej i zasady sprawiedliwości społecznej, co polega na tworzeniu równych szans uczestnictwa w zajęciach dla wszystkich uczniów.

Edukacja włączająca ma na celu zapewnienie wysokiej jakości edukacji wszystkim uczniom, respektując różnorodność ich potrzeb, umiejętności, cech i oczekiwań edukacyjnych, a także eliminując wszelkie formy dyskryminacji (Zaremba, 2014).

Ten rodzaj edukacji polega na włączeniu do edukacji uczniów zdrowych i uczniów ze specjalnymi potrzebami w środowisku ich zamieszkania. Jak zauważa Ewa Tołwińska-Królikowska, „przedmiotem edukacji włączającej jest już nie tylko uczenie się i nauczanie, ale całościowy rozwój, zaś podmiotem nie tylko dzieci z niepełnosprawnościami, ale wszystkie” (Tołwińska-Królikowska, 2020, s. 71).

Edukacja włączająca wprowadza do nauczania różnorodność i wzajemny szacunek. Jej celem jest niwelowanie barier w funkcjonowaniu uczniów na lekcjach. Istotnymi elementami są zapewnienie bezpieczeństwa i komfortu osobom uczącym się oraz budowanie pozytywnych relacji na lekcjach.

Podstawowe wartości i obszary kompetencji w edukacji włączającej (Soriano, 2014):

- docenianie różnorodności – różnice pomiędzy uczniami uznaje się za wartość oraz czynnik sprzyjający edukacji zdrowotnej i aktywności fizycznej,
- wspieranie wszystkich uczniów w rozwoju i postęпах w nauce przez wspomaganie ich w opanowywaniu treści objętych programem,
- nabywanie umiejętności społecznych oraz rozwój osobisty poprzez współpracę w grupie i współdziałanie,
- przygotowanie do uczenia się przez całe życie.

Wykorzystanie nowoczesnych technologii w edukacji fizycznej

Wykorzystanie nowoczesnych technologii uatrakcyjnia proces nauczania. Atutem **kształcenia multimedialnego** jest fakt, że jest ono nauczaniem i uczeniem się wielokołowym, interaktywnym i wielostronnie aktywizującym. Zdobywanie informacji przez ucznia odbywa się za pomocą systemu znaków werbalnych, obrazowych, graficznych, dźwiękowych i czynnościowych. Wielość bodźców działających na ucznia w kształceniu multimedialnym powoduje uruchomienie u niego wielorakich rodzajów aktywności uczących się: spostrzeżeniowej, manualnej, intelektualnej i emocjonalnej. Wykorzystaniu mediów powinna towarzyszyć odpowiednia organizacja zajęć i metodyczne ich stosowanie. Wtedy praca dydaktyczno-wychowawcza zyskuje na efektywności i atrakcyjności (Strykowski i in., 2003).

W ramach wychowania fizycznego proponuje się wykorzystywanie popularnych **aplikacji sportowych**, które wspierają regularną aktywność fizyczną, np. MapMyRide, Nike + GPS, RunKeeper, Sports Tracker, Workout Trainer, Zeopoxa Bieganie & Jogging.

Zaleca się także wykorzystywanie **gier komputerowych**, które coraz częściej – szczególnie w wersjach na konsole – wymagają od graczy wykonywania określonych aktywności rejestrowanych przez kamerę lub kontrolery ruchu. Są to np. różne gry, które symulują rozgrywki sportowe (jak np. Sport Champions) albo polegają na wykonywaniu określonych kroków tanecznych (jak np. DanceStar czy Just Dance).

Nauczyciele i uczniowie mogą również wykorzystywać fragmenty **filmów z portali społecznościowych** (np. YouTube). Dostępne w nich prezentacje dotyczą m.in. nowoczesnych form aktywności fizycznej (jak np. nordic walking, crossfit), przepisów gier zespołowych (jak np. unihokey, tchoukball), planów treningowych czy zdrowego stylu życia.

Metoda kształcenia multimedialnego zakłada wykonywanie zadań multimedialnych przez uczniów i nauczycieli, takich jak np. nagranie filmu z układem tanecznym, wykonanie prezentacji, fotografii czy plakatu o tematyce zdrowotnej.

Ważnym elementem jest **włączenie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi** w działania z wykorzystaniem nowoczesnych technologii i metod kształcenia multimedialnego. Praca z programami komputerowymi usprawnia zaburzone funkcje u uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi – umożliwia im rozwijanie sprawności percepcyjno-motorycznej, doskonali koordynację wzrokowo-ruchową, wzmacnia koncentrację uwagi. Mogą oni obsługiwać programy do tworzenia muzyki, spotu reklamowego, kroniki filmowej z wydarzenia sportowego. Uczy to osoby ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi samodzielnego myślenia i rozwiązywania problemów, a także rozwija ich zainteresowania (Rogacka, 2019).

Oto kilka przykładów **wykorzystania nowoczesnej technologii w monitorowaniu aktywności fizycznej uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi** (Rogacka, 2019):

- uczeń zdolny korzysta z nowoczesnych technologii, aby tworzyć plan treningowy, motywować się do podejmowania treningu, analizować własne działania i postępy;
- uczeń z niepełnosprawnością ruchową wykorzystuje programy komputerowe do tworzenia muzyki, filmów, prezentacji zdrowotnych, zdjęć z wypraw aktywnej turystyki (podejmowanej w czasie wolnym), a także uczestniczy w projektach aktywności według własnych potrzeb;
- uczeń z chorobami przewlekłymi i niedowidzący wyszukuje aplikacje aktywności rekreacyjnej zgodnej ze swoimi zainteresowaniami;
- uczeń ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się wykorzystuje programy komputerowe do powtarzania problematycznych czynności ruchowych.

Kluczowe zmiany w podstawie programowej wychowania fizycznego

Nowa podstawa programowa wychowania fizycznego wprowadziła następujące zmiany:

- dla wszystkich etapów edukacyjnych obowiązkowe są działy takie jak taniec, gimnastyka, lekkoatletyka, relaksacja i odprężenie;
- na wszystkich etapach edukacyjnych testy sprawnościowe, o których mowa w art. 28 ust. 2a *Ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe* (t.j. Dz.U. z 2025 r., poz. 1043), są obowiązkowe. W każdym roku szkolnym, w okresie od lutego do kwietnia, nauczyciele muszą przeprowadzać testy tego rodzaju.

Omówienie testów sprawnościowych jako obowiązkowych

Przeprowadzanie testów sprawnościowych to nowy obowiązek nauczycieli **klas I–III**. Testy te obejmują:

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służy pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych; instrukcja znajduje się na [YouTube Sportowe Talenty: Bieg 10 x 5 m – instrukcja przeprowadzenia próby](#) [dostęp: 28.01.2026],
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy (wykonywany zgodnie z Europejskim Testem Sprawności Fizycznej Eurofit opracowanym przez Radę Europy) – służy pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu; instrukcja znajduje się na [YouTube Sportowe Talenty: Beep Test – bieg wytrzymałościowy – instrukcja przeprowadzenia próby](#) [dostęp: 28.01.2026],
- podpór na przedramionach w leżeniu przodem (deska) – służy pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała; instrukcja znajduje się na [YouTube Sportowe](#)

[Talenty: Podpór leżąc przodem na przedramionach „Plank” – instrukcja przeprowadzenia próby](#) [dostęp: 28.01.2026],

- skok w dal z miejsca – służy pomiarowi skoczności i siły; instrukcja znajduje się na [YouTube Sportowe Talenty: Skok w dal z miejsca – instrukcja przeprowadzenia próby](#) [dostęp: 28.01.2026].

Strona [Sportowe Talenty](#) [dostęp: 28.01.2026] monitoruje poziom sprawności uczniów.

Instrukcja pomiaru sprawności fizycznej znajduje się na [YouTube Sportowe Talenty: Pomiar sprawności fizycznej w programie „Sportowe Talenty” – instrukcja](#) [dostęp: 28.01.2026].

Pomiary sprawności fizycznej powinny być wykorzystywane wyłącznie do wskazywania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej uczniów, aby móc zaplanować jej dalszy rozwój.

Konstrukcja nowej podstawy programowej w zakresie wychowania fizycznego dla **klas IV–VIII** oraz **szkół ponadpodstawowych** uwzględnia kompetencyjne podejście do opisu treści nauczania (Białek, Wolfart-Piech, 2025), czyli:

- wymagania ogólne są powiązane z precyzyjnie określonymi umiejętnościami,
- wymagania szczegółowe w zakresie wiedzy i umiejętności są ściśle powiązane z ogólnymi celami kształcenia (każdy dział tematyczny ma pytanie wiodące, a każde wymaganie szczegółowe jest powiązane z celem ogólnym i obejmuje wiedzę oraz praktyczne umiejętności),
- korelacje międzyprzedmiotowe, wspierające całościowy rozwój uczniów, umożliwiają holistyczne podejście do treści nauczania.

Korelacje międzyprzedmiotowe wspierające całościowy rozwój uczniów

Wychowanie fizyczne to proces złożony, wieloetapowy i interdyscyplinarny, który łączy wiedzę z zakresu zdrowia, psychologii, pedagogiki, socjologii oraz nauk przyrodniczych. Dzieci uczą się nie tylko rozwijać sprawność fizyczną, ale też rozumieć wpływ aktywności fizycznej na zdrowie w różnych wymiarach.

Podstawa programowa wielu przedmiotów nauczania uwzględnia holistyczny rozwój uczniów:

- biologia – zdobywanie wiedzy na temat układu ruchu, krążenia, oddechowego, pokarmowego, a także wiedzy o dojrzewaniu,
- geografia, przyroda – zdobywanie wiedzy na temat warunków pogodowych podczas lekcji w terenie,
- edukacja zdrowotna – zdobywanie wiedzy na temat aktywności fizycznej oraz jej form zdrowotnych,

- muzyka – ekspresja muzyczna, relaksacja i odprężenie,
- matematyka – zdobywanie wiedzy na temat monitorowania aktywności i sprawności fizycznej,
- informatyka – zdobywanie wiedzy na temat monitorowania stanu zdrowia, aktywności i sprawności fizycznej (np. opaski i zegarki cyfrowe, prezentacje, wykorzystanie programu do analiz i wniosków),
- edukacja dla bezpieczeństwa – zdobywanie wiedzy na temat bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej i wiedzy o pierwszej pomocy,
- edukacja obywatelska – rozwijanie kompetencji społecznych.

Ćwiczenia przygotowujące do służb mundurowych i innych zawodów wymagających wysokiej sprawności fizycznej

W podstawie programowej kształcenia klas **VII–VIII szkoły podstawowej** utworzono dział fakultatywny pozwalający zapoznać się z ćwiczeniami stosowanymi 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 do realizacji dla wszystkich. W jego ramach uczniowie poznają zawody wymagające dużej sprawności fizycznej, takie jak np. sportowiec, ratownik medyczny, ratownik GOPR, trener.

Przykłady zajęć przygotowujących do służb mundurowych:

- wojskowe tory przeszkód z czołganiem, skokami przez przeszkody, rzutem do celu i na odległość, serwobiegi z torem przeszkód, podchody, marsze na orientację, przejścia przez przeszkody;
- zabawy orientacyjno-porządkowe, zabawy biegowe, musztry wojskowe, przeciąganie liny, zabawa „Przeprowa przez rzekę”, zabawy teambuildingowe;
- mieszane treningi kondycyjno-siłowe, street workout, tabata, marszobiegi;
- projekty aktywności fizycznej.

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

- testy do służby wojskowej – podciąganie na drążku, uginanie ramion w podporze, bieg wahadłowy 10 x 10 m, bieg po kopercie, bieg na 1000/3000 m, pływanie na 100 m stylem dowolnym, skłony tułowia (brzuszki) przez 2 minuty;
- testy do policji – rzut oburącz piłką lekarską zza głowy, siady z leżenia na plecach przez 30 sekund, bieg po kopercie, bieg z obieganiem stojaków przez 90 sekund; instrukcja znajduje się na [YouTube Polska Policja](#) [dostęp: 28.01.2026];

- testy do służby więziennej – skok w dal z miejsca, rzut piłką lekarską, skłon tułowia w przód, bieg po kopercie, próby szybkości;
- testy do straży pożarnej – podciąganie na drążku, bieg po kopercie, beep test;
- testy do straży miejskiej – dostępne na [YouTube Straż Miejska Warszawa](#).

Obowiązkowe działy: taniec, lekkoatletyka, relaksacja i odprężenie

Taniec na I etapie edukacyjnym rozumiany jest jako udział uczniów w zabawach ruchowych do muzyki. Dzieci uczą się rytmicznie wykonywać ćwiczenia koordynacyjne, poznają podstawowe kroki tańców ludowych, wyrażają ekspresję ruchową w połączeniu z ćwiczeniami gimnastycznymi, przygotowują przedstawienia i tańce pokazowe z okazji różnych uroczystości, biorą udział w aktywnych przerwach, aktywnych festynach, dniach tańca i dniach sportu.

Na II i III etapie edukacyjnym uczniowie wykorzystują własną ekspresję ruchową do stworzenia układu tanecznego przy muzyce, wykonują ćwiczenia rozgrzewające, oddechowe i rozciągające do muzyki. Formy prowadzenia zajęć są dowolne: opowieści ruchowe, ćwiczenia z wykorzystaniem przyborów i rekwizytów (takich jak np. laski, kapelusze, kwiaty, woale, „skrzydła motyla”, flagi, wstążki, dzwonki, wachlarze), cheerleading z pomponami, aerobik, gimnastyka jazzowa, crossfit, zumba, flash mob, tańce nowoczesne, towarzyskie, integracyjne, regionalne i pokazowe. Przykładowe lekcje znajdują się na [Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej](#) [dostęp: 28.01.2026].

Lekkoatletyka jest nazywana „królową sportu” jako najwszechstronniejsza dyscyplina, która rozwija wszystkie cechy motoryczne, bazując na naturalnych formach ruchu (bieg, skok, rzut).

Relaksacja i odprężenie wspierają regenerację po wysiłku fizycznym. Są niezbędne dla poprawy gibkości i postawy ciała, a także dla dobrego samopoczucia. Do tego rodzaju ćwiczeń można wykorzystać np. drzewa, ławki, drabinki, piłki fitball, taśmy i rollery. Uczniowie wykonują ćwiczenia samodzielnie lub w parach.

Formy rozciągania:

- dynamiczne – wymachy nóg i ramion, skręty tułowia (jako element rozgrzewki);
- balistyczne – odbijanie się z pozycji rozciągającej (wymaga dobrej techniki);
- statyczne – skłony z przytrzymaniem, skłony z taśmami (po treningu dynamicznym);
- izometryczne – stretching na rozpoczęcie lub zakończenie treningu siłowego lub jako odrębne zajęcia;
- fizjoterapeutyczne – np. metodą PNF (ang. *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*), która wymaga przygotowania i polega na wykonywaniu sekwencji: napij – oddechaj – przytrzymaj – rozluźnij.

Ćwiczenia rozciągające mogą być wykonywane na wszystkich lekcjach wychowania fizycznego jako element rozgrzewki lub zakończenia lekcji, a także jako sama lekcja do muzyki połączona z odprężeniem.

Odprężenie wprowadza elementy relaksacyjne. Są to np. ćwiczenia oddechowe na świeżym powietrzu i wizualizacje. Istotne są także świadome przerwy na odpoczynek i ćwiczenia wyciszające (np. zabawa „Minutka”).

Omówienie treści nowej podstawy programowej

Według zaleceń nowej podstawy programowej jak najwięcej zajęć z wychowania fizycznego powinno odbywać się **na świeżym powietrzu**, ale co najmniej jedna godzina zajęć ruchowych w tygodniu musi odbywać się **w sali gimnastycznej**. Ważne jest także prowadzenie indywidualnych zajęć z **gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej**.

Wprowadzono obowiązkowe do realizacji **działy: taniec, gimnastyka, lekkoatletyka, relaksacja i odprężenie**. Dla wszystkich etapów nauczania występują zalecenia łączenia zdobywanej wiedzy z praktyką. Zajęcia mają na celu aktywizację i zwiększenie zaangażowania uczniów. Powinny sprzyjać ich wszechstronnemu rozwojowi. Mogą mieć one następujące formy:

- projekty zdrowotne, sportowe, rekreacyjne,
- spotkania, prelekcje, eventy,
- zawody, warsztaty, dni sportu, dni tańca, flash moby,
- aktywne przerwy, wycieczki, podchody, aktywne festyny, aktywne pikniki, wydarzenia sportowe,
- realizacja samodzielnych pomysłów ruchowych uczniów, np. z wykorzystaniem muzyki.

Na I etapie edukacyjnym pomysłodawcą i organizatorem doświadczeń edukacyjnych jest nauczyciel, na II etapie edukacyjnym jest on już tylko koordynatorem, a na III etapie edukacyjnym sami uczniowie mogą być pomysłodawcami i organizatorami. Jest to najważniejszy okres nauki podstawowych umiejętności ruchowych w sferze zdrowotnej (postawa ciała, gibkość, zwinność, koordynacja ruchowa), sportowej (wyłonienie talentów) i rekreacyjnej. Treści nauczania – związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej – przygotowują uczniów poprzez zabawę do prowadzenia zdrowego stylu życia.

Treści podstawy programowej dotyczą kształtowania sprawności fizycznej, świadomego planowania aktywności fizycznej, rozwijania umiejętności współpracy i troski o zdrowie.

Wyodrębniono trzy działy treści nauczania wychowania fizycznego:

- zdrowie i bezpieczeństwo,
- sprawność fizyczna,
- gry i zabawy ruchowe oraz rekreacyjne.

Nowa podstawa programowa w zakresie wychowania fizycznego przewiduje obowiązek przeprowadzania **testów sprawnościowych** we wszystkich klasach. W każdym roku szkolnym, w okresie od lutego do kwietnia, nauczyciele przeprowadzają takie testy.

Na II etapie edukacyjnym przewidziano do realizacji osiem działów, a dziewiąty jest fakultatywny. Jest on zwykle realizowany w starszych klasach szkoły podstawowej (VII i VIII), a **dla szkół ponadpodstawowych jest obowiązkowy.** Te działy to:

- I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe – rozwijanie zdolności motorycznych i utrzymywanie prawidłowej postawy ciała poprzez ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, równoważne, koordynacyjne, wzmacniające mięśnie brzucha, poprawiające ruchomość kręgosłupa, kształtujące zdolność motoryczną i ćwiczenia prawidłowej postawy ciała.
- II. Gry zespołowe i rekreacyjne – poznanie poprzez gry i zabawy podstawowych elementów technicznych gier zespołowych, takich jak koszykówka, piłka nożna, piłka ręczna, siatkówka, unihokej, tenis stołowy, badminton.
- III. Lekkoatletyka – opanowanie podstawowych umiejętności biegania, skakania i rzucania.
- IV. Taniec – poznanie podstawowych kroków tanecznych i nauka prostych układów tańca, aerobiku czy zumbi.
- V. Relaksacja i odprężenie – poznanie ćwiczeń oddechowych i rozciągających.
- VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej – poznanie własnych zdolności motorycznych, cech prawidłowej postawy ciała, sposobów pomiaru tętna (przed, w czasie i po wysiłku). Od klasy IV wprowadzono korzystanie z aplikacji mobilnych i urządzeń pomiarowych do monitorowania i ewaluacji własnej sprawności fizycznej (np. opasek na rękę, sporttesterów).
- VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej – poznanie regulaminów korzystania z obiektów i sprzętu sportowego oraz zasad asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń, przestrzeganie zasad bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych i w czasie wolnym.
- VIII. Kompetencje społeczne – poznanie i respektowanie zasad fair play, współdziałanie w grupie, pełnienie ról: organizatora, sędziego i kibica podczas zawodów i imprez sportowych, motywowanie siebie i innych uczniów do uczestniczenia w aktywnościach fizycznych, umiejętne rozwiązywanie konfliktów.
- IX. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach (w klasach VII–VIII dział jest fakultatywny i jego realizacja zależy od nauczyciela, a w szkołach ponadpodstawowych jest obowiązkowy dla wszystkich uczniów).

Kształtowanie postaw prozdrowotnych i profilaktyka zdrowia

Promowanie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia ma **aspekt fizyczny i teoretyczny**. Polega m.in. na motywowaniu do podejmowania regularnej aktywności fizycznej, dbania o sprawność fizyczną i postawę ciała, zaspokajania potrzeby ruchu, przestrzegania zasad

higieny. Ważne jest wprowadzanie aktywnych metod nauczania, które łączą ruch z edukacją, np. przez ćwiczenia terenowe i korzystanie z siłowni zewnętrznych.

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) profilaktyka zdrowia fizycznego obejmuje **regularną aktywność fizyczną**. Dzieci i młodzież powinny być aktywne przez 60 minut dziennie. Zaleca się również, aby co najmniej dwa razy w tygodniu wykonywały ćwiczenia wzmacniające mięśnie. Zgodnie z założeniami treningu zdrowotnego ćwiczenia o niskiej intensywności, o umiarkowanej intensywności, o charakterze kondycyjnym, siłowe i gibkościowe powinno się wykonywać codziennie (Kuński, 2003).

Promowanie zdrowego stylu życia poprzez ruch i zabawę

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

Sprawność fizyczna według badaczy Edwarda Howleya i Dona Franksa obejmuje: funkcje krążeniowo-oddechowe, względną szczupłość ciała, siłę mięśniową, wytrzymałość i gibkość (Howley, Franks, 1997). Celem sprawności fizycznej jest zdrowie i niskie ryzyko występowania problemów zdrowotnych. Sprawność pozwala także angażować się z odpowiednią energią w codzienne zadania i z satysfakcją uczestniczyć w wybranych sportach. Uczeń może być uznany za sprawnego fizycznie, jeśli charakteryzuje się dużym zasobem opanowanych ćwiczeń ruchowych, wysoką wydolnością układu krążenia, oddychania, wydzielania i termoregulacji, pewnymi prawidłowościami w budowie ciała oraz stylem życia afirmującym fizyczną aktywność (Osiński, 1991).

Zalecane jest wprowadzenie w szkołach form aktywności zdrowotnej i rekreacyjnej. Proponowane **formy aktywności zdrowotnej** to: elementy gimnastyki zdrowotnej, różne rodzaje ćwiczeń rozciągających, trening funkcjonalny, trening plyometryczny, propriocepcja, trening ogólnorozwojowo-obwodowy, gimnastyka kompensacyjna, gimnastyka ze sprzętem rehabilitacyjnym (takim jak np. taśmy, piłki fitball, piłki overball, piłki fasolki, dyski, platformy do balansowania, rollery), nordic walking, zabawy biegowe, trening na siłowni zewnętrznej, crossfit, ćwiczenia ogólnorozwojowe z przyborami (takimi jak np. laski, skakanki i gumy).

Proponowane **formy aktywności rekreacyjnej** to: wyścig rzędów, rekreacyjny tor przeszkód, tor przeszkód i ćwiczenia na świeżym powietrzu, przeciąganie liny, ringo, ringo zespołowe, pierścieniówka, kwadrant, serwobieg, frisbee, brennball, crossminton, badminton, tenis ziemny, tenis plażowy, tenis stołowy, squash, wybrane formy aktywności do muzyki (aerobik, gimnastyka jazzowa, taniec, zumba, ćwiczenia z przyborami), jazda na rolkach, łyżwach i rowerze, marsz lub bieg na orientację, spacer, piesza wycieczka terenowa z mapą.

W ramach kształtowania zdrowego stylu życia istotne jest zapoznanie uczniów z tematyką zdrowego odżywiania, zasadami higieny osobistej, znaczeniem aktywności na świeżym powietrzu. Propagowanie tego rodzaju wiedzy w szkole może się przełożyć na zmianę jakości życia w rodzinach.

Trzy główne cele, które przyświecają edukacji zdrowotnej w wychowaniu fizycznym to:

- wzmacnianie poczucia własnej wartości,
- kształtowanie postawy szacunku wobec siebie i innych,
- rozwijanie świadomości zdrowotnej i promowanie wartości prospołecznych.

Wymagania szczegółowe na wszystkich etapach edukacyjnych

W szkole podstawowej na I etapie edukacyjnym (klasy I–III) wymagania szczegółowe obejmują osiągnięcia w zakresie trzech działów.

Dział I. Profilaktyki zdrowia i bezpieczeństwa:

- uczeń przygotowuje się do zajęć (strój),
- uczeń poznaje zasady bezpiecznego dla organizmu odbywania zajęć ruchowych (rozgrzewka, rozciąganie),
- uczeń dobiera formy aktywności w czasie wolnym.

Dział II. Dbłość o sprawność fizyczną:

- uczeń wykonuje czynności lokomocyjne (chodzenie, bieganie, czołganie się, wspieranie się),
- uczeń wykonuje czynności związane z utrzymywaniem równowagi, kontroli ciała i orientacji w przestrzeni (obroty i skręty tułowia, przewroty, przenoszenie ciężaru z utrzymywaniem prawidłowej postawy),
- uczeń posługuje się przyborami i manipuluje nimi w miejscu i w ruchu, w różnych kierunkach, do partnera lub do celu (rzucanie, podawanie, chwytanie, podnoszenie, przenoszenie, toczenie, kopanie, odbijanie, uderzanie przyborów, uderzanie przyborem, np. kijem, rakieta).

Dział III. Zabawy i gry ruchowe, gry zespołowe oraz rekreacyjne:

- uczeń wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce,
- uczeń poznaje podstawowe techniki z wykorzystaniem piłki (kożłowanie w miejscu i w ruchu, podawanie, chwytanie, odbijanie, uderzanie, prowadzenie, rzucanie, rzucanie do celu),

- uczeń uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, współpracuje z innymi, uczy się przestrzegania zasad fair play,
- uczeń korzysta z dostępnego sprzętu sportowego i rekreacyjnego (jak np. rolki, łyżwy, sanki, hulajnoga, rower).

W szkole podstawowej na II etapie edukacyjnym (klasy IV–VIII) wymagania szczegółowe obejmują osiągnięcia w zakresie ośmiu działów, a dziewiąty dział jest fakultatywny.

Dział I. Aktywność ogólnorozwojowa – uczeń poznaje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, wzmacniające mięśnie posturalne brzucha, poprawiające ruchomość kręgosłupa, poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową, interwałowy trening HIIT (ang. *High Intensity Interval Training*), trening tabata, trening obwodowy, trening na siłowni zewnętrznej, a także rozumie znaczenie ćwiczeń dla zdrowia.

Dział II. Gry zespołowe (koszykówka, siatkówka, piłka ręczna, piłka nożna, unihokej) i rekreacyjne (ringo, badminton, tenis stołowy, tenis ziemny, boccia) – uczeń uczy się podstawowych elementów technicznych i taktyki gry, a także bierze udział w grze.

Dział III. Lekkoatletyka – uczeń bierze udział w biegach (sprinterskich na 100 m, 200 m i 400 m, średniodystansowych na 800 m i 1500 m, długodystansowych na 5 km i 10 km, biegach przez płotki, biegach z przeszkodami), wykonuje skoki (wzwyż, w dal, trójskok), wykonuje rzuty (rzut dyskiem i oszczepem, pchnięcie kulą), bierze udział w marszobiegiach i chodzie sportowym.

Dział IV. Taniec – uczeń uczy się kroków różnych tańców i wykonuje układy taneczne (zumba, aerobik, cheerleading).

Dział V. Relaksacja i odprężenie – uczeń poznaje i wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające (pilates, stretching).

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej – uczeń poznaje własne zdolności motoryczne, cechy prawidłowej postawy ciała i sposoby pomiaru tętna.

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej – uczeń poznaje zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń i korzystania ze sprzętu, zalecenia dotyczące właściwego ubioru, zasady zachowania się w terenie zielonym.

Dział VIII. Kompetencje społeczne – uczeń rozumie znaczenie idei olimpizmu i wynikającej z niej zasady fair play, wzmacnia poczucie własnej wartości, uczy się funkcjonować w grupie i pełnić w niej określone role.

Dział IX. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach – uczeń poznaje wybrane treningi siłowe i wytrzymałościowe, a także próby sprawnościowe wchodzące

w skład testów sprawności fizycznej (biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku).

W szkole ponadpodstawowej na III etapie edukacyjnym wymagania szczegółowe obejmują osiągnięcia w zakresie dziewięciu działów.

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe – uczeń uczestniczy w treningu, który łączy wybrane ćwiczenia.

Dział II. Gry zespołowe (koszykówka, siatkówka, piłka ręczna, piłka nożna, unihokej) i rekreacyjne (ringo, badminton, tenis stołowy, tenis ziemny, boccia) – uczeń doskonali podstawowe elementy techniczne gier, zna taktykę i przepisy gier, jest sędzią, organizatorem, uczestnikiem.

Dział III. Lekkoatletyka – uczeń doskonali się w bieganiu, skokach (wzwyż, w dal, trójskok), rzutach (rzucie dyskiem i oszczepem, pchnięciu kulą), chodzie sportowym, marszobieгах.

Dział IV. Taniec – uczeń zna i doskonali różne układy taneczne (jak np. zumba, aerobik lub cheerleading).

Dział V. Relaksacja i odprężenie – uczeń omawia znaczenie ćwiczeń oddechowych i rozciągających oraz je wykonuje.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej – uczeń poznaje i tworzy plany treningowe dostosowane do własnych potrzeb, zna aplikacje mobilne dotyczące sportu, platformy edukacyjne i urządzenia pomiarowe.

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej – uczeń zna zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń i korzystania ze sprzętu, zalecenia dotyczące właściwego ubioru, zasady zachowania się w terenie zielonym.

Dział VIII. Kompetencje społeczne – uczeń rozumie znaczenie idei olimpizmu i wynikającej z niej zasady fair play, wzmacnia poczucie własnej wartości, doskonali kompetencje funkcjonowania w grupie i pełnienia w niej określonych ról.

Dział IX. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach – uczeń poznaje wybrane treningi siłowe i wytrzymałościowe, a także próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej (jak np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku).

Praktyczne wskazówki do pracy na lekcjach wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej

Co powinien zawierać program nauczania?

Program nauczania jest dokumentem zawierającym praktyczny opis działań, które trzeba wykonać, aby zrealizować cele i treści podstawy programowej. Powinien być prosty, konkretny, elastyczny i brać pod uwagę różnorodność potrzeb wszystkich uczniów.

Przy pisaniu programu nauczania należy uwzględnić obowiązujące akty prawne, podstawę programową i kompetencje kluczowe.

Aktualne akty prawne uwzględniane przy pisaniu programu nauczania:

- *Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 20 maja 2024 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół (Dz.U. z 2024 r., poz. 781),*
- *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (t.j. Dz.U. z 2023 r., poz. 2572) – zmiany w podstawie programowej, które wprowadzają nowe zasady od roku szkolnego 2025/2026,*
- *Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (t.j. Dz.U. z 2025 r., poz. 881),*
- *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (t.j. Dz.U. z 2025 r., poz. 778).*

Aktualna podstawa programowa opiera się na:

Rozporządzeniu Ministra Edukacji z dnia 21 lipca 2025 r. zmieniającym 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 (Dz.U. z 2025 r., poz. 1052).

Kompetencje kluczowe wychowania fizycznego (obowiązujące zgodnie z nową podstawą programową od 1 września 2025 roku):

- Rozwój sprawności i aktywności fizycznej ukierunkowany na zdrowy styl życia.
- Umiejętność samooceny rozwoju fizycznego i przygotowanie do samodzielnego zarządzania własną aktywnością fizyczną – poznanie, ocenianie, planowanie i monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej poprzez zdobywanie różnorodnych umiejętności ruchowych.
- Tworzenie równych szans uczestnictwa w zajęciach dla wszystkich uczniów, uwzględnianie zasad edukacji włączającej i zasad sprawiedliwości społecznej.
- Wzmacnianie odporności psychofizycznej oraz kształtowanie prozdrowotnych i proekologicznych postaw uczniów poprzez edukację w terenie.

- Wspieranie rozwoju fizycznego i zdrowotnego uczniów, m.in. z wykorzystaniem nowoczesnych technologii.
- Rozwijanie kompetencji społecznych (współpraca, zasady fair play) oraz dbanie o bezpieczeństwo.

Treści nauczania i formy aktywności fizycznej powinny uwzględniać praktyczne umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami zdrowotnymi, które wzmacniają sprawność fizyczną. Program nauczania należy tworzyć tak, aby zainteresować nim wszystkich uczniów i zachęcić ich do udziału w lekcjach wychowania fizycznego. Tradycyjną rywalizację sportową trzeba zamienić na współdziałanie i wspólne ćwiczenie, a także wprowadzić nowoczesne formy aktywności fizycznej, np. crossfit, crossminton, trening funkcjonalny, zumba, cheerleading, street workout. Warto też stosować nowoczesne technologie jako metodę multimedialną, cyfrowe narzędzia edukacyjne, formy wspierające zajęcia, projekty i doświadczenia edukacyjne.

Tytuł i nazwa programu nauczania

Tytuł programu musi zawierać przedmiot (czyli wychowanie fizyczne) i etap edukacyjny (np. I etap edukacyjny, szkoła podstawowa).

Nazwa programu powinna stanowić odniesienie do zawartych w nim celów i treści, np. *Autorski program nauczania wychowania fizycznego dla II etapu edukacyjnego. Zdrowi sportowcy* lub *Autorski program nauczania wychowania fizycznego dla II etapu edukacyjnego. Mali mistrzowie sportu*.

W programie podaje się również takie informacje jak autor, wydawnictwo i rok wydania.

Przykładowe programy nauczania wychowania fizycznego

I i II etap edukacyjny

Darmowe programy nauczania dostępne są na [Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej](#) [dostęp: 28.01.2026].

Przykład aktualnego, gotowego programu nauczania dla I i II etapu edukacyjnego:

- Warchoł K., (2025), *Program nauczania wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych*, Rzeszów: Wydawnictwo Oświatowe FOSZE.

Poniżej znajdują się przykłady programów nauczania dla szkół podstawowych przygotowane według starej podstawy programowej – konieczne jest uwzględnienie w nich nowych treści:

- Frołowicz T., Klonowska J., (2019), [Medal dla każdego \(MDK\)](#) [dostęp: 28.01.2026], Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.

- Rogacka A., (2019), [*Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej. Rusz się zdrowo na sportowo*](#) [dostęp: 28.01.2026], Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.
- Żołyński S., (2021), *Program nauczania wychowania fizycznego*, Rzeszów: Wydawnictwo Oświatowe FOSZE.
- Kierczak U., (2022), *Rusz się człowieku: program wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.

III etap edukacyjny

Przykład aktualnego, gotowego programu nauczania dla III etapu edukacyjnego:

- Warchoła K., (2025), *Program nauczania wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych*, Rzeszów: Wydawnictwo Oświatowe FOSZE.

Poniżej znajdują się przykłady programów nauczania dla szkół ponadpodstawowych, które zostały przygotowane według starej podstawy programowej – konieczne jest uwzględnienie w nich nowych treści.

- Frołowicz T., Klonowska J., Pogorzelska M., (2019), [*Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej. Zdrowie dla każdego \(ZDK\)*](#) [dostęp: 28.01.2026], Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.
- Rogacka A., (2019), [*Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej. Aktywność, sprawność i zdrowie*](#) [dostęp: 28.01.2026], Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.
- Plichcińska M., (2019), *Ćwiczę, bo chcę. Program nauczania wychowania fizycznego do liceum i technikum*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Żołyński S., (2019), *Program nauczania wychowania fizycznego dla liceum i technikum wraz z planami pracy i kryteriami ocen. Ruch – zdrowie dla każdego*, Rzeszów: Wydawnictwo Oświatowe FOSZE.
- Żołyński S., (2019), *Program nauczania WF dla branżowej szkoły I i II stopnia wraz z planami pracy i kryteriami oceniania*, Rzeszów: Wydawnictwo Oświatowe FOSZE.

Przykładowy spis treści programu nauczania wychowania fizycznego:

1. Wstęp z odwołaniem do podstawy programowej i koncepcji naukowych
2. Cele kształcenia i zadania
3. Treści kształcenia z uwzględnieniem specyficznych potrzeb uczniów
4. Podrozdział: Elementy interdyscyplinarne
5. Formy i metody pracy, w tym narzędzia wykorzystujące nowoczesne technologie informacyjno-komunikacyjne
6. Sposób oceny postępów uczniów

7. Organizacja warunków i sposób realizacji kształcenia
8. Procedury osiągania celów
9. Sposób ewaluacji programu

Kolejność punktów może zostać zmieniona.

Opis podstawowych elementów programu nauczania

Cele kształcenia i zadania

Każdy program wychowania fizycznego realizuje **cele szczegółowe** (Osiński, 2002 i Bielski, 2005):

- Cel kierunkowy (osobowościowy) – wyrobienie u ucznia życiowych wartości (prawdowości, sumienności, odpowiedzialności, życzliwości, umiejętności współpracy z innymi), wywołanie pozytywnego nastawienia ucznia do różnych form aktywności, przygotowanie go do całościowej dbałości o stan swojego ciała, co wpływa na wygląd, samopoczucie, zdolność do podejmowania wyzwań, a także jest źródłem satysfakcji i przyjemności. Osiągnięciu celu sprzyja ocenianie wspierające ucznia i ciekawy, bogaty w różnorodne formy aktywności program. Cel zostanie osiągnięty poprzez systematyczne uczestnictwo ucznia w zajęciach, jego zaangażowanie, współpracę z nauczycielem i współdziałanie z grupą.
- Cel instrumentalny – dążenie do wszechstronnego rozwoju ucznia i przygotowanie go do utrzymania wybranego poziomu sprawności fizycznej.
- Cel etapowy – przygotowanie ucznia do okresu dojrzewania płciowego, uświadomienie mu znaczenia rozwoju fizycznego i utrzymania sprawności fizycznej, wyrobienie u niego umiejętności oceny własnej sprawności fizycznej i doboru ćwiczeń pomocnych w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała.
- Cel operacyjny.

Ze względu na kategorie psychologiczne można uwzględnić **cztery cele wychowania fizycznego** (Gurycka, 1979):

- Cel kreatywny – wywołanie u ucznia zainteresowania nowoczesnymi formami aktywności (takimi jak np. zumba, crossfit, trening funkcjonalny), ukształtowanie w nim przekonania, że nowoczesne technologie wspierają aktywność fizyczną i sprzyjają sprawności fizycznej.
- Cel operacyjny – podniesienie poziomu sprawności ucznia poprzez zachęcenie go do różnorodnych form treningów, zwiększenie jego zaangażowania na lekcjach wychowania fizycznego, poszerzenie jego wiedzy i umiejętności w zakresie testów sprawnościowych i sportów rekreacyjnych (takich jak np. bule, crossminton, nordic walking).
- Cel minimalizujący – osłabienie poziomu agresji ucznia poprzez zapoznanie go z ćwiczeniami relaksacyjnymi, ograniczenie jego wrażliwości na złe warunki atmosferyczne przez hartowanie organizmu.

- Cel korekcyjny – skorygowanie postawy ciała ucznia poprzez treningi mięśni głębokich i posturalnych oraz przez zaszczepienie mu właściwych przekonań dotyczących zdrowego trybu życia.

Poniżej znajdują się przykładowe **cele szczegółowe** z *Programu nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej. Aktywność, sprawność i zdrowie* (Rogacka, 2019), które zostały **zmodyfikowane zgodnie z najnowszymi wymogami**.

- I. Umiejętność poznania i oceny własnego rozwoju fizycznego, własnej sprawności fizycznej, postawy ciała i reakcji organizmu na wysiłek fizyczny poprzez:
 - poznanie i umiejętność oceny komponentów sprawności fizycznej oraz utrwalanie wiadomości na ich temat, z ukierunkowaniem na zdrowie,
 - rozwijanie predyspozycji motorycznych, wszechstronny rozwój morfologiczny i koordynacyjny,
 - rozwijanie umiejętności posługiwania się tradycyjnymi i nowoczesnymi metodami pomiaru sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego w celu samodoskonalenia.
- II. Zwiększanie motywacji do uczestniczenia w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej poprzez:
 - zdobywanie wiadomości i umiejętności w zakresie aktywności fizycznej, zrozumienie znaczenia dla zdrowia regularnej aktywności,
 - rozwijanie zainteresowań i rozbudzanie ciekawości do poznawania nowoczesnych form aktywności za sprawą gier zespołowych, sportów rekreacyjnych oraz treningów zdrowotnych,
 - wszechstronny rozwój funkcjonalny i kondycyjny.
- III. Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej poprzez:
 - kształtowanie postawy zaangażowania podczas codziennej aktywności,
 - motywację do regularnego podejmowania aktywności fizycznej,
 - przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki, a także dobór ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne,
 - zaplanowanie i zorganizowanie tygodniowej bezpiecznej aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii,
 - analizowanie własnych postępów,
 - rozwijanie współpracy zespołowej,
 - przygotowanie do bycia krytycznym konsumentem (odbiorcą) sportu oraz usług rekreacyjnych i zdrowotnych,
 - rozwijanie predyspozycji do pełnienia roli animatora, organizatora, sędziego i kibica podczas gier i imprez sportowych.
- IV. Utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego (z uwzględnieniem specyfiki zawodu) oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych. Znajomość wskaźnika BMI i umiejętność oceny potrzeb i norm zdrowotnych. Podejmowanie inicjatyw w kulturze fizycznej.

- V. Poznanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej poprzez:
- kształtowanie umiejętności zachowania zasad bezpieczeństwa na zajęciach i w czasie wolnym,
 - rozpoznawanie bezpiecznych form aktywności,
 - ocenianie zagrożeń i ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkiem fizycznym.

Treści kształcenia z uwzględnieniem specyficznych potrzeb uczniów

Podstawą teoretyczną do sformułowania treści kształcenia według nowej podstawy programowej wychowania fizycznego mogą być:

- koncepcja health-related fitness – w oparciu o nią można tworzyć w programie nauczania podrozdziały (np. sprawność fizyczna), w których zastosowano komponenty zgodne z jej założeniami,
- założenia treningu zdrowotnego – warto wprowadzać do zajęć elementy tego treningu (takie jak np. ćwiczenia funkcjonalne, gimnastyka korekcyjna, ćwiczenia rozciągająco-relaksujące, marsze w terenie, ćwiczenia na powietrzu); należy tu stosować zasadę umiarkowanej intensywności wysiłku,
- koncepcja personalistyczna – dobrze jest proponować na zajęciach sporty rekreacyjne, które zachęcą uczniów do aktywnego spędzania czasu wolnego w dorosłym życiu.

Treści kształcenia dzieli się na bloki (rozdziały) tematyczne zgodnie z wymaganiami określonymi w podstawie programowej. Liczba rozdziałów jest dowolna.

Kilka przykładowych bloków (rozdziałów) tematycznych:

- Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna. Uczniowie dążą do samodoskonalenia.
- Aktywność fizyczna i zdrowotna. Uczniowie dążą do dbałości o własne ciało.
- Gry zespołowe i rekreacyjne. Uczniowie rozwijają współpracę i komunikowanie się w grupie.
- Sporty indywidualne: gimnastyka, lekkoatletyka.

Treści z zakresu bezpieczeństwa podczas aktywności i z zakresu kompetencji społecznych mogą być włączone w bloki (rozdziały) tematyczne.

Realizacja każdego działu jest rozłożona na poszczególne lata w obrębie etapu kształcenia. W ciągu danego roku szkolnego realizowane jest z uczniami np. 20–30% każdego z działów, w zależności od potrzeb i możliwości uczniów, z uwzględnieniem zaleceń edukacji włączającej.

Wprowadza się dodatkowo **doświadczenia edukacyjne** (eksperymenty, projekty zespołowe, analizę studium przypadku) jako narzędzia, które pozwalają na holistyczne przedstawienie treści nauczania, z nawiązaniem do treści przekazywanych w ramach innych przedmiotów. Poprzez projekty uczniowie kształtują kompetencje kreatywnego myślenia i aktywnego rozwoju.

Przykłady gotowych ogólnopolskich programów edukacyjnych z 2025 roku:

- Programy skupione na promocji zdrowego stylu życia realizowane we współpracy z uczelniami wychowania fizycznego, np. [WF z AWF](#) [dostęp: 28.01.2026] – inicjatywa, która ma na celu poprawę kondycji fizycznej i nawyków ruchowych uczniów. W jej ramach dostępne są m.in. materiały dydaktyczne dla rodziców i nauczycieli opracowane przez specjalistów wychowania fizycznego i psychologów.
- [FitSchool](#) [dostęp: 28.01.2026] – narzędzie Fundacji Medicover, które wspiera nauczycieli w prowadzeniu zajęć, oferując gotowe treningi i szkolenia.
- [Mały Mistrz](#) [dostęp: 28.01.2026] – program Szkolnego Związku Sportowego, który promuje aktywności fizyczną wśród najmłodszych.
- [Aktywna Szkoła](#) [dostęp: 28.01.2026] – program Ministerstwa Sportu i Turystyki, który pozwala na efektywne wykorzystanie przyszkolnych obiektów sportowych przez uczniów i ich rodziny.
- Szkoła Promująca Zdrowie – program oparty na działaniach sprzyjających zdrowiu.
- [Trzymaj formę](#) [dostęp: 28.01.2026] – program dotyczący diety, aktywności fizycznej i zdrowia dla klas V–VIII szkół podstawowych realizowany przez Główny Inspektorat Sanitarny i Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców.
- Sportowe wyzwania – projekt, który urozmaica lekcje WF-u poprzez wprowadzanie różnorodnych aktywności i gier zespołowych. Rozwija umiejętność współpracy i uczy przestrzegania zasad fair play.

Sportowe wyzwania internetowe, w które można się włączyć:

- [Moje 3 miliony kroków](#) [dostęp: 28.01.2026] – wyzwanie polegające na pokonaniu 3 milionów kroków w ciągu 365 dni, co średnio daje 8219 kroków dziennie.
- [Moje 4 miliony kroków](#) [dostęp: 28.01.2026] – wyzwanie polegające na pokonaniu 4 milionów kroków w ciągu 365 dni, co średnio daje około 10 959 kroków dziennie.
- [Moje 7 milionów kroków](#) [dostęp: 28.01.2026] – wyzwanie polegające na pokonaniu 7 milionów kroków w ciągu 365 dni, co średnio daje 19 178 kroków dziennie.
- [Polska Północ – Południe](#) [dostęp: 28.01.2026] – wyzwanie polegające na pokonaniu na rowerze dystansu 726 kilometrów w ciągu roku.

Uwzględnienie w treściach nauczania specjalnych potrzeb edukacyjnych oznacza dostosowanie ich do poziomu możliwości konkretnych uczniów. To narzuca także wybór adekwatnych form i metod realizacji danych treści programu.

Jako podrozdział programu nauczania wychowania fizycznego można dodać „Elementy interdyscyplinarne” i opisać w nim treści powiązane z innymi przedmiotami oraz ich wzajemne korelacje.

Formy i metody pracy (w tym narzędzia wykorzystujące nowoczesne technologie informacyjno-komunikacyjne)

Przy pisaniu programu wychowania fizycznego należy łączyć tradycyjne metody nauczania z nowoczesnymi metodami aktywizującymi, zalecanymi w edukacji włączającej.

Tradycyjne metody nauczania wychowania fizycznego proponowane przez Stanisława Strzyżewskiego i Janusza Bielskiego (Strzyżewski, 1996 i Bielski, 2005):

- metoda zabawowa,
- metoda naśladowcza ścisła,
- metoda zadaniowa ścisła,
- metoda pokazowa,
- metoda programowego uczenia się i usprawniania.

Warto dodatkowo wykorzystać **metody aktywizujące** w pracy z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, takie jak np.:

- metoda relaksacyjna,
- metoda muzykoterapii,
- choreoterapia,
- terapia zabawowa,
- metoda Weroniki Sherborne,
- metoda treningu i uczenia się percepcyjno-motorycznego N.C. Kepharta,
- metoda NaCoBeZU, czyli na co będę zwracać uwagę,
- metoda losowego doboru do ćwiczeń, zadań, zabaw.

Metody z wykorzystaniem nowoczesnych technologii w wychowaniu fizycznym:

- metoda multimedialna,
- metoda tworzenia projektów z wykorzystaniem sztucznej inteligencji (AI),
- aplikacyjna personalizacja treningu – DanceStar czy Just Dance,
- metoda grywalizacji, czyli wykorzystywanie gier do zwiększania zaangażowania uczniów, np. gier symulujących rozgrywki sportowe takich jak Sports Champions,
- metoda projektowa, czyli udział w projektach edukacyjnych z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, czego efektem końcowym jest impreza szkolna, lokalna czy środowiskowa (np. Dzień Sportu, Dzień Tańca, Dzień Dziecka, Dzień Seniora),
- metoda hybrydowa, czyli łączenie tradycyjnych zajęć stacjonarnych z aktywnościami online, przy wykorzystaniu platform e-learningowych czy quizów internetowych, np. [Wordwall](#) [dostęp: 28.01.2026],
- metoda interaktywna, czyli korzystanie z platform z interaktywnymi ćwiczeniami, grami edukacyjnymi i symulacjami, np. [Wfonline](#) [dostęp: 28.01.2026].

W ramach wychowania fizycznego proponuje się także wykorzystywanie popularnych **aplikacji sportowych**, które wspierają regularną aktywność fizyczną, np. MapMyRide, MapMyRun, Nike Run Club, RunKeeper, Sports Tracker, Workout Trainer, Zeopoxa Bieganie & Jogging, Daily Ab Workout, Stretching Routines. Można również korzystać z **aplikacji w zakresie edukacji zdrowotnej**, w tym zdrowego odżywiania, np. Zdrowe Przepisy, Twilight, Clean Eating Recipes, FoodFix, Zdrowe Zakupy.

Różnorodność stosowanych metod sprzyja kreatywności, komunikacji oraz nowatorskiemu wykorzystywaniu umiejętności i wiedzy. Pozwala także na indywidualizację pracy z uczniami.

Tradycyjne formy pracy z uczniami, które uwzględniają indywidualne podejście:

- frontalna – wszyscy uczniowie wykonują te same zadania (np. rozgrzewka, nauka danego ćwiczenia),
- grupowa – praca w małych grupach,
- grupowa z zadaniami dodatkowymi – uczniowie pracują w zespołach, które wykonują wspólne zadanie główne, a w jego trakcie lub po zakończeniu podejmują zadania dodatkowe,
- stacyjna (np. obwód ćwiczebny) – praca z pojedynczym uczniem lub w grupach,
- strumieniowa (np. tor przeszkód) – wszyscy uczniowie pokonują przeszkody ustawione w odpowiednim układzie liniowym lub kolistym.

Sposób oceny postępów ucznia

Podstawowe dokumenty prawne dotyczące oceniania uczniów to:

- *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 sierpnia 2017 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych* (Dz.U. z 2017 r., poz. 1534),
- *Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 22 marca 2024 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych* (Dz.U. z 2024 r., poz. 438). Na podstawie art. 44zb *Ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty* (Dz.U. z 2022 r., poz. 2230 oraz Dz.U. z 2023 r., poz. 1234 i 2005): „§ 1. W Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (t.j. Dz.U. z 2023 r., poz. 2572) wprowadza się następujące zmiany w zadaniach domowych”.

System oceniania na zajęciach z wychowania fizycznego powinien motywować wszystkich uczniów do aktywnego udziału w lekcjach, niezależnie od poziomu ich sprawności fizycznej.

Przy ustalaniu oceny należy brać pod uwagę wysiłek wkładany przez uczniów w wywiązywanie się z obowiązków, ich systematyczność oraz aktywność podczas działań podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Tworząc program nauczania, a w jego ramach system oceniania, należy uwzględnić **różne kategorie ocen**. Pozwala to nauczycielom dostosować system oceniania do możliwości uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnym. Osoby zwolnione z wykonywania niektórych ćwiczeń fizycznych powinny być traktowane indywidualnie – można oceniać ich wiedzę i umiejętności tylko w zakresie wybranych umiejętności ruchowych. Oceny mają zachęcać uczniów do rozwijania własnych możliwości i zainteresowań w zakresie

aktywności fizycznej oraz odzwierciedlać wkład włożony przez nich w pracę nad sobą. Uczniowie muszą być traktowani przy ocenianiu podmiotowo.

Organizacja warunków i sposób realizacji kształcenia

Program nauczania trzeba dostosować do uczniów o różnym poziomie sprawności fizycznej, z uwzględnieniem zasad edukacji włączającej. Trzeba także ustalić realne warunki realizacji programu i uwarunkowania kulturowe.

Aby osiągnąć cele programu nauczania, należy przyjąć następujące **założenia dotyczące prowadzenia zajęć**:

- dostępność zajęć dla wszystkich uczniów oraz ich dostosowanie do indywidualnych potrzeb i możliwości, eksponowanie indywidualnych potrzeb i możliwości podopiecznych,
- prowadzenie lekcji w sposób urozmaicony – w różnorodnych miejscach, przy wykorzystaniu zmiennych metod i form zajęć,
- rozwijanie u uczniów kreatywności, pracowitości, systematyczności i pomysłowości,
- włączanie uczniów do aktywnego uczestnictwa w zajęciach przez ich samodzielne przygotowywanie prezentacji, prelekcji, analiz, opracowań, materiałów pomocniczych, imprez i projektów zgodnych z własnymi zainteresowaniami (z wykorzystaniem nowoczesnych technologii),
- umiejętne określanie potrzeb uczniów,
- systematyczne kierowanie procesem uczenia się w zakresie indywidualnego diagnozowania, osobistego zaangażowania w zajęcia i motywującego oceniania.

Aby określić, jakich warunków wymaga realizacja programu, trzeba stworzyć opis organizacji zajęć i dostępu do sprzętu. Poniżej znajduje się przykład takiego opisu z *Programu nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej. Aktywność, sprawność i zdrowie* (Rogacka, 2019).

Realizacja programu WF-u zakłada **dostępność obiektów sportowych i sprzętu** w miejscu, w którym odbywają się zajęcia:

- w sali gimnastycznej,
- na świeżym powietrzu (boiska, bieżnie, tereny leśne, spacerowe i rekreacyjne, w tym siłownie plenerowe czy lodowiska).

Do realizacji programu potrzebne są:

- sprzęt sportowy, rekreacyjny i rehabilitacyjny (np. piłki, materace, liny, pachołki, kijki do nordic walkingu, stoły do tenisa stołowego, paletki, rakiety, ringo, frisbee, kule do gry w bule, taśmy thera band, gumizele, dyski bosu, bramki, ławeczki, laski, karimaty, skakanki, drabinki, koła hula-hop);

- sprzęt do prezentacji (np. tablica szkoleniowa, komputer, rzutnik multimedialny z dostępem do internetu, sprzęt nagłaśniający, flipchart);
- rekwizyty do tańca i gimnastyki (np. kapelusze, flagi, chusty, wstążki gimnastyczne, wachlarze, koła hula-hop, pompony, parasole).

Sprzęt rekreacyjny i sportowy powinien być przystosowany do wymogów uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, tak aby mogli bezpiecznie z niego korzystać.

Przy planowaniu zajęć z wychowania fizycznego **na I i III etapie edukacyjnym można wprowadzić warianty** ich realizacji:

- I. Realizacja programu nauczania w systemie klasowo-lekcyjnym w wymiarze trzech lekcji tygodniowo w szkole podstawowej i dwóch lekcji tygodniowo w szkole ponadpodstawowej oraz jednej godziny zajęć tygodniowo do wyboru przez uczniów.
- II. Realizacja programu nauczania w systemie klasowo-lekcyjnym w wymiarze trzech lekcji wychowania fizycznego tygodniowo.

Zajęcia z możliwością wyboru przez uczniów:

- Gimnastyka, zajęcia ruchowe do muzyki, taniec (np. nowoczesne formy aktywności ruchowej przy muzyce, gimnastyka jazzowa, aerobik, pilates, stretching, ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia na piłkach fitness, zumba, taniec towarzyski, taniec współczesny, taniec jazzowy, cheerleading z rekwizytami, gimnastyka akrobatyczna) – zajęcia z wykorzystaniem muzyki umożliwiają uczniom udział w różnych formach aktywności tanecznej, które pogłębiają ich umiejętności i wiedzę, a także rozwijają zainteresowania.
- Gry zespołowe i zajęcia rekreacyjne (np. siatkówka, piłka koszykowa, piłka ręczna, piłka nożna, unihokej, tenis stołowy, tenis ziemny, badminton, crossminton, ringo, frisbee, bule, boccia, pierścieniówka, siatkonoga, kinball, intercross, kwadrant, jazda na rolkach, jogging, nordic walking) – zajęcia te umożliwiają uczniom uprawianie wybranej dyscypliny sportu i udział w systemie rywalizacji sportowej. W ramach zajęć należy proponować uczniom od jednej do kilku dyscyplin sportowych do wyboru, uwzględniając ich uzdolnienia i zainteresowania, tradycje sportowe szkoły i środowiska, a także możliwości nauczyciela.
- Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna, gimnastyka podstawowa, trening funkcjonalny.
- Zajęcia sprawnościowo-zdrowotne – umożliwiają uczniom aktywność fizyczną służącą zdrowiu, wypoczynkowi lub zabawie, a także udział w systemie wewnątrzszkolnej rywalizacji sportowej. Ich celem jest także przygotowanie uczniów do systematycznej aktywności fizycznej w czasie wolnym, ze świadomością wynikających z tego korzyści zdrowotnych. Zajęcia te mogą obejmować jedną lub kilka form aktywności fizycznej.
- Lekkoatletyka, atletyka terenowa.
- Kulturytyka, ćwiczenia siłowe, street workout.

- Turystyka piesza i rowerowa – te aktywne formy turystyki umożliwiają uczniom udział w aktywności fizycznej połączonej z elementami krajoznawstwa i ekologii. W ramach tych zajęć szkoła może zaproponować podopiecznym jedną lub kilka form turystyki do wyboru, w tym np. grę miejską.

Procedury osiągnięcia celów w programie nauczania

Program nauczania należy dostosować do uczniów o różnej sprawności. Nauczyciele powinni uwzględnić możliwości fizyczne i zainteresowania każdego ucznia, a także warunki realizacji programu i uwarunkowania kulturowe.

Sposoby osiągnięcia celów wychowania fizycznego w programie nauczania:

- prowadzenie lekcji dla wszystkich uczniów z dostosowaniem do ich indywidualnych potrzeb i możliwości, eksponowanie indywidualnych potrzeb i możliwości podopiecznych,
- prowadzenie zajęć w sposób urozmaicony – w różnorodnych miejscach, przy wykorzystaniu zmiennych metod i form zajęć,
- systematyczne kierowanie procesem nauczania w zakresie indywidualnego diagnozowania, osobistego zaangażowania w zajęcia i motywującego oceniania,
- określanie potrzeb rozwojowych i edukacyjnych ujętych w wymiarach: osiągnięć życiowych, rozwojowych i szkolnych, kompetencji społecznych, integracji w grupie,
- rozwijanie u uczniów kreatywności, pracowitości i pomysłowości,
- włączanie uczniów do aktywnego uczestnictwa w zajęciach z wychowania fizycznego przez ich samodzielne przygotowywanie prezentacji, prelekcji, analiz, opracowań, materiałów pomocniczych, imprez i projektów zgodnych z ich zainteresowaniami (z wykorzystaniem nowoczesnych technologii).

Sposób ewaluacji programu nauczania

Ewaluacja programu nauczania może być prowadzona w cyklu rocznym, zgodnie z następującym harmonogramem:

- Sierpień i wrzesień – planowanie i diagnoza stanu wejściowego (ankieta, wywiad, test sprawności, analiza dokumentów dotyczących specjalnych potrzeb edukacyjnych). Nauczyciel dokonuje analizy grupy i dostosowuje program do możliwości uczniów. Przeprowadza ankietę i wywiad wśród uczniów, rodziców i wybranych pracowników szkoły (takich jak np. pielęgniarka, psycholog).
- Od września do czerwca – obserwacja, pozyskiwanie informacji, dokumentowanie, odnotowywanie systematyczności i zaangażowania uczniów w zajęcia, przeprowadzenie testów sprawności fizycznej, weryfikacja skuteczności różnych rozwiązań wdrażanych na lekcjach (np. po lekcjach uczniowie odpowiadają na pytanie: „Co poszło dobrze,

a co poszło nie tak?”), a także wykorzystywanie zdobytej wiedzy przy przygotowywaniu się do następnych lekcji. Stałe monitorowanie daje możliwość szybkiej modyfikacji programu nauczania w trakcie trwania danego roku szkolnego.

- Czerwiec – analiza wyników, formułowanie wniosków, dokumentowanie.

Informacje do ewaluacji programu nauczania pozyskiwane są na podstawie obserwacji, wywiadów i analizy dokumentów. Ewaluacja może dotyczyć osiągnięć uczniów, ich wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych wskazanych w podstawie programowej oraz kontroli dokumentacji, metod i form prowadzonej analizy.

Do ewaluacji programu nauczania można wykorzystać poniższe metody.

Jakościowe:

- ankiety wykonane wśród uczniów i rodziców,
- wywiady,
- obserwacje.

Ilościowe:

- wyniki testów sprawnościowych,
- analiza systematyczności oceniania.

Cyfrowe:

- aplikacje do tworzenia ankiet online, np. Google Forms, Interankiety,
- aplikacje do zarządzania projektami, np. ClickUp, Canva, nTask.

Program nauczania powinien zawierać **przykładowe narzędzia ewaluacji**, propozycje wskaźników pozwalających na pomiar stopnia osiągnięcia celów kształcenia, które zostały określone w podstawie programowej wraz ze sposobem ich pomiaru.

Podsumowanie ewaluacji następuje w oparciu o wymagania podstawy programowej, diagnozę wstępną, określone cele, zaplanowane treści, wymagania, metody, formy i warunki realizacji. W ten sposób określa się, czy został zrealizowany program nauczania.

Ewaluacja programu nauczania ma na celu sprawdzenie, czy spełnia on wymagania:

- skuteczności – Czy realizacja programu pozwoliła osiągnąć zakładane cele?
- efektywności – Czy prawidłowo wykorzystano różnorodne zasoby?
- użyteczności – Jakie korzyści czerpią uczniowie z realizacji programu?
- trafności – Czy dobór metod sprzyjał osiągnięciu celów?
- trwałości – Czy uczniowie wykorzystują zdobyte umiejętności i wiedzę oraz kultywują nawyki?

Poniżej znajdują się przykłady ewaluacji pochodzące z *Programu nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej. Aktywność, sprawność i zdrowie* (Rogacka, 2019).

Dla pomiaru stopnia osiągnięcia celu „zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych formach aktywności fizycznej” wprowadzono wskaźnik stopnia uczestnictwa w szkolnych i pozaszkolnych formach rekreacyjno-sportowych oraz następujące **sposoby pomiaru**:

- badanie ankietowe uczniów na początku i na końcu roku szkolnego,
- porównanie odpowiedzi na pytanie dotyczące udziału w formach aktywności,
- analiza dokumentów,
- porównanie frekwencji na lekcjach w ciągu roku, a także w stosunku do poprzedniego roku.

Wskaźniki pozwalające określić stopień zdobycia przez uczniów wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych z podstawy programowej można wyliczyć poprzez:

- sprawdzenie wiadomości uczniów w formie testu;
- przeprowadzenie ankiety wśród uczniów – przykładowe pytania: Czy wzrosła/ zmalała/ jest taka sama Twoja aktywność na lekcjach wychowania fizycznego? Czy formy aktywności na lekcjach były ciekawe i różnorodne? Jak oceniasz sposób prowadzenia i atmosferę lekcji? Czy lekcja była łatwa, czy trudna? Co Ci się podobało podczas zajęć, a co należałoby zmienić? Czy chętnie ćwiczysz na lekcjach WF-u? Jakie czynniki motywują Cię do ćwiczeń? Jakie czynniki zniechęcają Cię do ćwiczeń? Czy jesteś zadowolony z własnej sprawności fizycznej? Jakie cechy (postawy) kształtujesz w ramach zajęć z WF-u: wytrwałość, radzenie sobie ze stresem, przestrzeganie zasady fair play, dbałość o zdrowie, współdziałanie w grupie? W jakim stopniu udało Ci się opanować umiejętności z działów: sprawność fizyczna, aktywność fizyczna, edukacja zdrowotna? Która lekcja była najlepsza/najgorsza? (Uczeń zaznacza odpowiedzi na osi – w skali od 1 do 10.)

Istotne jest rozpoznanie, dlaczego niektórzy uczniowie nie chcą ćwiczyć na lekcjach. Nauczyciel analizuje odpowiedzi i wyznacza kierunek pracy.

Uwzględnienie edukacji włączającej

Zgodnie z założeniami edukacji włączającej uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi powinni chociażby częściowo uczestniczyć w programie wychowania fizycznego. Treści programowe dostosowuje się do możliwości zdrowotnych konkretnego ucznia. Na początku roku szkolnego należy zapoznać się z potrzebami, zainteresowaniami, stanem zdrowotnym uczniów i potraktować to jako bazę do stworzenia treści i wymagań programu nauczania. System oceniania uwzględnia uczestnictwo w zajęciach z WF-u z wyłączeniem udziału w wybranych ćwiczeniach.

W programie nauczania uwzględnia się (Rogacka, 2019):

- tradycyjne rodzaje aktywności fizycznej (np. gimnastyka, gry sportowe i rekreacyjne, lekkoatletyka, trening siłowy);

- nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, ćwiczenia z piłkami overball i fit-ball, ćwiczenia z dyskiem bosu, trening funkcjonalny, gimnastyka z taśmami theraband, trickboard, crossminton, tchoukball, street workout, stick workout, tabata, cross-fit, intercross, gumizela, nordic walking);
- nowoczesne technologie do monitorowania aktywności fizycznej (np. aplikacje treningowe, biegowe, siłowe, taneczne, TGfU Games PE, FIFA czy platforma Indares służąca do porównywania aktywności użytkowników). Jeśli szkoła ma warunki, warto skorzystać z platformy edukacyjnej z zapleczem teoretycznym, np. Moodle.

Program nauczania powinien umożliwiać włączenie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi przynajmniej w część zajęć, zwłaszcza w aktywności zdrowotno-rekreacyjne i integrację grupową. Ważne jest indywidualne podejście do rozwoju fizycznego każdego ucznia oraz umożliwienie mu nabycia umiejętności organizacji czasu wolnego.

Program nauczania powinien być dostosowany do potrzeb uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, wśród których znajdują się (Rogacka, 2019):

- Uczniowie przeciętnie i mniej sprawni fizycznie – wprowadzamy proste formy aktywności fizycznej, dając uczniom więcej czasu na ich wykonanie. Nie zapominamy o różnorodności zadań. W ocenianiu bierzemy pod uwagę wysiłek wkładany przez uczniów w podejmowanie wybranej formy aktywności.
- Uczniowie z problemami zdrowotnymi takimi jak:
 - Alergia – ze względu na ograniczenia w podejmowaniu długotrwałego i intensywnego wysiłku (m.in. takiego jak zwisanie, wspinanie się, skakanie) wprowadzamy odpowiednie formy aktywności zdrowotnej, które uczniowie mogą także uprawiać w czasie wolnym. W ocenianiu podchodzimy do podopiecznych indywidualnie.
 - Cukrzyca – zachęcamy uczniów do podejmowania regularnej aktywności fizycznej. Ustalamy z nimi indywidualne potrzeby – proponujemy im formy aktywności rekreacyjnej i zdrowotnej do wyboru. Dbamy, by uczniowie monitorowali poziom cukru i sygnalizowali niepokojące dolegliwości.
 - Choroby przewlekłe – zachęcamy uczniów do codziennych aktywności rekreacyjnych, gimnastyki, marszów i innych form ruchu na świeżym powietrzu (w miarę ich możliwości zdrowotnych), a także do korzystania z nowoczesnych technologii w celu motywowania się do aktywności.
 - Nadwaga, otyłość – ograniczamy wykonywanie ćwiczeń wysiłkowych i skoków, a w zamian proponujemy sporty rekreacyjne, gry i zabawy oraz aktywność fizyczną aerobową o bezpiecznej dla uczniów intensywności (np. nordic walking, pływanie, jazda na rowerze). Jednocześnie motywujemy ich do prowadzenia zdrowego stylu życia i dbania o postawę ciała dzięki takim formom ruchu jak gimnastyka, taniec, pilates, stretching, ćwiczenia fitness z piłkami, taśmami czy laskami.
 - Wady postawy i skrzywienia kręgosłupa – ze względu na tego typu dolegliwości wykluczamy sporty zespołowe takie jak unihokej, piłka ręczna czy siatkówka. Ograniczamy też długotrwałe stanie, ćwiczenia w szerokim rozkroku, dźwiganie

- przedmiotów i skoki. Zachęcamy do podejmowania aktywności zdrowotnej, tanecznej i korekcyjnej.
- Uczniowie z różnego rodzaju niepełnosprawnością:
 - ADHD – ponieważ tacy uczniowie są wrażliwi na głośne dźwięki, muzyka na zajęciach nie powinna być zbyt głośna. Uczniowie z ADHD potrzebują krótkich, jasnych komunikatów, pozytywnego wzmacniania i ukierunkowania aktywności fizycznej na ulubioną dyscyplinę sportową. Proponujemy im także ćwiczenia relaksujące i rozciągające oraz wyznaczamy dodatkowe ćwiczenia pomagające w rozładowaniu napięcia, np. bieg wokół sali. Podczas prowadzenia gier, zabaw i ćwiczeń z przyborami konkretnie i prosto określamy zasady bezpieczeństwa oraz możliwości wykonywania zadań.
 - Autyzm – dla tych uczniów istotne jest wykonywanie prostych poleceń, ćwiczenie naprzemiennie nauczyciela, przeplatanie ćwiczeń znanych z nieznanymi, nagradzanie za wykonanie zadań. Proponujemy im formy aktywności pomagające radzić sobie ze stresem. Zachęcamy ich do ćwiczeń rozciągających, które mogą wykonywać systematycznie, aby dbać o postawę ciała i poddawać się relaksacji. Motywujemy ich też do korzystania z nowoczesnych technologii w celu podnoszenia sprawności. Stosujemy indywidualne podejście w ocenianiu.
 - Niepełnosprawność intelektualna – uczniowie ci mają ograniczenia w motoryce i biernym myśleniu, dlatego wprowadzamy formy aktywności zdrowotnej oparte na zajęciach zabawowych. Proponujemy tym podopiecznym metody relaksacyjne.
 - Niepełnosprawność ruchowa, wada wzroku, niedosłuch – w przypadku tych uczniów wprowadzamy ćwiczenia w parach, kołach i szeregach, ćwiczenia z taśmami, kijkami, piłkami fitball i overball, pilates, ćwiczenia gimnastyczne usprawniające, ćwiczenia i zabawy o charakterze fitnessowo-korekcyjnym oraz aktywności i edukację zdrowotną.
 - Uczniowie niedostosowani społecznie ze względu na wielorakie zaburzenia – oferujemy im możliwość korzystania z różnorodnych form aktywności pod warunkiem, że odbywają się one pod ścisłą kontrolą nauczyciela.
 - Uczniowie z problemami psychicznymi, takimi jak np. agresja czy fobia szkolna – wprowadzamy różnorodne aktywności, które pozwalają tym uczniom doskonalić własną sprawność fizyczną. Dzięki wielości proponowanych form ruchu uczniowie powinni zostać odpowiednio przygotowani do zdrowego stylu życia i podejmowania różnych aktywności przy wsparciu terapeuty, który jest w ich przypadku konieczny.
 - Uczniowie zdolni – w ich przypadku wprowadzamy zajęcia doskonalące wybraną sprawność fizyczną, jakąś aktywność taneczną, nowoczesne formy aktywności rekreacyjnej oraz zajęcia do wyboru przez samych uczniów. Zachęcamy także podopiecznych do korzystania z nowoczesnych technologii, aby zmotywować ich do większej aktywności. W tej grupie znajdują się osoby o różnych uzdolnieniach:
 - Uczniowie posiadający zdolności o charakterze umysłowym ze specyficznymi umiejętnościami (dedukcyjnymi/indukcyjnymi, rozwiązywania problemów, korzystania z rozwiniętej wyobraźni, np. przestrzennej).

- o Uczniowie o zdolnościach artystycznych (np. plastycznych, ruchowych, muzyczno-tanecznych).
- o Uczniowie posiadający zdolności motoryczne i ruchowe o wysokim potencjale rozwojowym, wyższy niż rówieśnicy poziom kompetencji poznawczych, umiejętności społecznych i życiowych, a także mocno rozwinięte pamięć, wyobraźnię ruchową, poczucie rytmu, szybkość i trwałość uczenia się (Bronikowski i in., 2014).
- o Uczniowie posiadający zdolności interpersonalne i umiejętności społeczne, takie jak np. przywództwo, zdolność przekonywania, empatia, sztuka radzenia sobie z emocjami i ze stresem.

Tym uczniom, w zależności od rodzaju uzdolnienia, proponujemy dodatkowo projekty przewidziane w programie nauczania, np. flash mob, organizacja olimpiady sportowej, liczne zajęcia taneczno-gimnastyczne.

- Uczniowie z problemami edukacyjnymi takimi jak dysleksja, dysgrafia, dysortografia – w ich przypadku możemy zastosować metodę kinezylogii edukacyjnej, która jest wspomagająco wplatana w tok lekcji w celu usprawnienia uczniów. Wprowadzamy także ćwiczenia naprzemianstronne i równoważne z przyborami.

Innowacyjne i nowoczesne podejście do nauczania aktywności fizycznej. Metody aktywizujące

Nauczyciel aktywizuje uczniów do pracy, co rozwija u nich samodzielne myślenie.

Poniżej znajdują się **metody aktywizujące na lekcjach wychowania fizycznego** zaczerpnięte z *Programu nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej. Aktywność, sprawność i zdrowie* (Rogacka, 2019):

- metody integracyjne: „Kłębek nici”, „Wrzuć strach do kapelusza” – kształtują umiejętność współpracy, dzielenia się wiedzą, poglądami i doświadczeniami, a także wzmacniają poczucie bezpieczeństwa;
- metody tworzenia i definiowania pojęć: „Kula śniegowa”, „Burza mózgów”, „Mapa skomarzeń”, „Projekt” – kształtują umiejętność analizowania i klasyfikowania, negocjowania i przyjmowania różnych punktów widzenia oraz definiowania pojęć i zasad;
- metody hierarchizacji: „Promyczkowe uszeregowanie”, „Diamentowe uszeregowanie”, „Piramida priorytetów” – kształtują umiejętność analizy, klasyfikowania i porządkowania;
- metody twórczego rozwiązywania problemów: „Burza mózgów”, „Rybi szkielet”, „Mapy mentalne”, „Sześć myślących kapeluszy”, „Drzewko decyzyjne”, „Dywanik pomysłów” – kształtują umiejętność twórczego i krytycznego myślenia, dyskusowania, łączenia wiedzy z praktyką, wyrażania własnych poglądów, rozwiązywania problemów;

- metody ewaluacyjne: „Kosz i walizka”, „Tak i nie”, „Tarcza strzelecka”, „Sygnały świetlne”, „Słońce i chmury” – kształtują umiejętność samooceny, znajdowania słabych i mocnych stron, przyjmowania krytyki i pochwał.

Metody aktywizujące w pracy z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

- metoda relaksacyjna – zmniejsza napięcie mięśniowe i stres, przeciwdziała zmęczeniu, regeneruje siły i pozwala poznać własne ciało;
- metoda muzykoterapii – umożliwia samorealizację i zmniejsza napięcie;
- choreoterapia – wyzwala pozytywną energię, rozwija płynność ruchów, redukuje napięcie mięśniowe, kształtuje umiejętność prezentowania;
- terapia zabawowa – aktywizuje poprzez obserwowanie innych uczniów, którzy inspirować zabawy;
- metoda Weroniki Sherborne – zalecana w pracy z uczniami z upośledzeniem umysłowym, autyzmem, niedosłuchem i wadami wzroku; obejmuje ćwiczenia wyczuwania brzucha, pleców i pośladków (np. dotykanie, masowanie i nazywanie tych części ciała), rąk i nóg (np. dotykanie, podnoszenie i opuszczanie nóg na podłogę, zginanie i przyciąganie nóg, maszerowanie, bieganie), stawów (np. dotykanie łokciem podłogi czy kolana, „witanie się” stopy i dłoni), ćwiczenia bycia razem (np. mosty w parach i czwórkach, aż do utworzenia tunelu), wspólne skakanie (np. ćwiczenia w parach, pokazywanie i naśladowanie), ćwiczenia bycia przeciwko (np. przepychanie się, mocowanie się);
- metoda treningu i uczenia się percepcyjno-motorycznego N.C. Kepharta – to trening poprzez zabawę, który polega na systematycznym wykonywaniu ćwiczeń ruchowych równoważnych podejmowanych w różnych kierunkach;
- metoda NaCoBeZU, czyli na co będę zwracać uwagę na lekcji – daje uczniowi wskazówki, czego musi się nauczyć i za co będzie oceniany;
- metoda kształcenia multimedialnego – polega na wykonywaniu zadań multimedialnych w celu uatrakcyjnienia zajęć;
- metoda losowego doboru do ćwiczeń, zadań, zabaw – polega na losowaniu (np. z wykorzystaniem patyczków do lodów umieszczonych w kubeczku lub kostki) ucznia do wykonania zadania, sprawdza się w pracy grupowej;
- metody tworzenia zespołu – należą do nich gry terenowe i miejskie, zajęcia kreatywne, wspólne układanie klocków, wyścigi rzędów, przeciąganie liny, podchody, a także zadania oparte na współpracy, takie jak np. zabawa „Przeprawa przez rzekę” czy układanie hula-hop.

Formy i metody pracy w realizacji nowych treści programowych

Dla klas I–III nową treścią programową jest przeprowadzanie obowiązkowych testów sprawności fizycznej (opis w początkowej części niniejszego opracowania).

Aby przygotować uczniów do testów sprawności fizycznej w ramach treści programowych, realizujemy:

- różnorodne formy aktywności fizycznej, które kształtują sprawność fizyczną poprzez:
 - ćwiczenia ogólnorozwojowe – pokonywanie przeszkód o różnej wysokości i szerokości, skoki przez skakankę lub gumę;
 - gimnastykę – ćwiczenia równoważne na ławeczkach, wspinanie się po drabinkach, podciąganie się na drążku, skoki przez przeszkody;
 - lekkoatletykę – biegi krótkie, skok w dal, rzut piłką na odległość;
- gry zespołowe;
- taniec i ćwiczenia rytmiczne przy muzyce;
- formy treningu zdrowotnego – zabawy biegowe, siłowe i relaksujące;
- poznanie sportów, które mogą być uprawiane przez całe życie – sporty raketkowe, jeżdżenie na łyżwach, sankach, rolkach, hulajnodze i rowerze.

Dla uczniów na wszystkich etapach edukacyjnych wprowadzono aktywność taneczną w dowolnej formie:

- taniec współczesny łączący różne techniki taneczne, takie jak np. jazz, balet, hip-hop, akrobatykę, ekspresję taneczną;
- taniec ludowy, m.in. krakowiak, kujawiak, mazur, oberek, polonez;
- taniec towarzyski:
 - standardowy, tj. walc angielski, walc wiedeński, fokstrot, tango, quickstep;
 - latynoamerykański, tj. samba, cha-cha, rumba, paso doble, jive;
- układy taneczno-gimnastyczne z elementami gimnastyki artystycznej;
- impresje ruchowe;
- zumba – ćwiczenia koordynacyjne cardio wykonywane do intensywnej muzyki;
- aerobik – ćwiczenia taneczne i akrobatyczno-gimnastyczne;
- cheerleading – forma aktywności, która obejmuje elementy taneczne (np. kroki jazzu, hip-hopu, pompu), akrobatyczne (np. podnoszenia, piramidy, salta), gimnastyczne (np. przerzuty, stanie na rękach, szpagat, mostek) oraz koordynacyjne kombinacje związane z techniką i synchronizacją ruchu (metody kombinowane);
- hip-hop;
- taniec z rekwizytami, m.in. flagami, woalami, kapeluszami, laskami, szarfami, wstążkami, skakankami, piłkami, pomponami, obręczami;
- gimnastyka jazzowa;

- formy aktywności fitnessowej, m.in. gimnastyka z przyborami i sprzętem (z piłkami fitball, piłkami faszolkami, gumami, laskami, skakankami, kołami hula-hop, wstążkami, szarfami) oraz treningi crossfitowe, tabata, pilates, stretching i ćwiczenia rozciągające do muzyki.

Metody pracy z uczniami na zajęciach o charakterze tanecznym:

- metoda zabawowa – zabawy ruchowe z muzyką, reagowanie na muzykę;
- metoda pokazowa (naśladowanie ruchów nauczyciela) – ćwiczenia w szachownicy, proste ćwiczenia koordynacyjne, nauka kroków podstawowych;
- metoda zadaniowa analityczna, m.in. nauka choreografii – najpierw kroki, później łączenie kroków w układ;
- metoda syntetyczna – nauka całej choreografii;
- metoda opowieści ruchowej.

Dla uczniów na wszystkich etapach edukacyjnych wprowadzono obowiązkowo gimnastykę i ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Według nowej podstawy programowej kształtowanie umiejętności gimnastycznych następuje poprzez poznawanie i doskonalenie takich form ruchu jak:

- rozgrzewka gimnastyczna, ćwiczenia zwinnościowe, akrobatyczne i rozciągające;
- podstawowe pozycje i ćwiczenie gimnastyczne;
- ćwiczenia siłowe – przysiady, pompki, podciąganie się na drążku i na poręczach, wspieranie się po linie i po drabinkach;
- ćwiczenia gibkościowe – mostek, szpagat;
- ćwiczenia zwinnościowe – przewroty w przód i w tył;
- ćwiczenia równoważne – stanie na rękach i głowie, ćwiczenia na ławeczce i równoważni;
- ćwiczenia koordynacyjne – skoki, jaskółka;
- układ gimnastyczny według własnej inwencji, który zawiera dowolne elementy zwinnościowo-akrobatyczne bez przyboru (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidy dwójkowe lub trójkowe, przewrót w przód z marszu, przewrót w tył z przysiadu) i z przyborem (np. ze wstążką, z chustą, z laską, ze skakanką, z pomponami), a także ćwiczenia wolne;
- elementy gimnastyki jazzowej, artystycznej i porannej;
- wykonanie dowolnym sposobem przeskoku lub skoku przez przyrząd (skrzynię lub kozła) z asekuracją;
- wykorzystywanie nowoczesnych technologii (np. portali internetowych i nagrań) do analizy i rozwoju zdolności gimnastycznych.

Dla uczniów na wszystkich etapach edukacyjnych wprowadzono obowiązkowo elementy lekkoatletyczne.

Według nowej podstawy programowej kształtowanie umiejętności lekkoatletycznych obejmuje:

- poznanie rozgrzewki lekkoatletycznej i ćwiczeń stretchingu po treningu;

- poznanie treningu lekkoatletycznego (pędzla płotkarskiego, treningu plyometrycznego, techniki biegu krótkiego i długiego, marszobiegu w terenie, marszu z kijkami, zabaw biegowych i terenowych, joggingu);
- poznanie wybranych rzutów lekkoatletycznych (rzutu dyskiem, oszczepem, młotem i pchnięcia kulą);
- poznanie skoku w dal lub skoku wzwyż dowolną techniką.

Nowe formy i treści wprowadzone do programu nauczania to ćwiczenia przygotowujące do służb mundurowych oraz ćwiczenia stosowane podczas rekrutacji do służb mundurowych i innych zawodów wymagających wysokiej sprawności. Ćwiczenia przygotowujące do służb mundurowych to dział fakultatywny w klasach VII–VIII, a obowiązkowy w szkołach ponadpodstawowych dla wszystkich uczniów.

Propozycje zajęć przygotowujących do służb mundurowych, które są zgodne z nową podstawą programową:

- wojskowe tory przeszkód;
- tory przeszkód, skoki przez przeszkody w terenie;
- serwobiegi z torem przeszkód;
- rzuty piłką lekarską i rzuty piłeczką palantową na odległość, rzuty do celu;
- małe i duże zabawy biegowe, marszobiegi;
- treningi wytrzymałościowe ciągłe, interwałowe, szybkościowe, skocznościowe, ze skakanką;
- podchody, marsze na orientację, przejścia przez przeszkody;
- zabawy orientacyjno-porządkowe, musztry wojskowe, przeciąganie liny, zabawa „Przeprawa przez rzekę”, zabawy team buildingowe;
- treningi mieszane kondycyjno-siłowe;
- treningi siłowe obwodowe na wybrane grupy mięśniowe przeprowadzane na siłowniach zewnętrznych;
- projekty aktywności fizycznej we współpracy z wojskiem, policją, strażą pożarną, służbami ratowniczymi;
- treningi funkcjonalne, treningi plyometryczne, street workout, tabata.

Metody nauczania w przygotowaniu do służb mundurowych:

- metoda zabawowa, zabawowo-naśladowcza,
- metoda zadaniowa,
- metoda pracy w grupach,
- metoda bezpośredniej celowości ruchu,
- metoda programowego usprawniania się.

W ramach działu dotyczącego sprawności fizycznej kształtuje się sprawność kondycyjną poprzez:

- umiejętność oceny reakcji organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności z wykorzystaniem nowoczesnych technologii (np. umiejętność zastosowania aplikacji internetowej do analizy własnego tętna),
- zapoznanie z formami kształtowania wytrzymałości takimi jak:
 - bieg ciągły,
 - bieg o zmiennym tempie,
 - bieg z maksymalną intensywnością,
 - marszobieg,
 - zabawa biegowa,
 - marsz z kijkami,
 - jogging,
 - trening crossfit,
 - aerobik.

W ramach działu dotyczącego sprawności fizycznej proponuje się ćwiczenia kształtujące siłę z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała lub obciążenia:

- ćwiczenia na siłowni, także na siłowni zewnętrznej,
- street workout,
- tabata,
- ćwiczenia obwodowo-stacyjne:
 - mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej i ramion z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała i przyborów (np. ćwiczenia na atlasie, rzut piłką, wspinanie się po linie, ćwiczenia na drążku gimnastycznym),
 - mięśni grzbietu i brzucha z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała, ćwiczeń pilates i przyborów (np. piłek overball i fitball, piłki lekarskiej, taśmy thera band, dysku bosu),
 - mięśni nóg poprzez przysiady, skoki, ćwiczenia gimnastyczne (np. wymachy i wznoszenia).

Nowe zasady oceniania i formy monitorowania postępów – indywidualizacja oceniania

Nowe zasady oceniania kładą nacisk na **wysiłek, aktywność, zaangażowanie i systematyczność uczniów**, a nie wyniki testów. Ocen powinno być tyle, ile działań z uczniami podejmuje nauczyciel.

Poniżej znajduje się **propozycja kategorii ocen** zaczerpnięta z *Programu nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej. Aktywność, sprawność i zdrowie* (Rogacka, 2019). Zostały dołożone treści związane z aktywnością taneczną, umiejętnościami z działów:

gimnastyka, lekkoatletyka, ćwiczenia ogólnorozwojowe i przygotowujące do służb mundurowych, a także testami sprawności fizycznej.

- Ocena za zaangażowanie, czyli postawę prezentowaną przez ucznia. Składają się na nią:
 - ocena za regularne uczestnictwo w zajęciach obowiązkowych i dodatkowych, systematyczne przygotowywanie się do lekcji, dbałość o bezpieczeństwo;
 - ocena za aktywne uczestnictwo w lekcjach i zaangażowany udział w aktywnościach fizycznej, rekreacyjnej i zdrowotnej;
 - ocena za aktywność pozalekcyjną w szkole (np. udział w projektach, konkursach, pracach dodatkowych);
 - ocena za pozytywne nastawienie do lekcji;
 - ocena za podejmowanie dodatkowych działań na rzecz wychowania fizycznego.
- Ocena za wiedzę i umiejętność jej zastosowania. Są one oceniane ewaluacyjnie w stosunku do diagnozy początkowej, z uwzględnieniem możliwości ucznia. Na tę ocenę składają się:
 - ocena za sprawność fizyczną;
 - ocena za aktywność ruchową, umiejętności z zakresu dyscyplin sportowych i rekreacyjnych (sportów całego życia), a także za aktywność zdrowotną;
 - ocena za wiedzę z zakresu zdrowego stylu życia, zasad gier, znajomości zagadnień dotyczących sprawności fizycznej, typów treningów, znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia, różnic między sportem profesjonalnym, sportem dla wszystkich a zdrowiem;
 - ocena za bezpieczną aktywność i kompetencje społeczne;
 - ocena za umiejętność podejmowania działań na rzecz planowania, organizacji i realizacji zadań wychowania fizycznego (np. imprez sportowych, własnego treningu);
 - ocena za umiejętność wykorzystywania technologii informacyjno-komunikacyjnych w celu wpierania własnego rozwoju fizycznego i aktywności ruchowej.
- Ocena za samoocenę, czyli umiejętność określania przez ucznia swoich mocnych i słabych stron, rozpoznawania własnych zdolności ruchowych, poziomu sprawności, rozwoju fizycznego, wiedzy, zaangażowania i postawy. Obejmuje ona wszystkie kategorie oceniania.
- Ocena za opanowanie treści przewidzianych w programie, czyli za osiągnięcia edukacyjne, podniesienie sprawności fizycznej, poprawne odpowiedzi, prawidłowe demonstrowanie ćwiczeń, wyniki testów. Na tę ocenę składają się:
 - ocena za sprawność fizyczną, która obejmuje oceny częściowe za wszystkie opanowane ćwiczenia ruchowe (np. ćwiczenia siłowe, crossfit, ćwiczenia rozciągające, trening wytrzymałościowy, trening tabata, trening interwałowy), a także za poprawę sprawności, zaangażowanie i styl życia sprzyjający aktywności fizycznej;
 - ocena za aktywność ruchową, która obejmuje oceny częściowe za wszystkie rodzaje aktywności ruchowej, postępy w pracy nad własną aktywnością i zaangażowanie w różne sfery działalności sportowo-rekreacyjnej (propozycje ocen w tej kategorii:

- ocena postępu w zakresie form aktywności realizowanych na danym etapie edukacyjnym, np. aerobik, taniec – wykonanie kroków podstawowych, gimnastyka, ćwiczenia z wybranym sprzętem lub bez, nordic walking – poprawność techniki chodu, ringo – rzut do celu i chwyt, crossminton, odbijanie lotki lub piłki);
- o ocena za umiejętności w zakresie gier zespołowych, sportowych i rekreacyjnych, tj. ocena wybranej techniki wykonanej poprawnie, wiedzy dotyczącej taktyki i przepisów gry, rozgrzewki odpowiedniej dla danej formy aktywności (kategorie ocen z poszczególnych gier zespołowych: piłka nożna, piłka ręczna, unihokej, piłka koszykowa);
 - o ocena za umiejętności gimnastyczne;
 - o ocena za umiejętności w zakresie ćwiczeń ogólnorozwojowych;
 - o ocena za umiejętności lekkoatletyczne (m.in. za bieg na 60–100 m, bieg długi, trening interwałowy, zabawę biegową, skok w dal);
 - o ocena za przygotowanie do służb mundurowych obejmująca oceny częściowe za wszystkie formy aktywności ruchowej realizowane na zajęciach (proponowane aktywności, które mogą być oceniane: trening obwodowy, test siły mięśni brzucha, test zwinnościowy po kopercie, trening crossfit, trening wytrzymałościowy, tor przeszkód i wspinalanie się po linie).
- Ocena za umiejętności społeczne, np. zaangażowanie w życie sportowe szkoły, pomoc przy organizacji imprez sportowych, postawę fair play w grach. Ocenie podlega także pełnienie ról społecznych w sporcie, czyli bycie:
 - o zawodnikiem (branie udziału w rozgrywkach klasowych, reprezentowanie klasy);
 - o organizatorem (pomoc w organizacji zawodów, imprez);
 - o kibicem (kibicowanie szkolnej drużynie).
 - Ocena procentowego opanowania treści programowych.

Ocenianie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

Indywidualizacja oceniania, czyli dostosowanie metod pracy, wymagań i kryteriów oceny do specyficznych potrzeb, możliwości i postępów uczniów, ma szczególne znaczenie dla podopiecznych ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Nawet gdy uczniowie cierpią na podobne schorzenia lub posiadają zbliżone potrzeby, należy pamiętać o tym, że metody pracy, wymagania i kryteria oceniania ustala się dla każdego ucznia z osobna, w oparciu o przekazane nauczycielowi przez opiekunów prawnych dokumenty:

- opinię lekarza (ograniczenie możliwości wykonywania przez ucznia określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach z wychowania fizycznego),
- opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej (specyficzne trudności w uczeniu się),
- orzeczenie poradni psychologiczno-pedagogicznej (potrzeba kształcenia specjalnego).

W przypadku wydania orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego konieczne jest stworzenie **indywidualnego programu edukacyjno-terapeutycznego (IPET)** dla danego ucznia, aby potwierdzić, że zalecenia zawarte w takim orzeczeniu są uwzględniane w ramach zajęć z poszczególnych przedmiotów. Co więcej, minimum dwa razy w trakcie roku szkolnego

przeprowadza się wielospecjalistyczną ocenę poziomu funkcjonowania ucznia z uwzględnieniem oceny efektywności wdrażanego programu. Robi się to po to, aby sprawdzić, czy nie jest konieczne dokonanie w nim zmian.

Przykłady:

- Uczniowie z chorobami przewlekłymi – w ocenianiu należy uwzględnić ich zmienną zdolność do podejmowania wysiłku fizycznego.
- Uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną, upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim, upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym lub znacznym – są oni oceniani za systematyczność ćwiczeń, zaangażowanie i wykonywanie prostych form aktywności fizycznej.
- Uczniowie z autyzmem, w tym z zespołem Aspergera – otrzymują oceny za udział w różnych formach aktywności rekreacyjnej i zdrowotnej podejmowanych na lekcjach, za przygotowanie do zajęć, za regularną aktywność fizyczną i dbałość o własną kondycję.
- Uczniowie z niepełnosprawnością fizyczną, niesłyszący, słabosłyszący, niewidomi, słabowidzący, z niepełnosprawnością ruchową, w tym z afazją czy niepełnosprawnościami sprzężonymi (jeśli występują co najmniej dwie niepełnosprawności) – przy ocenie tych uczniów bierze się pod uwagę aktywność podczas wykonywanych ćwiczeń i zabaw oraz stosunek do systematycznego uczestnictwa w zajęciach. Nawet za niewielki postęp w doskonaleniu sprawności fizycznej uczniowie są nagradzani. Osoby niedowidzące mogą mieć wolniejsze tempo pracy i szybciej się męczyć, więc ocenianie powinno być indywidualnie dostosowane do tempa ich pracy.
- Uczniowie z niedostosowaniem społecznym i zagrożeni niedostosowaniem społecznym – w ich przypadku trzeba indywidualnie oceniać kategorie sprawności fizycznej, uwzględniając przy tym wysiłek włożony w pracę nad własną sprawnością. Należy nagradzać uczniów za odpowiednią postawę i systematyczność.
- Uczniowie ze szczególnymi uzdolnieniami – przy ich ocenie uwzględnia się dodatkowo demonstrowanie ćwiczeń, które wykonują poprawnie technicznie.
- Uczniowie ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się (z dysleksją, dysortografią lub dyskalkulią) – w ich przypadku należy uwzględnić wydłużony czas przeznaczony na wykonanie danego ćwiczenia. Uczniowie ci pracują na lekcjach we własnym tempie i powinno się oceniać ich zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń oraz systematyczne uczestnictwo w zajęciach, a nie tempo pracy.
- Uczniowie z zaburzeniami komunikacji językowej – przy ich ocenie należy przede wszystkim uwzględnić systematyczną aktywność fizyczną i postępy w rozwoju fizycznym. Warto premiować u nich zdolności ruchowe i znalezienie ulubionej formy aktywności fizycznej.
- Uczniowie w sytuacji kryzysowej lub po traumatycznych przeżyciach – w ich przypadku powinno się stosować wzmocnienie pozytywne oraz indywidualizować ocenianie.
- Uczniowie z niepowodzeniami edukacyjnymi – ważne jest, aby przy okazji oceniania tych uczniów pomóc im w znalezieniu mocnych stron i chwalić za postępy,

włożony wysiłek i zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń. Należy umożliwić im zdobycie ocen dodatkowych, np. za wykonanie prezentacji czy udział w projektach o tematyce zdrowotnej.

- Uczniowie zaniedbani środowiskowo, w trudnej sytuacji bytowej – podczas oceniania tych uczniów bierze się pod uwagę każdą ich aktywność na lekcjach.
- Uczniowie z trudnościami adaptacyjnymi wynikającymi z różnic kulturowych, ze zmiany środowiska edukacyjnego, z wcześniejszego kształcenia za granicą – w tym przypadku ocenie podlegają chęci i wysiłek włożony w wykonywanie ćwiczeń oraz zaangażowanie w pracę nad poprawą własnej sprawności fizycznej.

Formy monitorowania postępów uczniów obejmują zbieranie danych o ich osiągnięciach i uczeniu się poprzez testy, projekty i portfolio. Kluczowe są tu: zastosowanie różnorodnych narzędzi (zarówno tradycyjnych, jak i cyfrowych), przekazywanie informacji zwrotnej, regularne ocenianie oraz angażowanie uczniów w proces oceny, aby uzyskać pełniejszy obraz ich rozwoju i odpowiednio reagować na ich potrzeby.

Monitorowanie postępów i prawidłowe ocenianie (np. za pomocą testów sprawności fizycznej, aplikacji mobilnych, dzienniczka treningowego, ankiet lub portfolio) dodatkowo motywują podopiecznych do podnoszenia sprawności fizycznej.

Wykorzystanie nowoczesnych narzędzi w ocenie aktywności fizycznej

Narzędzia cyfrowe mogą być pomocne w monitorowaniu rodzaju i intensywności aktywności fizycznej uczniów oraz ich postępów. Ułatwiają także wychowankom samoocenę i analizę własnych osiągnięć. Poniżej znajduje się kilka przykładów **wykorzystania nowoczesnej technologii w monitorowaniu aktywności fizycznej uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi**:

- Uczniowie zdolni – wykorzystują nowoczesne narzędzia do samodzielnej analizy i monitorowania własnej aktywności ruchowej, np. aplikacje do kontrolowania treningów (Strava, RunKeeper, Nike Run Club), analizy postępów, sprawdzania parametrów fizycznych (dystansu, tempa, spalonych kalorii) i porównywania wyników w czasie.
- Uczniowie z niepełnosprawnością ruchową – wykorzystują programy komputerowe do analizy wyników poziomu sprawności, składu posiłków, organizacji czasu wolnego, monitorowania stanu zdrowia.
- Uczniowie z chorobami przewlekłymi i niedowidzący – wyszukują dla siebie aplikacje dotyczące aktywności rekreacyjnej zgodnej ze swoimi zainteresowaniami.
- Uczniowie z trudnościami w uczeniu się – wykorzystują programy komputerowe do analizy błędów, np. aby uzyskać prawidłowy rytm biegowy, posługują się analizą wideo, monitorują biomechanikę wykonywania ćwiczeń siłowych i rozciągających, sprawdzają elementy techniki gier i poprawne czynności ruchowe.

Omówienie korelacji międzyprzedmiotowej nowych treści podstawy programowej

Poniżej znajdują się **przykłady korelacji programu nauczania wychowania fizycznego z wybranymi przedmiotami na II i III etapie nauczania.**

Muzyka

W ramach lekcji muzyki uczeń:

- poznaje i wykorzystuje w aktywności tanecznej różne style i gatunki muzyczne;
- uczy się kroków, figur i układów tanecznych;
- odtwarza ruchem proste rytmy i schematy rytmiczne;
- bierze udział w doświadczeniach edukacyjnych o charakterze interdyscyplinarnym, z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, czego efektem końcowym jest impreza kulturalno-artystyczna w szkole z okazji danego wydarzenia okolicznościowego.

Biologia

Programy tego przedmiotu i wychowania fizycznego powiązane są zagadnieniami dotyczącymi zdrowia i budowy ciała.

W ramach lekcji biologii uczeń:

- przedstawia zasady racjonalnego odżywiania;
- przedstawia wpływ na organizm substancji stosowanych w dopingu;
- przedstawia zaburzenia odżywiania (takie jak anoreksja czy bulimia) i przewiduje ich skutki zdrowotne;
- wyjaśnia wpływ odżywiania się (w tym suplementacji) i aktywności fizycznej na rozwój organizmu oraz stan kości i mięśni, a także rozpoznaje elementy układu kostno-mięśniowego człowieka (na modelu, schemacie, rysunku);
- podaje przyczyny (w tym uwarunkowania genetyczne) otyłości i sposoby profilaktyki;
- opisuje sposoby nabywania odporności, a także wykazuje związek między stylem życia i chorobami układu krążenia (takimi jak miażdżyca, zawał mięśnia sercowego, choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze, udar, zylaki);
- wyjaśnia działanie hormonów w reakcji na stres;
- opisuje współdziałanie mięśni, ścięgien, stawów i kości w ruchu;
- przedstawia antagonizm i współdziałanie mięśni podczas wykonywania ruchów.

Wychowanie fizyczne

W ramach lekcji wychowania fizycznego uczeń:

- wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej;
- omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących;

- wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkim ruchu i nieodpowiednim odżywianiem (w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość), a także omawia sposoby zapobiegania im;
- wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
- omawia szkody zdrowotne i społeczne wynikające z palenia tytoniu, nadużywania alkoholu i używania innych substancji psychoaktywnych;
- wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych;
- opracowuje indywidualny jednodniowy plan żywienia, który uwzględni bilans energetyczny i jest zgodny z planem treningu zdrowotnego;
- dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej;
- jest świadomy, że praca przy komputerze męczy wzrok, nadwyręża kręgosłup i ogranicza kontakty społeczne;
- wie, jak trzeba korzystać z komputera, żeby nie narażać własnego zdrowia;
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny aktywności fizycznej.

Edukacja dla bezpieczeństwa

W ramach lekcji edukacji dla bezpieczeństwa uczniów:

- unika narażania własnego zdrowia;
- zna zasady pierwszej pomocy w nagłych wypadkach;
- wyjaśnia związki między aktywnością fizyczną, zwyczajami żywieniowymi i dobrostanem emocjonalnym;
- definiuje pojęcia „bulimia” i „anoreksja”, a także wyjaśnia ich następstwa;
- wyjaśnia zagadnienia związane z racjonalnym odżywianiem i odpowiednią aktywnością fizyczną, a także uzasadnia ich znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym dla ochrony przed chorobami przewlekłymi;
- zna czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, takich jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zaburzenia gospodarki lipidowej, otyłość;
- definiuje pojęcie „zespół metaboliczny” (nadciśnienie tętnicze, otyłość, cukrzyca, zaburzenia lipidowe);
- dokonuje pomiaru ciśnienia tętniczego;
- potrafi ocenić korzyści wynikające z kontroli czynników ryzyka miażdżycy w populacji;
- zna pojęcie „wskaźnik masy ciała (BMI)” i potrafi określić, do czego ten wskaźnik służy;
- analizuje tendencje związane z brakiem aktywności fizycznej i otyłością wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce;

- wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym oraz społecznym;
- wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie;
- wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach medycznych i usługach zdrowotnych;
- ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, a także ustala indywidualny plan działania na rzecz swojego zdrowia;
- zna podstawowe sygnały i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna);
- opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym z negatywnymi;
- demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, asertywne zachowanie, negocjowanie);
- wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) i zagrażają zdrowiu, a także wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków;
- omawia krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje zachowań sprzyjających zdrowiu (prozdrowotnych) i zagrażających mu;
- odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ, od takich, na które nie ma wpływu;
- potrafi ocenić intensywność wysiłku fizycznego (na podstawie pomiaru częstości akcji serca w czasie wysiłku i po nim);
- potrafi analizować wartość odżywczą produktów żywnościowych, np. na podstawie informacji o ich składzie umieszczanych przez producenta na opakowaniu;
- wie, jakie przekonania dotyczące spożywania alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków przez młodzież mogą mieć wpływ na podejmowanie wymienionych zachowań;
- ustala, co sam może zrobić, aby tworzyć warunki środowiskowe i społeczne, które są korzystne dla zdrowia (ochrona środowiska przyrodniczego, wsparcie społeczne, komunikacja interpersonalna, współpraca osób, instytucji i organizacji na rzecz zdrowia).

Matematyka

Program wychowania fizycznego jest skorelowany z matematyką poprzez umiejętność wykonywania obliczeń w pamięci lub pisemnie oraz wykorzystanie ich w sytuacjach praktycznych (Rogacka, 2019).

W ramach lekcji matematyki uczeń:

- umie interpretować współczynnik BMI i analizować własne wyniki;
- dokonuje analizy obliczeń bilansu energetycznego i bilansu wysiłkowego oraz opracowuje indywidualny jednodniowy plan żywienia, który uwzględni bilans energetyczny i jest zgodny z planem treningu zdrowotnego;

- wykonuje działania matematyczne podczas obliczania punktów w grach zespołowych i ćwiczeniach na wybrane grupy mięśniowe, a także podczas rozliczania muzyki w aktywnościach tanecznych i układaniu choreografii;
- umie obliczać pokonywany dystans, analizować wyniki przy pomocy aplikacji aktywności fizycznej oraz planować własne treningi;
- wykorzystuje wiedzę o figurach przestrzennych do pokonywania przestrzeni w ćwiczeniach atletyki terenowej, np. podczas marszobiegu po kole, biegu po prostej, ćwiczeniach po przekątnej i po łuku;
- umie obliczać obciążenie treningowe w treningu siłowym (wyznaczać maksymalną i minimalną wartość).

Informatyka

W ramach lekcji informatyki uczeń:

- tworzy prezentacje komputerowe na tematy zdrowotne, w których opisuje wybrane formy aktywności rekreacyjnej;
- korzysta z programów komputerowych podczas przygotowywania imprez sportowych, odtwarza animacje i prezentacje multimedialne, przegląda wybrane strony internetowe (np. dotyczące bezpiecznej aktywności fizycznej, edukacji zdrowotnej, treningów);
- tworzy prostą stronę internetową zawierającą tekst, grafikę, hiperłącza (stosuje przy tym podstawowe polecenia języka HTML).

Edukacja zdrowotna

Edukację zdrowotną łączą z wychowaniem fizycznym trzy główne cele. Zakładają one, że uczeń:

- wzmacnia poczucie własnej wartości,
- kształtuje szacunek wobec siebie i innych,
- rozwija świadomość zdrowotną i przyswaja wartości prospołeczne.

Zakończenie

Jakie wnioski można wyciągnąć po przeanalizowaniu zagadnienia realizacji zajęć z wychowania fizycznego zgodnie z nową podstawą programową?

Przed wszystkim należy pamiętać o tym, że podstawa programowa jest dokumentem o charakterze ramowym. To do nauczyciela, który realizuje wybrany program nauczania, należy **dobór szczegółowych treści oraz wybór najefektywniejszych form, metod i środków**, w zależności od sytuacji dydaktycznej, wychowawczej i środowiskowej.

Realizacja zapisów nowej podstawy programowej wciąż wymaga od nauczycieli wychowania fizycznego przekazywania uczniom wiedzy i rozwijania ich umiejętności. Jednakże te tradycyjne funkcje nie są już wystarczające, aby sprostać współczesnym wyzwaniom edukacyjnym.

Pełna realizacja zapisanych w podstawie celów będzie możliwa, jeżeli nauczyciele staną się także **doradcami, mediatorami i przewodnikami**, którzy przygotowują swoich podopiecznych do pełnienia roli pomysłodawców i organizatorów zajęć.

Wprowadzenie do podstawy programowej obowiązkowych działów takich jak **taniec** czy **relaksacja i odprężenie** nie powinno być postrzegane jako zwiększenie obciążeń spoczywających na nauczycielach, ale wskazanie, jak w sposób nowoczesny – atrakcyjny i wzbu-
dzający pozytywne emocje – kształtować u uczniów całowyciową potrzebę podejmowania aktywności fizycznej. To działania, które nie są już tylko tradycyjną rywalizacją sportową, ale świadomym zarządzaniem własną sprawnością i elementem profilaktyki zdrowia.

Nowa podstawa programowa ugruntowuje obraz **wychowania fizycznego jako procesu złożonego, wieloetapowego i interdyscyplinarnego**, który łączy wiedzę z zakresu nauk o zdrowiu, psychologii, socjologii oraz nauk przyrodniczych. Z tej przyczyny lekcje wychowania fizycznego powinny być prowadzone w korelacji z innymi przedmiotami, we współpracy z nauczycielami innych przedmiotów, psychologami i pedagogami szkolnymi, a nawet z rodzicami uczniów i przedstawicielami instytucji zewnętrznych (np. klubów sportowych).

Prawidłowa realizacja zajęć z wychowania fizycznego zgodnie z nową podstawą programową wymaga od nauczycieli wychowania fizycznego **wysokich kompetencji zawodowych i interpersonalnych**. W celu zwiększenia efektywności podejmowanych działań i podniesienia jakości swojej pracy mogą oni potrzebować wsparcia metodycznego. Mamy nadzieję, że niniejsza publikacja okaże się w tym pomocna.

Bibliografia

Białek U., Wolfart-Piech J., (2025), *Czas na ruch. Program wychowania fizycznego. II etap edukacyjny. Klasy 4–8*, Wrocław: JU.DM-WF.

Bielski J., (2005), *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.

Bouchard C., Shephard R.J., (1994), *Physical activity, fitness and health: the model and key concepts*, [w:] Bouchard C., Shephard R.J., Stephens T. (red.), *Physical Activity, Fitness, and Health: International Proceedings and Consensus Statement*, Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.

Bronikowski M., Kantanista A., Glapa A., (2014), *Wychowanie fizyczne – praca z uczniem zdolnym*, Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.

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

Grabowski H., (2000), *Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.

Gurycka A., (1979), *Struktura i dynamika procesu wychowania*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Howley E.T., Franks B.D., (1997), *Health fitness instructor's. Handbook*, Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.

Kuński H., (2003), *Trening zdrowotny osób dorosłych*, Warszawa: Medsportpress.

Nowak P.F., (2024), *Aktywność fizyczna uczniów. Refleksje nad szkolną praktyką*, Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Osiński W., (2000), *Antropomotoryka*, Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego.

Osiński W., (1991), *Zagadnienia motoryczności człowieka*, Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego.

Osiński W., (2002), *Zarys teorii wychowania fizycznego*, Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego.

Rogacka A., (2019), [*Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej. Aktywność, sprawność i zdrowie*](#), Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Rogacka A., (2019), [*Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej. Ruch się zdrowo na sportowo*](#), Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Sas-Nowosielski K., (2003), *Wychowanie do aktywności fizycznej*, Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego.

Skinner J.S., Oja P., (1994), *Laboratory and field tests for assessing health – related fitness*, [w:] Bouchard C., Shephard R.J., Stephens T. (red.), *Physical Activity, Fitness, and Health: International Proceedings and Consensus Statement*, Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.

Soriano V., (2014), *Pięć kluczowych przesłań dla edukacji włączającej. Od teorii do praktyki*, Odense, Dania: European Agency for Special Needs and Inclusive Education.

Strona internetowa Ministerstwa Edukacji Narodowej, [*Podstawy programowe w zakresie wychowania fizycznego podpisane przez Minister Edukacji*](#).

Strykowski W., Strykowska J., Pielachowski J., (2003), *Kompetencje nauczyciela szkoły współczesnej*, Poznań: Wydawnictwo eMPi2.

Strzyżewski S., (1996), *Proces wychowania w kulturze fizycznej*, Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

Tołwińska-Królikowska E., (2020), *Czy polska szkoła jest włączająca?*, „Dyrektor Szkoły”, nr 4, s. 71.

Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty, Dz.U. z 2022 r., poz. 2230 oraz Dz.U. z 2023 r., poz. 1234 i 2005.

Wolny B., (2006), *Wychowanie fizyczne w zreformowanej szkole*, Lublin: Katolicki Uniwersytet Lubelski.

Zaremba L., (2014), *Specjalne potrzeby rozwojowe i edukacyjne dzieci i młodzieży*, Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00

www.ore.edu.pl