

**Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego,
technikum oraz branżowej szkoły II stopnia
z dnia 21 lipca 2025 r.**

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

- 1) wykonuje ćwiczenia wzmacniające różne grupy mięśni, z użyciem przyborów lub bez nich
- 2) dba o właściwe przygotowanie do wysiłku przez samodzielne wykonanie rozgrzewki
- 3) wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała;
- 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);
- 5) wykonuje na świeżym powietrzu marsze, marszobiegi oraz ćwiczenia funkcjonalne z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała, traktując je jako formę odprężenia i aktywnego wypoczynku;
- 6) rozumie znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla poprawy samopoczucia i regeneracji organizmu oraz traktuje ją jako istotny element wspierający zdrowie;
- 7) 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

- 1) uczestniczy w grach zespołowych oraz w różnych formach gier rekreacyjnych, kształtując sprawność fizyczną i rozwijając postawę prozdrowotną;
- 2) stosuje technikę gry indywidualnej;
- 3) omawia taktykę gier zespołowych, w tym zasady ataku i obrony oraz stosuje je w grze;
- 4) pełni funkcję gracza, kapitana drużyny i sędziego w ramach współzawodnictwa szkolnego oraz stosuje zasady *fair play*;
- 5) współpracuje z innymi uczniami podczas ćwiczeń i podczas gry;
- 6) pełni rolę kibica, wspierając grające drużyny.

Dział III. Lekkoatletyka

- 1) dostosowuje tempo biegu podczas wykonywania ćwiczeń sprinterskich;
- 2) wykonuje przekazanie pałeczki w strefie zmian;
- 3) wykonuje wieloboje rzutowe lekkimi piłkami lekarskimi i innymi przyborami;
- 4) wykonuje bieg ciągły w umiarkowanym tempie;
- 5) wykonuje skok w dal z rozbiegu wybraną techniką oraz skoki naprzemienne (wieloskoki);

- 6) wykorzystuje elementy przygotowania lekkoatletycznego w innych dyscyplinach sportowych i aktywnościach fizycznych.

Dział IV. Taniec

- 1) rozpoznaje tańce: tradycyjne, nowoczesne, aerobik;
- 2) wymienia zalety tańca w kształtowaniu sprawności fizycznej;
- 3) wykonuje kroki w aerobiku (np. *step touch*, *grape vine*);
- 4) wykonuje wybrany taniec tradycyjny i nowoczesny;
- 5) organizuje tańce w parach lub grupach według aktualnych trendów;
- 6) omawia zasady etykiety tanecznej.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

- 1) wywołuje u siebie stan odprężenia i relaksacji za pomocą technik oddechowych, rozciągania i masażu mięśni;
- 2) wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, dostosowując je do swoich potrzeb;
- 3) stosuje metody regeneracji po aktywności fizycznej, co wspiera jego bieżącą kondycję i minimalizuje ryzyko kontuzji.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

- 1) planuje swoją aktywność fizyczną;
- 2) rozpoznaje i opisuje wybrane testy sprawności fizycznej oraz zna przykłady technologii wspomagających ocenę poziomu sprawności fizycznej;
- 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

- 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;
- 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 fizycznej

- 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

- 1) rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wywodzącą się z niej zasadę *fair play*;
- 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.

Zasady oceniania z wychowania fizycznego

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który w sposób celujący opanował wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności z zakresu podstawy programowej z wychowania fizycznego.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który w sposób bardzo dobry opanował wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności z zakresu podstawy programowej z wychowania fizycznego.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który dobrze opanował wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności z zakresu podstawy programowej z wychowania fizycznego.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który w sposób częściowy opanował wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności z zakresu podstawy programowej z wychowania fizycznego.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który w sposób znikomy opanował wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności z zakresu podstawy programowej z wychowania fizycznego.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie opanował wymagań szczegółowych dotyczących wiedzy i umiejętności z zakresu podstawy programowej z wychowania fizycznego.