

Program nauczania

Wychowanie fizyczne

Klasy 1–3

Wstęp

Program nauczania (dalej: *Program*) jest przeznaczony do realizacji zajęć z wychowania fizycznego w klasach 1–3 szkoły podstawowej w ramach edukacji wczesnoszkolnej. *Program* został opracowany w zgodzie z obowiązującą podstawą programową kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym (**Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r., Dz. U. poz. 378**) oraz z uwzględnieniem współczesnej wiedzy o rozwoju dzieci w młodszy wieku szkolnym.

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

Jednocześnie *Podstawa programowa* wskazuje, że wśród **kompetencji fundamentalnych**, stanowiących podstawę procesu edukacji, których opanowanie i doskonalenie stanowi warunek konieczny funkcjonowania ucznia w różnych sytuacjach życiowych i jego dalszego uczenia się, kluczowe miejsce zajmują również **kompetencje ruchowe**. Są one określone jako zdolność do świadomego wykorzystywania i rozwijania własnego potencjału ruchowego jako podstawy aktywnego oraz zdrowego stylu życia i obejmują umiejętność planowania, podejmowania, monitorowania i oceniania aktywności fizycznej oraz kształtowania zdrowych nawyków w codziennym funkcjonowaniu.

Według pedagogiki „uczącego się dziecka”¹ prof. Ryszarda Więckowskiego główne założenia kształcenia zintegrowanego opierają się na wielokierunkowej, wieloaspektowej aktywności dziecka. Zajęcia powinny być tak zorganizowane, aby uczniowie mogli wykonywać

czynności rozwijające ich aktywność percepcyjną i innowacyjną. Założenie to dotyczy także zajęć wychowanie fizycznego, które mogą stać się okazją do wszechstronnego rozwoju uczestniczących w nich dzieci i w konsekwencji wspierać je we wszechstronnym rozwoju. Metodyczny wymiar integracji urzeczywistnia się w scalaniu wielu strategii i metod nauczania. Prof. R. Więckowski kategoryzuje te strategie w trzy bloki:

1. Strategia percepcyjno-odtwórcza

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

2. Strategia percepcyjno-wyjaśniająca

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

3. Strategia percepcyjno-innowacyjna

„[...] To najważniejszy paradygmat w kształceniu zintegrowanym, którego podstawą jest pedagogiczne podejście sytuacyjne. Zadaniem nauczyciela jest kreowanie tzw. okoliczności zaskakujących dziecko, tworzących zainteresowanie, zaciekawienie, bodziec do dalszej aktywności. Aktywność twórcza jest wskaźnikiem percepcyjno-innowacyjnego uczenia się dzieci i doprowadza do określonych zmian w otoczeniu, które są zgodne z jego oczekiwaniami i potrzebami poznawczymi. Rozwój dziecka polega na stopniowym przechodzeniu od percepcyjno-odtwórczego sposobu uczenia się do percepcyjno-innowacyjnego.”

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

W treściach *Programu* znajduje się propozycja korzystania z innowacyjnych podejść pedagogicznych, między innymi z zasobów pedagogiki cyrku². Jej ćwiczenia (np. żonglowanie) są atrakcyjne dla dzieci, ale przede wszystkim doskonale wspomagają proces przygotowania do uczenia się poprzez rozwój i usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej (żonglowanie rozwija koordynację, niezbędną do nauki pisanie, czytania i ćwiczeń fizycznych) i aktywizację obu półkul mózgowych.

I. Cele nauczania wychowania fizycznego na I etapie edukacyjnym

Cele nauczania prezentowanego *Programu* wynikają bezpośrednio z wymagań *Podstawy programowej* – wśród ośmiu jej głównych celów kształcenia (wymagań ogólnych) znalazł się bowiem zapis: „Rozwijanie kompetencji dbania o siebie, w tym o aktywność fizyczną, zdrowie fizyczne i psychiczne oraz bezpieczeństwo własne i innych”. Ponadto cele nauczania koncentrują się wokół wiedzy o prawidłowościach rozwoju dziecka w wieku wczesnoszkolnym, ale też są powiązane z rozpoznanymi potrzebami uczniów, wynikającymi z uwarunkowań cywilizacyjnych, kulturowych, społecznych.

Ważne konteksty, uwzględnione w celach programu

Jak wynika z badań naukowych, ruch stwarza sprzyjające warunki do prawidłowego rozwoju układu mięśniowo-szkieletowego, stymuluje rozwój układu krążenia oraz oddechowego, oddziałuje na rozwój układu nerwowego (koordynacja i balans ciała, kontrola ruchów), determinuje utrzymanie prawidłowej masy ciała. Aktywność fizyczna bezpośrednio modeluje kondycję psychiczną młodego człowieka. Stymulując wydzielanie endorfin, wpływa na poprawę samopoczucia, daje strategie pomagające radzić sobie ze stresem, skutecznie wspomaga terapię depresji (a ta dotyczy już dzieci w wieku wczesnoszkolnym). Zorganizowany ruch może także rozwijać dziecko w obszarze emocjonalnym: rodzić empatię, budować poczucie własnej wartości, ale też poznawczym: rozwijać kreatywność, zwiększać zdolność zapamiętywania i przetwarzania, spostrzegania, poszerzać pole widzenia, stymulować rozwój słuchu, uczyć identyfikować dźwięki.

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

Problemem cywilizacyjnym, negatywnie wpływającym na rozwój młodych pokoleń, jest wszechobecność i zniewalający wpływ technologii. „Nadmierne korzystanie z technologii cyfrowej to jednocześnie przyczyna i skutek problemów. Wpływa ono negatywnie na relacje społeczne poprzez wycofanie, pojawianie się problemów szkolnych i zdrowotnych. Naraża też dziecko na przemoc, pornografię i kontakt z innymi niebezpiecznymi treściami. Ale może być też ucieczką od problemów, np. poczucia braku akceptacji, nieśmiałości, samotności, zamknięcia na innych ludzi, braku rodzicielskiego wsparcia.”³

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

W kontekście przywołanych analiz zostały sformułowane następujące cele *Programu*:

1. stymulowanie takiego rozwoju fizycznego dziecka (motoryki dużej i motoryki małej), który umożliwi mu optymalne, integralne funkcjonowanie w warunkach szkolnych i pozaszkolnych, tworzenie sytuacji edukacyjnych, które zmotywują ucznia do systematycznej i konsekwentnej aktywności fizycznej: ćwiczeń fizycznych, zabaw i gier z wykorzystaniem dostępnych przyborów i sprzętu sportowego, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa,
2. umożliwienie uczniom odkrycia swoich talentów sportowych i zainspirowanie do ich rozwoju,
3. umożliwienie pocucia przez uczniów radości z aktywności fizycznej i dostrzeżenia jego wpływu na kondycję psychofizyczną i poznawczą,
4. organizowanie sytuacji edukacyjnych, które wspomagają procesy terapeutyczne uczniów z trudnościami fizycznymi, emocjonalnymi, społecznymi,
5. wykorzystywanie zabaw ruchowych i ćwiczeń do wzmacniania poczucia własnej wartości ucznia oraz wzrostu jego umiejętności społecznych,
6. wzmocnienie dobrostanu ucznia i wdrażanie do samorozwoju,
7. rozwijania postaw prozdrowotnych w zakresie aktywności ruchowej i motywacji do systematycznego dbania o zdrowie.

Powyższe cele doskonale łączą się także z koncepcją alfabetu ruchowego⁴, która zakłada rozwijanie czterech powiązanych obszarów: kompetencji fizycznych, motywacji i pewności siebie, wiedzy oraz zrozumienia w zakresie aktywności fizycznej i zdrowia oraz nawyków codziennego uczestnictwa w aktywności fizycznej. W ramach kompetencji fizycznych kluczowe jest rozwijanie podstawowych umiejętności ruchowych, które stanowią fundament dla opanowywania bardziej złożonych form aktywności fizycznej, podnoszenia sprawności fizycznej oraz przygotowania do regularnego podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie.

Cele *Programu* powinny być osiąmane w harmonijnej i systematycznej współpracy nauczyciela wychowania fizycznego z innymi nauczycielami pracującymi z daną klasą, a także z pedagogiem szkolnym, psychologiem, ewentualnym terapeutą dziecka znajdującym się w grupie klasowej.

II. Sposoby osiągnięcia celów

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

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

Proponowane formy organizacji sytuacji edukacyjnych:

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

6. zabawy i ćwiczenia gibkościowe i zwinnościowe,
7. zabawy rozciągające,
8. gry i zabawy z przedmiotami nietypowymi,
9. minigry zespołowe,
10. bezpieczeństwo w czasie aktywności plenenerowych,
11. regularny kontakt z przyrodą.

III. Organizacja zajęć wychowania fizycznego

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji z dnia 12 marca 2026 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół (Dz.U. 2026 poz. 380) w klasach 1–3 szkoły podstawowej na zajęcia wychowania fizycznego należy przeznaczyć po 3 godziny tygodniowo w każdej klasie. Rozplanowanie zajęć powinno uwzględniać możliwości uczniów oraz warunki szkoły.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca dzieciom i młodzieży w wieku 5–17 lat co najmniej 1 godzinę ruchu o średniej i zwiększonej intensywności. Poza tym co najmniej 3 razy w tygodniu dziecko powinno wykonywać przez 30 minut intensywne ćwiczenia, podczas których następuje wzmacnianie mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie postawy ciała, oraz ćwiczenia poprawiające gibkość⁵, a także wszelkie zabawy i gry ruchowe, zapobiegające wadom postawy oraz ćwiczenia kształtujące nawyki utrzymania prawidłowej postawy w różnych pozycjach. Jeżeli zaistnieje potrzeba organizowania odrębnych zajęć gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej, powinny być one prowadzone przez specjalistów posiadających odpowiednie kwalifikacje.

W klasach 1–3 zajęcia ruchowe, tak często, jak to jest możliwe, powinno być zorganizowanych na świeżym powietrzu (np. w ogrodzie lub na boisku szkolnym). Wskazane jest także, żeby co najmniej 1 godzina zajęć wychowania fizycznego w tygodniu odbywała się w sali gimnastycznej z dostępem do sprzętu sportowego. Ze względu na potrzeby psychomotoryczne uczniów klas 1–3 elementy krótkich

rozgrzewek czy zabaw ruchowych powinny być włączane również między pozostałe zajęcia, bez ograniczenia się tylko do zajęć wychowania fizycznego.

Zajęcia, które odbywają się w sali gimnastycznej lub innym pomieszczeniu, a także w plenerze, powinny zapewnić bezpieczny i swobodny ruch każdemu dziecku. Warunki lokalowo-higieniczne, oprócz bezpieczeństwa, mają zapewnić uczniom komfort w aspekcie fizycznym, emocjonalnym i estetycznym. Ich standard będzie wyraźnie kształtował potrzeby uczniów w tym zakresie. Nie możemy zapominać, że podczas zajęć wychowania fizycznego kształtujemy zachowania prozdrowotne i sprzyjające bezpieczeństwu dziecka. Zachęcamy do konsekwentnego zachowania spójności przekazywanej wiedzy z warunkami, w jakich nasz uczeń nabiera doświadczenia, przebywa i się uczy.

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

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

IV. Zadania szkoły

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

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

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

- 1) wspieranie wielokierunkowej aktywności dziecka przez organizowanie sytuacji edukacyjnych umożliwiających eksperymentowanie, nabywanie doświadczeń i poznawanie polisensoryczne, stymulujących jego rozwój we wszystkich obszarach: fizycznym, emocjonalnym, społecznym, etycznym i poznawczym (zadanie to zostało uwzględnione, w zakresie realizowanym przez nauczyciela wychowania fizycznego, w zapisach wymagań szczegółowych i osiągnięć ucznia; zajęcia wychowania fizycznego, realizowane w odpowiednich warunkach, są wsparciem dla integralnego rozwoju dziecka);
- 2) zapewnienie prawidłowej organizacji zabawy, nauki i odpoczynku dla uzyskania ciągłości procesów adaptacyjnych w odniesieniu do wszystkich dzieci, w tym rozwijających się w sposób nieharmonijny, wolniejszy lub przyspieszony;
- 3) organizacja zajęć rodzących radość, entuzjazm wobec aktywności fizycznej, poczucie wartości uczenia się i rozwoju;
- 4) tworzenie okazji do rozumienia emocji swoich i innych, co jest podstawą zadbania o dobrostan psychiczny ucznia i jego wzbogacania;
- 5) tworzenie i przestrzeganie jasnych i korzystnych zasad życia społeczności szkolnej, co wzmocni nabywanie na zajęciach wychowania fizycznego umiejętności przestrzegania reguł i zasad oraz ponoszenia konsekwencji;

- 6) tworzenie atmosfery, w której każdy wysiłek ucznia spotka się z szacunkiem dorosłych;
- 7) umożliwianie nabywania doświadczeń poprzez zabawę, rozwiązywanie problemów w zakresie adekwatnym do możliwości i potrzeb rozwojowych na danym etapie oraz z uwzględnieniem indywidualnych możliwości każdego dziecka.

V. Ocenianie

Aspekty rozwojowe

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

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

Aspekty prawne

Zasady oraz sposób oceniania powinien stanowić część Wewnątrzszkolnego Systemu Oceniania, z uwzględnieniem przepisów rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych. W paragrafie 9.1 przywołanego dokumentu (Dz.U. z 2019 r., poz. 373 z późniejszymi zmianami), zostały wyraźnie określone obszary, które podlegają ocenie w przypadku zajęć wychowania fizycznego:

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

Powyższy zapis odnosi się do zajęć wychowania fizycznego na każdym etapie edukacyjnym. W przypadku dzieci wczesnoszkolnych, w aspekcie przede wszystkim motywacyjnej funkcji oceniania, ważna staje się jej forma. Zespół uczący w danej szkole klasy 1–3 powinien opisać sposób oceniania w odrębnej części Wewnątrzszkolnego Systemu Oceniania. Przy ustalaniu zasad warto zadać sobie pytanie, co oceniamy, oraz, jeśli podstawa programowa zakłada integralny rozwój ucznia, czy uda nam się opisać go (wyrazić) w ocenie cyfrowej. Należy zwrócić uwagę na rozróżnienie pojęć **diagnozowanie** i **ocenianie**. Pomiary sprawności fizycznej (np. testy sprawnościowe wymienione w *Podstawie programowej* w części „Warunki i sposób realizacji” – bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów, 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy, podpór leżąc przodem na przedramionach [deska], skok w dal z miejsca) powinny być wykorzystywane wyłącznie do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju. Mając na uwadze powyższe, wychodzimy z założenia, że nauczyciel, uwzględniając podmiotowość ucznia i budowanie jego świadomej samooceny, powinien udzielać informacji zwrotnej, na bazie której uczeń podejmuje wysiłek doskonalenia swoich umiejętności i sprawności.

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

VI. Ewaluacja *Programu nauczania wychowania fizycznego*

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

Analiza przed podjęciem decyzji o zaakceptowaniu dokumentu.

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

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

4. Czy w programowaniu pracy uzupełnię *Program* o inne plany? Jeśli tak, to o jakie?
 - a) O rozkłady materiału z wychowania fizycznego do klas 1–3, udostępnione przez WSiP.
 - b) O inne, jakie?...

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

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

VII. Treści nauczania z podziałem na klasy

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

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

Oznaczenia

- tekst na **żółtym** kolorze tła – elementy nieujęte w podstawie programowej

Wymagania ogólne	Wymagania szczegółowe	Założone osiągnięcia ucznia		
W zakresie: ■ aktywności fizycznej i bezpieczeństwa, ■ sprawności fizycznej uczeń osiąga:	Zgodnie z Podstawą programową uczeń:	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3
• sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji	10.1.e przestrzega zasad zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych 10.2.a chodzi, maszeruje, biega ze zmianą kierunku i tempa, zachowując rytm i koordynację, 10.2.o wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce 10.2.p uczestniczy w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych, 10.2.q korzysta z dostępnego sprzętu sportowego,	• uczestniczy aktywnie w zabawach organizacyjno-porządkowych • stara się przestrzegać reguł podczas zabaw • uczestniczy w zabawach i tańcach integracyjnych • odtwarza schemat ruchu w tańcu integracyjnym • uczestniczy w zabawach rytmicznych • uczestniczy w zabawach tanecznych • wykonuje krótkie	• proponuje schemat ruchu w tańcu integracyjnym • wymienia reguły obowiązujące podczas zabaw i ich przestrzega • uczestniczy w zabawach ruchowo-dramowych • uczestniczy w zabawach i grach z elementami rywalizacji • wyjaśnia warunki „sytuacji wygranej i przegranej” • stara się zachować adekwatnie do sytuacji zwycięstwa	• organizuje zabawy integracyjne • zachowuje zasady bezpieczeństwa w znanych sobie zabawach oraz określa reguły właściwego zachowania w nowo proponowanych aktywnościach ruchowych • włącza do zabawy innych uczniów, zważając na ich możliwości i ograniczenia ruchowe • zachowuje się adekwatnie do sytuacji zwycięstwa

	zachowując zasady bezpieczeństwa 10.2.r współpracuje z innymi przy planowaniu i realizacji zabaw ruchowych 10.2.s przestrzega zasad <i>fair play</i> w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych	improwizacje ruchowo-taneczne • porusza się zgodnie z wyznaczanym rytmem	i przegranej • rusza się płynnie, zgodnie z wyznaczanym rytmem • naśladuje (odtwarza) układy rytmiczne i taneczne • ilustruje ruchem, tańcem historie fabularyzowane • rozwija swoją gibkość • opisuje swoje mocne strony i wskazuje na trudności	i przegranej • organizuje zabawy rytmiczne • wykonuje rytmiczne układy ruchowe • wykonuje tańce grupowe i indywidualne
• sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji • umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obronnej, rekreacyjnej i artystycznej • umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych	10.1.c podejmuje aktywność fizyczną w celu utrzymania zdrowia i zapobiegania wadom postawy, wykonuje systematycznie ćwiczenia fizyczne 10.1.f stosuje zasady bezpiecznego poruszania się pieszo [...] – moduł bezpieczeństwo i obrona 10.1.g stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie aktywności plenerowych [...] – moduł bezpieczeństwo i obrona 10.2.a chodzi, maszeruje, biega ze zmianą kierunku i tempa, zachowując rytm i koordynację 10.2.b skacze, podskakuje i przeskakuje – obunóż, jednonóż, w miejscu i w ruchu, przez przeszkody, w dal z miejsca i rozbiegu, przez skakankę lub gumę	• przyjmuje postawę zasadniczą • uczestniczy w biegu ze zmiennym tempem • biega na krótką odległość na przemian z chodem • reaguje odpowiednio na ustalony sygnał • uczestniczy w ćwiczeniach, respektując wyznaczoną kolejność i wdrażając określone przez nauczyciela zasady • uczestniczy w zabawach w terenie, przestrzegając zasad bezpieczeństwa	• pokonuje naturalne przeszkody • realizuje krótkie marszobiegi • biegnie na krótkim dystansie • przyjmuje na sygnał określoną pozycję startową • uczestniczy w ćwiczeniach, respektując określone przez nauczyciela reguły • porusza się po naturalnym torze przeszkód • planuje zabawy w terenie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa	• biega z wysokim unoszeniem kolan • biega w połączeniu ze skokiem, w tym skokiem przez sztuczną przeszkodę • uczestniczy w ćwiczeniach, przypominając i respektując schemat ich wykonywania oraz obowiązujące w nich reguły • organizuje zabawy z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, z elementami biegu • porusza się w terenie, wykorzystując swoją wiedzę

	10.2.c wspinania się na niskich wysokościach 10.2.k utrzymuje równowagę w pozycjach statycznych i dynamicznych, z przyborem i bez			
	10.2.p uczestniczy w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych 10.2.q korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, zachowując zasady bezpieczeństwa 10.2.r współpracuje z innymi przy planowaniu i realizacji zabaw ruchowych 10.2.s przestrzega zasad <i>fair play</i> w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych	- proponuje znane sobie gry i zabawy grupowe w aktywnościach grupowych - nawiązuje współpracę z innymi członkami grupy, np. podając piłkę	- proponuje modyfikację znanych zabaw, gier zespołowych - próbuję określić role i zadania poszczególnych uczestników proponowanej aktywności - działa we współpracy podczas gry czy zabawy, wypełniając swoją rolę	- proponuje nową zabawę, określając jej reguły oraz role i zadania uczestników - wyznacza role i zadania w grze, uwzględniając uwagi uczestników - współdziała z innymi podczas gry, zabawy grupowej
umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych	10.1.f stosuje zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, hulajnodze i rolnach 10.1.g stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie aktywności plenerowych, w tym nad wodą, w lesie i górach – moduł bezpieczeństwo i obrona 10.2.q korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, zachowując zasady bezpieczeństwa	- przypomina zasady poruszania się po drogach w zorganizowanej grupie - uczestniczy w wycieczce grupowej do pobliskich miejsc - reaguje na symulowane sygnały stosowane w ruchu drogowym - zna numery alarmowe - porusza się na rowerze, rolnach, hulajnodze itp., po symulowanym torze z odpowiednimi znakami drogowymi	- wymienia zasady poruszania się po drodze podczas poruszania się grupowego i indywidualnego - w zabawach symulacyjnych stosuje obowiązujące zasady poruszania się pieszego po drogach - prawidłowo reaguje na sygnały stosowane w ruchu drogowym - w zabawach symulacyjnych wykorzystuje numery alarmowe - doskonali znajomość	- przestrzega zasad drogowych podczas poruszania się grupowego i indywidualnego - planuje wycieczki po okolicy z uwzględnieniem miejsc bezpiecznych i wykluczeniem miejsc niebezpiecznych - opisuje bezpieczne i niebezpieczne zachowania na drodze, w górach i nad wodą - w zabawie symulacyjnej używa numerów alarmowych - informuje o zdarzeniu i wzywa pomoc po właściwy

			bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, rolkach, hulajnodze itp.	adres • pod kontrolą dorosłych porusza się na rowerze, rolkach itp., przestrzegając zasad drogowych i zasad bezpieczeństwa
• sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji • umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych	10.1.b wymienia i rozpoznaje przykłady aktywności fizycznej możliwej do wykonania w domu, w szkole i na świeżym powietrzu 10.2.e rzuca jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego 10.2.f podaje przybory oburącz sprzed klatki piersiowej i nad głowy, w miejscu i w ruchu, a także chwytą je w miejscu i w ruchu 10.2.g uderza piłkę nogą w miejscu i w ruchu, do partnera lub celu, z różną siłą i w różnych kierunkach 10.2.h odbija piłkę oburącz lub jednorącz w górę i w kierunku partnera 10.2.i wykonuje podstawowe ćwiczenia techniczne z piłką lub innym przyborem charakterystycznym dla gier zespołowych: kozłuje w miejscu i w ruchu, podaje i chwytą, odbija, uderza, prowadzi, rzuca, uderza do celu 10.2.j toczy, podnosi i przenosi	• odbija piłkę w kręgu • uczestniczy w zabawach z piłką • uczestniczy w minigrach grupowych, stosując zasady bezpieczeństwa • stara się współpracować w czasie gry zespołowej • reaguje na komunikaty i sygnały podczas gry zespołowej	• posługuje się piłką: rzuca, chwytą, kozłuje, odbija i ją prowadzi • wymienia zasady gry zespołowej i ich przestrzega • stara się zaakceptować wyniki rywalizacji zespołowej • zwiększa swoją sprawność fizyczną podczas gier zespołowych • coraz precyzyjniej rzuca piłką, odbija ją i podaje do innych uczestników gry • systematycznie powtarza ćwiczenia, obserwując swoje postępy	• poprawnie wykonuje rzuty piłką na odległość • zachowuje się zgodnie z przydzieloną rolą/funkcją w grze zespołowej • modyfikuje gry zespołowe, ustalając ich zasady • akceptuje wyniki rywalizacji zespołowej • zawsze utrzymuje prawidłowe relacje interpersonalne podczas gier zespołowych • w grze porusza się coraz sprawniej, reagując właściwie na komunikaty • niemalże zawsze osiąga cel w rzucaniu, podawaniu, odbijaniu piłki • rzuca piłką sprzed klatki piersiowej • stara się zachować postawę koszykarską • rzuca do celu statego i ruchomego • podejmuje próby bezbłędnego wykonania zadania • organizuje zabawy i gry z wykorzystaniem piłki i innych

	przybory 10.2.p uczestniczy w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych 10.2.q korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, zachowując zasady bezpieczeństwa 10.2.r współpracuje z innymi przy planowaniu i realizacji zabaw ruchowych 10.2.s przestrzega zasad <i>fair play</i> w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych			przrzędów
• świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odżywiania się i trybu życia	10.1.a podejmuje działania na rzecz utrzymania zdrowia, takie jak: dbanie o higienę ciała, wybór stroju sportowego odpowiedniego do miejsca zajęć i pogody, zdrowa dieta, regularny kontakt z przyrodą 10.1.b wymienia i rozpoznaje przykłady aktywności fizycznej możliwej do wykonania w domu, w szkole i na świeżym powietrzu 10.1.c podejmuje aktywność fizyczną w celu utrzymania zdrowia i zapobiegania wadom postawy, wykonuje systematycznie ćwiczenia fizyczne	• uczestniczy w zabawach i ćwiczeniach korygujących postawę ciała • w zabawach symulacyjnych wykonuje podstawowe czynności zadbania o swoją higienę • planuje ubiór adekwatny do pory roku i pogody • w zabawie symulacyjnej, fabularyzowanej wyróżnia zdrowe produkty spożywcze	• wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała • w harmonogramie dnia wyznacza pory czynności higienicznych • wychodząc na wycieczki grupowe, zwraca uwagę na potrzebne elementy garderoby uwarunkowane pogodą • opowiada, jakie zdrowe produkty spożywcze stosuje w swojej diecie	• dba o swoje zdrowie, poprawiając swoją wydolność fizyczną w ćwiczeniach i zabawie • wymienia znaczenie aktywności fizycznej dla jego zdrowia oraz uczenia się • dyscyplinuje się w dbaniu o swoje zdrowie i bezpieczeństwo • podejmuje inicjatywy promujące zdrowy sposób bycia • samodzielnie dobiera garderobę ze względu na porę dnia, pogodę oraz warunki zabawy • samodzielnie inicjuje i wykonuje ćwiczenia

				korygujące postawę ciała - wymienia negatywny wpływ niekontrolowanego i długiego kontaktu z urządzeniami elektronicznymi - układa tygodniowy zestaw posiłków ze zdrowych produktów spożywczych
- umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obronnej, rekreacyjnej i artystycznej - umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych - umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych	10.1.b wymienia i rozpoznaje przykłady aktywności fizycznej możliwej do wykonania w domu, w szkole i na świeżym powietrzu 10.1.c podejmuje aktywność fizyczną w celu utrzymania zdrowia i zapobiegania wadom postawy, wykonuje systematycznie ćwiczenia fizyczne 10.2.a chodzi, maszeruje, biega ze zmianą kierunku i tempa, zachowując rytm i koordynację 10.2.e rzuca jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego 10.2.f podaje przybory oburącz sprzed klatki piersiowej i nad głowy, w miejscu i w ruchu, a także chwyta je w miejscu i w ruchu 10.2.i wykonuje podstawowe ćwiczenia techniczne z piłką lub innym przyborem charakterystycznym dla gier	- uczestniczy w zabawach przygotowujących do żonglowania - rzuca piłeczkami, chusteczkami szyfonowymi, nietypowymi przedmiotami (np. pomarańczami) i chwyta je oburącz - prezentuje swoje umiejętności na forum klasy - rzuca oburącz piłeczkami, obręczami, chusteczkami szyfonowymi - wykonuje sztuczkę cyrkową z użyciem talerzyka	- żongluje co najmniej dwoma przedmiotami - prezentuje technikę żonglowania podczas ćwiczeń w parach - wypowiada się na temat swojego samopoczucia fizycznego i emocjonalnego po wykonaniu ćwiczeń	korygujące postawę ciała - wymienia negatywny wpływ niekontrolowanego i długiego kontaktu z urządzeniami elektronicznymi - układa tygodniowy zestaw posiłków ze zdrowych produktów spożywczych żongluje co najmniej trzema przedmiotami - balansuje nietypowymi przyborami - wspiera innych uczniów w osiągnięciu sprawności żonglowania - wypowiada się na temat swojego samopoczucia po wykonaniu ćwiczeń i opisuje swoje postępy w zakresie sprawności motoryki małej i dużej, koordynacji - wybiera ćwiczenia wspomagające procesy poznawcze, które powinien wykonywać w czasie samodzielnej nauki

	zespołowych: kołtuje w miejscu i w ruchu, podaje i chwyta, odbija, uderza, prowadzi, rzuca, uderza do celu 10.2.j toczy, podnosi i przenosi przybory 10.2.r współpracuje z innymi przy planowaniu i realizacji zabaw ruchowych			
• sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji • świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odżywiania się i trybu życia • umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obronnej, rekreacyjnej i artystycznej • umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych • umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych	10.1.d wykonuje rozgrzewkę i wyjaśnia jej cel 10.2.a chodzi, maszeruje, biega ze zmianą kierunku i tempa, zachowując rytm i koordynację 10.2.b skacze, podskakuje i przeskakuje – obunóż, jedenóż, w miejscu i w ruchu, przez przeszkody, w dal z miejsca i rozbiegu, przez skakankę lub gumę 10.2.c wspina się na niskich wysokościach 10.2.d czołga się w różnych kierunkach i pod przeszkodami 10.2.k utrzymuje równowagę w pozycjach statycznych i dynamicznych, z przyborem i bez 10.2.l wykonuje rotacje ciała wokół osi pionowej i poziomej, w tym obroty w miejscu i w ruchu, przewroty w przód z	• ćwiczy postawy wyjściowe: rozkrok, wykrok, zakrok • uczestniczy w zabawach ze staniem na jednej nodze • w zabawie sprawnościowej fabularyzowanej czołga się pod tawką, wspina się, mocuje w pozycjach niskich i wysokich	• wykonuje ćwiczenia przy drabinkach • stara się wykonywać ćwiczenia równoważne • stara się proponować swój zestaw ćwiczeń przy drabinkach • w ćwiczeniach zwinnościowych wykonuje skłony i skrętoskłony, podciąganie, czworakowanie ze zmianą kierunków, wspinanie się i podnoszenie	• prawidłowo wykonuje skoki przez skakankę, taśmę itp. • skacze w dal z odbicia obunóż i jedenóż • wykonuje przewroty w przód • wykonuje ćwiczenia równoważne • proponuje swój zestaw ćwiczeń przy drabinkach • wykonuje skłony i skrętoskłony, podciąganie, czworakowanie ze zmianą kierunków, wspinanie się i podnoszenie

	przysiadu podpartego 10.2.m przenosi ciężar ciała z jednej strony na drugą, 10.2.n utrzymuje prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach			
	10.2.q korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, zachowując zasady bezpieczeństwa	• podejmuje próby jazdy na dostępnym sprzęcie sportowym (na sali lub na zewnątrz) • jeździ indywidualnie na sankach w bezpiecznych warunkach • podejmuje próby jazdy na łyżwach	• jeździ zazwyczaj samodzielnie na dostępnym sprzęcie sportowym (na sali lub na zewnątrz) • jeździ indywidualnie na sankach w bezpiecznych warunkach • podejmuje próby jazdy na łyżwach	• jeździ samodzielnie na dostępnym sprzęcie sportowym (na sali lub na zewnątrz) • jeździ indywidualnie na sankach w bezpiecznych warunkach – indywidualnie lub w duecie z rówieśnikiem • jeździ na łyżwach

BIBLIOGRAFIA

1. Więckowski R., (1998), *Pedagogika wczesnoszkolna*. Warszawa, WSiP.
2. Kalinowska M., Urban M., 2017, *Pedagogika cyrku w Polsce: obszary, cele, praktycy* [w:] *Cyrk w świecie widowisk*, red. Kondrasiuk G., Warsztaty Kultury w Lublinie.
3. https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/public/dla_pacjenta/fop/nfz_nr_5.pdf [dostęp: 07.08.2026].
4. *Alfabet ruchowy i podstawowe umiejętności ruchowe dla dzieci w wieku 6-12 lat. Przewodnik dla nauczycieli*, red. Kosmola A., Mazur Z., Płoszaj K., 2024. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie.
5. <https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/aktywnosc-fizyczna-dzieci-i-mlodziezy-koniecznosc-czy-przyjemnosc/> [dostęp: 07.08.2026].