

Zgodnie z nowym rozporządzeniem, podstawa programowa wychowania fizycznego od roku szkolnego 2025/2026 obowiązuje w:

- szkole podstawowej (klasy I–III oraz IV–VIII),
- szkołach ponadpodstawowych (liceum ogólnokształcące, technikum, branżowa szkoła I i II stopnia),
- szkole policealnej.

Nowy dokument w większym stopniu koncentruje się na rozwoju kompetencji ruchowych, a nie wyłącznie na realizacji i ocenie zadań sprawnościowych. Podkreśla znaczenie budowania motywacji do podejmowania aktywności fizycznej, promowania zdrowego stylu życia poprzez ruch i zabawę oraz stosowania podejścia zorientowanego na ucznia i jego dobrostan.

W centrum założeń znajdują się również: edukacja włączająca, sprawiedliwość społeczna, wykorzystanie technologii oraz troska o środowisko.

Nowa podstawa programowa wychowania fizycznego, obowiązująca od 1 września 2025 r., wprowadza istotne zmiany na wszystkich etapach edukacyjnych. Jej celem jest nie tylko rozwój sprawności fizycznej uczniów, ale przede wszystkim kształtowanie kompetencji ruchowych, promowanie zdrowego stylu życia oraz zapewnienie równego dostępu do różnorodnych form aktywności fizycznej.

Podstawa programowa wychowania fizycznego odwołuje się do następujących założeń:

- paradygmatu zdrowotnego i jakości życia, w tym planowania, monitorowania oraz oceny aktywności i sprawności fizycznej;
- edukacji włączającej oraz zasad sprawiedliwości społecznej, polegających na tworzeniu równych szans uczestnictwa w zajęciach dla wszystkich uczniów;
- edukacji w terenie, wzmacnianiu odporności psychofizycznej oraz kształtowaniu prozdrowotnych i proekologicznych postaw uczniów;
- edukacji dla zrównoważonego rozwoju, uwzględniającej działania na rzecz środowiska naturalnego i promującej formy aktywności fizycznej przyjaznej środowisku;
- paradygmatu cyfrowego i technologicznego, zakładającego świadome i bezpieczne wykorzystywanie nowoczesnych technologii wspierających rozwój fizyczny, zdrowotny i edukacyjny

Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie wychowania fizycznego dla klas IV–VIII oraz dla szkół ponadpodstawowych uwzględnia kompetencyjne podejście do opisu treści nauczania tj.:

- 1) cele kształcenia – wymagania ogólne są powiązane z precyzyjnie określonymi umiejętnościami;
- 2) wymagania szczegółowe w zakresie wiedzy i umiejętności są ściśle powiązane z celami kształcenia (każdy dział tematyczny ma pytanie wiodące, a każde wymaganie szczegółowe jest powiązane z celem ogólnym i obejmuje wiedzę oraz praktyczne umiejętności);
- 3) korelacje międzyprzedmiotowe umożliwiają nauczycielom integrację i holistyczne podejście do treści nauczania.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności – szkoła podstawowa

Podstawa programowa w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne dla uczniów klas IV–VI obejmuje osiem działów, a dla klas VII i VIII dziewięć działów, które odzwierciedlają kluczowe obszary rozwoju fizycznego oraz społecznego na tym etapie edukacyjnym. Każdy dział uwzględnia zarówno kształtowanie sprawności fizycznej, jak i rozwijanie umiejętności współpracy, świadomego planowania aktywności fizycznej oraz troski o zdrowie własne i innych. W dziale dotyczącym kompetencji społecznych, który jest tożsamy dla klas IV–VIII, podkreśla się uniwersalne zasady i kompetencje społeczne stanowiące fundament kultury fizycznej. Wychowanie fizyczne na etapie klas IV–VIII uwzględnia indywidualną hierarchię wartości każdego ucznia, wspiera jego rozwój emocjonalny oraz kształtuje postawę zdrowego stylu życia. Wymagania szczegółowe odnoszą się do konkretnych obszarów wiedzy i praktycznych umiejętności, takich jak ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry zespołowe, lekkoatletyka, taniec, bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej. Obejmują one:

- 1) znajomość przepisów i zasad bezpieczeństwa, w tym zasady zachowania na obszarach zielonych, w tym obszarach chronionych;
- 2) naukę i doskonalenie techniki ruchu (np. w biegach, grach zespołowych);
- 3) rozwijanie świadomości swojego ciała i zmian zachodzących w sprawności fizycznej (monitorowanie sprawności fizycznej);
- 4) kształtowanie pozytywnych postaw społecznych (współpraca, rozwiązywanie konfliktów, akceptacja różnorodności w grupie);
- 5) umiejętność planowania i oceny własnej aktywności fizycznej (korzystanie z przyborów, narzędzi pomiarowych, aplikacji mobilnych).

W nauczaniu wychowania fizycznego stosowane są aktywizujące metody pracy, które angażują uczniów i sprzyjają ich wszechstronnemu rozwojowi. Należą do nich: gry i zabawy ruchowe, projekty edukacyjne, rywalizacja w duchu zasad fair play, wirtualne wyzwania, zajęcia na świeżym powietrzu, samodzielne wyzwania ruchowe, a także zajęcia z wykorzystaniem muzyki. W ramach zajęć wychowania fizycznego realizuje się treści nauczania związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów. Testy sprawnościowe, o których mowa w art. 28 ust. 2a ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2025 r. poz. 1043), są przeprowadzane w okresie od lutego do kwietnia. **Testy sprawnościowe obejmują:**

- 1) bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
- 2) 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;

3) podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;

4) skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

I. Formy realizacji zajęć wychowania fizycznego

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych oraz zapisami podstawy programowej kształcenia ogólnego, zajęcia wychowania fizycznego mogą być realizowane w różnych formach organizacyjnych, dostosowanych do potrzeb uczniów, warunków szkoły oraz lokalnego środowiska.

1. Zajęcia klasowo-lekcyjne. Podstawowa forma realizacji wychowania fizycznego, w której uczestniczy cała klasa, nauczyciel realizuje treści określone w programie nauczania. Zajęcia odbywają się w sali gimnastycznej, na boisku, w terenie lub w innych obiektach sportowych. Nacisk kładziony jest na kształtowanie sprawności motorycznej, rozwój umiejętności ruchowych, a także wdrażanie zasad współpracy i fair play.

2. Zajęcia do wyboru uczniów (tzw. zajęcia fakultatywne w ramach WF). Forma przewidziana w rozporządzeniu umożliwiającą dostosowanie aktywności do zainteresowań uczniów. Może obejmować m.in.: zajęcia sportowe (np. koszykówka, siatkówka, piłka nożna, unihokey), zajęcia rekreacyjno-zdrowotne (np. fitness, joga, nordic walking, gimnastyka prozdrowotna), zajęcia taneczne, turystyczno-krajoznawcze, pływanie lub inne aktywności realizowane w środowisku lokalnym.

3. Zajęcia terenowe i wyjazdowe. Stanowią integralną część procesu dydaktyczno-wychowawczego i są zgodne z rozporządzeniem MEN dotyczącym organizacji wycieczek i imprez szkolnych. Mogą przyjmować formę: lekcji w terenie (marszobiegi, gry terenowe, zajęcia orientacyjne, turystyka piesza i rowerowa), jednodniowych lub kilkudniowych wyjazdów sportowo-rekreacyjnych, zielonych szkół i obozów sportowych.

4. Inne formy przewidziane przez szkołę. W ramach autonomii organizacyjnej szkoły możliwe jest wprowadzanie dodatkowych form aktywności, zgodnych z podstawą programową, np.: projekty edukacyjne związane z kulturą fizyczną i zdrowiem, akcje prozdrowotne i sportowe (np. „Europejski Tydzień Sportu”), integracyjne imprezy sportowo-rekreacyjne dla uczniów i społeczności lokalnej

Klasa IV

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

1.1	wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
------------	--

1.2	wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;
1.3	dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną;
1.4	wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
1.5	wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne	
2.1	potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, minigrach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak: w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza, w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki, w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty, w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską;
2.2	uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach, innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
2.3	uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.
Dział III. Lekkoatletyka	
3.1	wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;
3.2	uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych;
3.3	wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych;
3.4	wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych;
3.5	wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych;
3.6	wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.
Dział IV. Taniec	
4.1	wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.
Dział V. Relaksacja i odprężenie	
5.1	wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.
Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	
6.1	rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka;
6.2	wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;

6.3	mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.
-----	---

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności

7.1	1. omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego; 2. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 3. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała; 4. respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych; 5. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 6. dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych; 7. posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem; 8. wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie; 9. omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.
-----	--

Dział VIII. Kompetencje społeczne

8.1	1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; 3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; 4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; 5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; 6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania; 10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię; 12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych; 13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; 14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych; 15. wzmacnia poczucie własnej wartości; 16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.
-----	--

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	
1.1	wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne;
1.2	wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;
1.3	wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem;
1.4	wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;
1.5	wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;
1.6	omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne	
2.1	omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;
2.2	potrafi w: koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza, piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki, piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki, siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucanie siatkarskiej;
2.3	uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 2, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
2.4	uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
2.5	organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.
Dział III. Lekkoatletyka	
3.1	uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu);
3.2	wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
3.3	wykonuje bieg przez przeszkody;
3.4	wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu;
3.5	wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego;
3.6	wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu;
3.7	wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.
Dział IV. Taniec	
4.1	wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.
Dział V. Relaksacja i odprężenie	

5.1	wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;
5.2	omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

6.1	wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.
-----	---

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności

7.1	1. przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę; 2. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji; 3. omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej; 4. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; 5. wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo; 6. omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.
-----	---

Dział VIII. Kompetencje społeczne

	1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; 3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; 4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; 5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; 6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania; 10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię; 12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych; 13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; 14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
--	---

	15. wzmacnia poczucie własnej wartości; 16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.
--	---

Klasy VII i VIII

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

1.1	wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
1.2	wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;
1.3	omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy);
1.4	wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
1.5	wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
1.6	przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;
1.7	wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
1.8	omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

2.1	wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;
2.2	przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1;
2.3	uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
2.4	uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego;
2.5	planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.

Dział III. Lekkoatletyka

3.1	wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość;
3.2	wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;
3.3	wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;
3.4	wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
3.5	wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
3.6	wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.

Dział IV. Taniec	
4.1	opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.
Dział V. Relaksacja i odprężenie	
5.1	stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.
Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	
6.1	wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;
6.2	korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów);
6.3	mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.
Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych	
7.1	poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik);
7.2	wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.
Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności	
8.1	1. omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych; 2. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych; 3. planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.
Dział IX. Kompetencje społeczne	
9.1	1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i> ; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i> ; 3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; 4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; 5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; 6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;

	8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania; 10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię; 12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych; 13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; 14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych; 15. wzmacnia poczucie własnej wartości; 16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.
--	--

Podstawa programowa - LO/Technikum

I. Podstawa programowa – wymagania szczegółowe

Dział I Ćwiczenia ogólnorozwojowe	
Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
1.1	wykonuje ćwiczenia wzmacniające różne grupy mięśni, z użyciem przyborów lub bez nich;
1.2	dba o właściwe przygotowanie do wysiłku przez samodzielne wykonanie rozgrzewki;
1.3	wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała;
1.4	wykonuje ćwiczenia zapobiegające przeciążeniom układu ruchowego, które wynikają z codziennych aktywności i z długotrwałego pozostawania w jednej pozycji (np. podczas nauki lub korzystania z komputera);
1.5	wykonuje na świeżym powietrzu marsze, marszobiegi oraz ćwiczenia funkcjonalne z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała, traktując je jako formę odprężenia i aktywnego wypoczynku;
1.6	rozumie znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla poprawy samopoczucia i regeneracji organizmu oraz traktuje ją jako istotny element wspierający zdrowie;
1.7	korzysta z nowoczesnych technologii do opracowania planu aktywności fizycznej dopasowanego do własnych zainteresowań (np. gry interaktywne, wyzwania zespołowe on-line).
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne	

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
2.1	uczestniczy w grach zespołowych oraz w różnych formach gier rekreacyjnych, kształtując sprawność fizyczną i rozwijając postawę prozdrowotną;
2.2	stosuje technikę gry indywidualnej;
2.3	omawia taktykę gier zespołowych, w tym zasady ataku i obrony oraz stosuje je w grze;
2.4	pełni funkcję gracza, kapitana drużyny i sędziego w ramach współzawodnictwa szkolnego oraz stosuje zasady fair play;
2.5	współpracuje z innymi uczniami podczas ćwiczeń i podczas gry;
2.6	pełni rolę kibica wspierając grające drużyny;
Dział III. Lekkoatletyka	
Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
3.1	dostosowuje tempo biegu podczas wykonywania ćwiczeń sprinterskich;
3.2	wykonuje przekazanie pałeczki w strefie zmian
3.3	wykonuje wieloboje rzutowe lekkimi piłkami lekarskimi i innymi przyborami;
3.4	wykonuje bieg ciągły w umiarkowanym tempie;
3.5	wykonuje skok w dal z rozbiegu wybraną techniką oraz skoki naprzemienne (wieloskoki);
3.6	wykorzystuje elementy przygotowania lekkoatletycznego w innych dyscyplinach sportowych i aktywnościach fizycznych.
Dział IV. Taniec	
Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
4.1	rozpoznaje tańce: tradycyjne, nowoczesne, aerobik;
4.2	wymienia zalety tańca w kształtowaniu sprawności fizycznej;
4.3	wykonuje kroki w aerobiku (np. step touch, grape vine);
4.4	wykonuje wybrany taniec tradycyjny i nowoczesny;
4.5	organizuje tańce w parach lub grupach według aktualnych trendów;
4.6	omawia zasady etykiety tanecznej;
Dział V. Relaksacja i odprężenie	
Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
5.1	wywołuje u siebie stan odprężenia i relaksacji za pomocą technik oddechowych, rozciągania i masażu mięśni;
5.2	wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowując je do swoich potrzeb
5.3	stosuje metody regeneracji po aktywności fizycznej, co wspiera jego bieżącą kondycję i minimalizuje ryzyko kontuzji.
Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	
Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	

6.1	planuje swoją aktywność fizyczną;
6.2	rozpoznaje i opisuje wybrane testy sprawności fizycznej oraz zna przykłady technologii wspomagających ocenę poziomu sprawności fizycznej;
6.3	potrafi korzystać z nowoczesnych technologii wspierających aktywność fizyczną, takich jak ogólnodostępne aplikacje mobilne, platformy edukacyjne lub urządzenia pomiarowe, z zachowaniem zasad ochrony danych osobowych oraz bez konieczności udostępniania informacji identyfikujących użytkownika.

Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

7.1	potrafi zaplanować i realizować trening przygotowujący do rekrutacji do służb mundurowych, rozwijający siłę, szybkość, wytrzymałość i koordynację ruchową, z uwzględnieniem właściwej rozgrzewki i regeneracji; wymienia inne zawody, w których wysoka sprawność fizyczna stanowi istotny warunek wykonywania pracy;
7.2	wykonuje próby sprawnościowe stosowane w rekrutacji do służb mundurowych, mające na celu ocenę zdolności motorycznych (siły, szybkości, wytrzymałości i koordynacji ruchowej), a także interpretuje uzyskane wyniki w kontekście poprawy sprawności fizycznej.

Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

8.1	1) korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych zgodnie z ich przeznaczeniem; 2) dba o bezpieczeństwo swoje i innych uczestników podczas ćwiczeń oraz współzawodnictwa; 3) przygotowuje się do aktywności fizycznej, dobierając odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych, dbając o bezpieczeństwo swoje i innych; 4) stosuje zasady bezpiecznego zachowania podczas aktywności fizycznej poza szkołą (np. podczas pływania, kąpieli, wypoczynku nad wodą, jazdy rowerem, hulajnogą i innymi środkami transportu osobistego); 5) omawia i wymienia zasady dotyczące aktywności fizycznej oraz poruszania się w terenie.
-----	---

Dział IX. Kompetencje społeczne

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

9.1	1) rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wywodzącą się z niej zasadę <i>fair play</i> ; 2) uczestniczy w działaniach promujących aktywność fizyczną w szkole (np. w pomocy przy organizacji dni sportu, turniejów lub innych wydarzeń związanych z aktywnością fizyczną); 3) inicjuje projekty zachęcające rówieśników do większej aktywności.
-----	--

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1.1	wykonuje ćwiczenia wzmacniające różne grupy mięśni, z użyciem podstawowych przyborów i przyrządów lub bez nich;
1.2	zna ćwiczenia rozciągające i odciążające kręgosłup, aby wspierać prawidłową postawę ciała i zapobiegać problemom zdrowotnym związanym z pracą zawodową;
1.3	wykonuje marsze, marszobiegi oraz ćwiczenia funkcjonalne, z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała na świeżym powietrzu, traktując je jako formę odprężenia i aktywnego wypoczynku;
1.4	rozumie znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla poprawy samopoczucia i regeneracji organizmu oraz traktuje ją jako istotny element wspierający zdrowie i efektywność w przyszłej pracy zawodowej;
1.5	dba o właściwe przygotowanie do wysiłku przez samodzielne wykonanie rozgrzewki;
1.6	korzysta z nowoczesnych technologii do opracowania planu aktywności fizycznej dopasowanego do własnych zainteresowań (np. gry interaktywne, wyzwania zespołowe online)

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

2.1	uczestniczy w różnorodnych grach zespołowych i rekreacyjnych dostosowanych do możliwości i potrzeb;
2.2	pełni funkcję gracza, kapitana drużyny i sędziego w ramach współzawodnictwa szkolnego i stosuje zasady <i>fair play</i> ;
2.3	współpracuje z innymi uczniami podczas ćwiczeń i gry;
2.4	pełni rolę kibica wspierając grające drużyny.

Dział III. Lekkoatletyka

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

3.1	wykonuje bieg ciągły w umiarkowanym tempie;
3.2	stosuje umiejętności lekkoatletyczne w innych sportach i aktywnościach fizycznych;
3.3	ocenia swoje możliwości fizyczne i dostosowuje intensywność wysiłku do własnych potrzeb.

Dział IV. Taniec

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

4.1	wymienia różne formy aktywności fizycznej związane z muzyką;
4.2	przygotowuje aktywności taneczne uwzględniając współpracę w grupie i bieżące trendy;
4.3	rozumie, w jaki sposób taniec i ćwiczenia z muzyką mogą pozytywnie wpływać na sprawność fizyczną i zdrowie.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

5.1	potrafi wyciszyć się i zrelaksować przy pomocy oddechu i ćwiczeń rozciągających;
5.2	omawia znaczenie ćwiczeń oraz wymienia i wykonuje ćwiczenia, które zmniejszają napięcie mięśni po pracy fizycznej lub długim siedzeniu;

5.3	stosuje metody regeneracji po aktywności fizycznej, co nie tylko wspiera jego bieżącą kondycję i minimalizuje ryzyko kontuzji, ale też kształtuje nawyki przydatne w przyszłej pracy zawodowej, szczególnie w zawodach wymagających sprawności fizycznej lub pracy w zmiennych warunkach środowiskowych.
------------	--

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

6.1	planuje podstawowe formy aktywności fizycznej, uwzględniając własne potrzeby i możliwości;
6.2	stosuje testy sprawności fizycznej do oceny kondycji fizycznej;
6.3	potrafi korzystać z nowoczesnych technologii wspierających aktywność fizyczną, takich jak ogólnodostępne aplikacje mobilne, platformy edukacyjne lub urządzenia pomiarowe, z zachowaniem zasad ochrony danych osobowych oraz bez konieczności udostępniania informacji identyfikujących użytkownika.

Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

7.1	potrafi zaplanować i realizować trening przygotowujący do rekrutacji do służb mundurowych, rozwijający siłę, szybkość, wytrzymałość i koordynację ruchową, z uwzględnieniem właściwej rozgrzewki i regeneracji; wymienia inne zawody, w których wysoka sprawność fizyczna stanowi istotny warunek wykonywania pracy;
7.2	wykonuje próby sprawnościowe, stosowane w rekrutacji do służb mundurowych, mające na celu ocenę zdolności motorycznych (siły, szybkości, wytrzymałości i koordynacji ruchowej), a także interpretuje uzyskane wyniki w kontekście poprawy sprawności fizycznej.

Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

8.1	1) korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych zgodnie z ich przeznaczeniem; 2) dba o bezpieczeństwo swoje i innych uczestników podczas ćwiczeń oraz współzawodnictwa; 3) przygotowuje się do aktywności fizycznej, dobierając odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych, dbając o bezpieczeństwo swoje i innych; 4) stosuje zasady bezpiecznego zachowania podczas aktywności fizycznej poza szkołą (np. podczas pływania, kąpieli, wypoczynku nad wodą, jazdy rowerem, hulajnogą i innymi środkami transportu osobistego); 5) zna i wymienia zasady dotyczące aktywności fizycznej oraz poruszania się w terenie.
------------	--

Dział IX. Kompetencje społeczne

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

9.1	1) rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wywodzącą się z niej zasadę fair play; 2) uczestniczy w działaniach promujących aktywność fizyczną w szkole (np. pomoc
------------	--

	przy organizacji dni sportu, turniejów lub innych wydarzeń związanych z aktywnością fizyczną); 3) prezentuje postawy akceptacji, szacunku i wsparcia wobec wszystkich uczniów, niezależnie od ich umiejętności, osiągnięć czy stopnia sprawności fizycznej, przez budowanie atmosfery równości, empatii i współpracy w grupie.
--	---

Szkoła Branżowa stopnia I

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	
Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
1.1	wykonuje ćwiczenia wzmacniające różne grupy mięśni, z użyciem podstawowych przyborów i przyrządów lub bez nich;
1.2	zna ćwiczenia rozciągające i odciążające kręgosłup, aby wspierać prawidłową postawę ciała i zapobiegać problemom zdrowotnym związanym z pracą zawodową;
1.3	wykonuje marsze, marszobiegi oraz ćwiczenia funkcjonalne, z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała na świeżym powietrzu, traktując je jako formę odprężenia i aktywnego wypoczynku;
1.4	rozumie znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla poprawy samopoczucia i regeneracji organizmu oraz traktuje ją jako istotny element wspierający zdrowie i efektywność w przyszłej pracy zawodowej;
1.5	dba o właściwe przygotowanie do wysiłku przez samodzielne wykonanie rozgrzewki;
1.6	korzysta z nowoczesnych technologii do opracowania planu aktywności fizycznej dopasowanego do własnych zainteresowań (np. gry interaktywne, wyzwania zespołowe online)
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne	
Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
2.1	uczestniczy w różnorodnych grach zespołowych i rekreacyjnych dostosowanych do możliwości i potrzeb;
2.2	pełni funkcję gracza, kapitana drużyny i sędziego w ramach współzawodnictwa szkolnego i stosuje zasady <i>fair play</i> ;
2.3	współpracuje z innymi uczniami podczas ćwiczeń i gry;
2.4	pełni rolę kibica wspierając grające drużyny.
Dział III. Lekkoatletyka	
Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
3.1	wykonuje bieg ciągły w umiarkowanym tempie;
3.2	stosuje umiejętności lekkoatletyczne w innych sportach i aktywnościach fizycznych;
3.3	ocenia swoje możliwości fizyczne i dostosowuje intensywność wysiłku do własnych potrzeb.
Dział IV. Taniec	

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
4.1	wymienia różne formy aktywności fizycznej związane z muzyką;
4.2	przygotowuje aktywności taneczne uwzględniając współpracę w grupie i bieżące trendy;
4.3	rozumie, w jaki sposób taniec i ćwiczenia z muzyką mogą pozytywnie wpływać na sprawność fizyczną i zdrowie.
Dział V. Relaksacja i odprężenie	
Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
5.1	potrafi wyciszyć się i zrelaksować przy pomocy oddechu i ćwiczeń rozciągających;
5.2	omawia znaczenie ćwiczeń oraz wymienia i wykonuje ćwiczenia, które zmniejszają napięcie mięśni po pracy fizycznej lub długim siedzeniu;
5.3	stosuje metody regeneracji po aktywności fizycznej, co nie tylko wspiera jego bieżącą kondycję i minimalizuje ryzyko kontuzji, ale też kształtuje nawyki przydatne w przyszłej pracy zawodowej, szczególnie w zawodach wymagających sprawności fizycznej lub pracy w zmiennych warunkach środowiskowych.
Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	
Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
6.1	planuje podstawowe formy aktywności fizycznej, uwzględniając własne potrzeby i możliwości;
6.2	stosuje testy sprawności fizycznej do oceny kondycji fizycznej;
6.3	potrafi korzystać z nowoczesnych technologii wspierających aktywność fizyczną, takich jak ogólnodostępne aplikacje mobilne, platformy edukacyjne lub urządzenia pomiarowe, z zachowaniem zasad ochrony danych osobowych oraz bez konieczności udostępniania informacji identyfikujących użytkownika.
Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych	
Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
7.1	potrafi zaplanować i realizować trening przygotowujący do rekrutacji do służb mundurowych, rozwijający siłę, szybkość, wytrzymałość i koordynację ruchową, z uwzględnieniem właściwej rozgrzewki i regeneracji; wymienia inne zawody, w których wysoka sprawność fizyczna stanowi istotny warunek wykonywania pracy;
7.2	wykonuje próby sprawnościowe, stosowane w rekrutacji do służb mundurowych, mające na celu ocenę zdolności motorycznych (siły, szybkości, wytrzymałości i koordynacji ruchowej), a także interpretuje uzyskane wyniki w kontekście poprawy sprawności fizycznej.
Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności	
Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
8.1	1) korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych zgodnie z ich przeznaczeniem; 2) dba o bezpieczeństwo swoje i innych uczestników podczas ćwiczeń oraz współzawodnictwa;

	3) przygotowuje się do aktywności fizycznej, dobierając odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych, dbając o bezpieczeństwo swoje i innych; 4) stosuje zasady bezpiecznego zachowania podczas aktywności fizycznej poza szkołą (np. podczas pływania, kąpieli, wypoczynku nad wodą, jazdy rowerem, hulajnogą i innymi środkami transportu osobistego); 5) zna i wymienia zasady dotyczące aktywności fizycznej oraz poruszania się w terenie.
Dział IX. Kompetencje społeczne	
Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
9.1	1) rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wywodzącą się z niej zasadę fair play; 2) uczestniczy w działaniach promujących aktywność fizyczną w szkole (np. pomoc przy organizacji dni sportu, turniejów lub innych wydarzeń związanych z aktywnością fizyczną); 3) prezentuje postawy akceptacji, szacunku i wsparcia wobec wszystkich uczniów, niezależnie od ich umiejętności, osiągnięć czy stopnia sprawności fizycznej, przez budowanie atmosfery równości, empatii i współpracy w grupie.

Szkoła Branżowa stopnia II

Dział I Rozwój fizyczny oraz sprawność i aktywność fizyczna	
Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
1.1	omawia technikę i taktykę gier zespołowych, w tym zasady ataku i obrony, które stosuje w grze;
1.2	wykonuje biegi średniodystansowe, dostosowując tempo do własnych możliwości;
1.3	wykonuje kroki w aerobiku, wykonuje wybrany taniec tradycyjny i nowoczesny;
1.4	rozpoznaje u siebie oznaki stresu i zmęczenia, a następnie stosuje krótkie, regularne techniki relaksacyjne w ciągu dnia, w celu regeneracji i utrzymania koncentracji
1.5	wykonuje ćwiczenia kształtujące i utrzymujące prawidłową postawę ciała, zapobiegając problemom zdrowotnym związanym z wykonywaną pracą zawodową;
1.6	zna przykłady oraz możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii i aplikacji mobilnych, które mogą wspierać samodzielne monitorowanie aktywności fizycznej.
Dział II. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach	
Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
2.1	potrafi zaplanować i realizować trening przygotowujący do rekrutacji do służb mundurowych, rozwijający siłę, szybkość, wytrzymałość, i koordynację ruchową z uwzględnieniem właściwej rozgrzewki i regeneracji; wymienia inne zawody, w których sprawność fizyczna stanowi istotny warunek wykonywania pracy;
2.2	wykonuje próby sprawnościowe, stosowane w rekrutacji do służb mundurowych, mające na celu ocenę zdolności motorycznych (siły, szybkości, wytrzymałości,

	i koordynacji ruchowej), a także interpretuje uzyskane wyniki w kontekście poprawy sprawności fizycznej.
Dział III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	
Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
1) dba o bezpieczeństwo swoje i innych uczestników podczas ćwiczeń oraz współzawodnictwa; 2) stosuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas aktywności fizycznej poza szkołą (np. podczas pływania, kąpieli, wypoczynku nad wodą, jazdy rowerem, hulajnogą i innymi środkami transportu osobistego); 3) omawia i stosuje zasady dotyczące aktywności fizycznej oraz poruszania się w terenie, w także w obszarach chronionych.	
Dział IV. Kompetencje społeczne	
Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
1) uczestniczy w działaniach promujących aktywność fizyczną (np. w pomocy przy organizacji dni sportu, turniejów lub innych wydarzeń związanych z aktywnością fizyczną); 2) prezentuje postawy akceptacji, szacunku i wsparcia wobec uczniów niezależnie od ich umiejętności, osiągnięć czy stopnia sprawności fizycznej przez budowanie atmosfery równości, empatii i współpracy w grupie.	