



Urszula **Kierczak**

**Konceptja edukacji fizycznej**  
**Zdrowie • Sport • Rekreacja**

Wychowanie fizyczne  
w edukacji wczesnoszkolnej

**Poradnik metodyczny**

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Edukacja wczesnoszkolna*, Kraków 2010  
ISBN: 978-83-7587-844-8, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2010

© Copyright by Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2010

Recenzent:

*prof. WSEwS dr Czesława Tukiendorf*

Redakcja wydawnicza:

*Zuzanna Bochenek*

Projekt okładki:

*Andrzej Augustyński*

ISBN 978-83-7587-288-0

Oficyna Wydawnicza „Impuls”  
30-619 Kraków, ul. Turniejowa 59/5  
tel. (12) 422-41-80, fax (12) 422-59-47  
[www.impulsoficyna.com.pl](http://www.impulsoficyna.com.pl), e-mail: [impuls@impulsoficyna.com.pl](mailto:impuls@impulsoficyna.com.pl)  
Wydanie I, Kraków 2010

## SPIS TREŚCI

ZAMIAST WSTĘPU .....	7
PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO • EDUKACJA WCZESNOSZKOLNA .....	11
ZAKRES TREŚCI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO OKREŚLONY W PODSTAWIE PROGRAMOWEJ PRZEDSZKOLI .....	27
DIAGNOZA I PROGNOZA .....	31
Wstęp .....	31
Diagnoza stanu zdrowia i rozwoju fizycznego .....	33
Diagnoza sprawności fizycznej .....	35
Diagnoza rozwoju sprawności manualnej i procesów poznawczych .....	36
Diagnoza rozwoju emocjonalno-społecznego .....	37
ROCZNE PLANY PRACY W ZAKRESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO .....	41
Wstęp .....	41
Szczegółowy roczny plan pracy nauczyciela nauczania zintegrowanego w zakresie wychowania fizycznego w klasie I szkoły podstawowej na podstawie programu wychowania fizycznego „Zdrowie • Sport • Rekreacja. Edukacja wczesnoszkolna” .....	43
Szczegółowy roczny plan pracy nauczyciela nauczania zintegrowanego w zakresie wychowania fizycznego w klasie II szkoły podstawowej na podstawie programu wychowania fizycznego „Zdrowie • Sport • Rekreacja. Edukacja wczesnoszkolna” .....	61
Szczegółowy roczny plan pracy nauczyciela nauczania zintegrowanego w zakresie wychowania fizycznego w klasie III szkoły podstawowej na podstawie programu wychowania fizycznego „Zdrowie • Sport • Rekreacja. Edukacja wczesnoszkolna” .....	82

METODY REALIZACJI ZADAŃ W WYCHOWANIU FIZYCZNYM .....	105
Trochę teorii .....	105
Trochę praktyki – charakterystyka wybranych metod realizacji zadań ruchowych .....	107
PLAN ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO .....	115
Trochę teorii .....	115
Trochę praktyki – konspekty zajęć wychowania fizycznego .....	118
PRZYKŁADOWE KONSPEKTY ZAJĘĆ – KLASA I .....	119
PRZYKŁADOWE KONSPEKTY ZAJĘĆ – KLASA II .....	153
OCENIANIE .....	173
Wstęp .....	173
Zasady oceniania .....	176
EWALUACJA ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO .....	183
KARTY EWALUACJI – PROPOZYCJE .....	185
WYKAZ WAŻNIEJSZYCH AKTÓW PRAWNYCH .....	189
OBOWIĄZKOWE DOKUMENTY WEWNĄTRZSZKOLNE .....	193
BIBLIOGRAFIA .....	195

## ZAMIAST WSTĘPU

*Przestajemy się bawić, nie dlatego że się starzejemy, lecz starzejemy się, dlatego że przestajemy się bawić.*

### Do nauczycieli nauczania początkowego

Dzieci uwielbiają zabawę, a prawie każdej zabawie towarzyszy ruch. Aktywność fizyczna odpręża, sprzyja zdrowiu, kształtuje charakter, dodaje pewności siebie. Ruch wzbogaca i ubarwia życie, czyni je radosnym i pogodnym. Dzieci posiadają naturalną potrzebę ruchu, dlatego podstawowym zadaniem nauczyciela nauczania zintegrowanego w zakresie wychowania fizycznego jest wykorzystać te naturalne predyspozycje, rozwijać je i utrzymywać.

Koncepcja edukacji fizycznej „Zdrowie • Sport • Rekreacja” to programy nauczania wychowania fizycznego dla czterech etapów edukacyjnych. W niniejszej publikacji proponuję nauczycielom edukacji wczesnoszkolnej program wychowania fizycznego dla klas I–III oparty na nowej podstawie programowej. Reforma

edukacji zapoczątkowana 1 września 2009 r. wprowadziła do klas pierwszych szkoły podstawowej nowy ramowy plan nauczania. Wychowanie fizyczne może zostać wydzielone z całości edukacji i być prowadzone przez nauczycieli specjalistów lub też, tak jak do tej pory, może być realizowane jako jedna z edukacji w ramach nauczania zintegrowanego. Niezależnie od tego, czy zajęcia traktowane są jako oddzielny przedmiot, czy nie, liczba godzin powinna wynosić co najmniej 290 w całym, trzyletnim cyklu kształcenia, co daje minimum trzy godziny zajęć w tygodniu.

Zmiany w przepisach prawa związane z dopuszczaniem do użytku programów nauczania powinny stymulować nauczycieli do tworzenia własnych programów. Mam jednak świadomość, że napisanie programu nauczania nie jest sprawą prostą. Prezentowany w poradniku materiał może się stać wzorem i inspiracją dla

nauczycieli. Sam program zyskał pozytywną opinię specjalistów z zakresu metodyki i dydaktyki wychowania fizycznego i może być realizowany przez każdego nauczyciela, może być także pomocą w tworzeniu własnych programów. Każda szkoła działa w specyficznych warunkach, dlatego prezentowany materiał powinien być koniecznie zmodyfikowany, dostosowany do realiów życia konkretnej placówki oświatowej.

W celu zachowania ciągłości procesu dydaktycznego konieczne jest, by nauczyciele klas pierwszych znali podstawę programową przedszkola. Ważna jest świadomość tego, z jakimi umiejętnościami uczniów powinien przyjść do klasy I. Dlatego w poradniku zamieściłam także zakres materiału związany z wychowaniem fizycznym określony w podstawie programowej wychowania przedszkolnego.

Szkolna edukacja powinna zapewnić wszechstronny osobowy rozwój ucznia poprzez harmonijną realizację zadań z zakresu kształcenia umiejętności, nauczania i wychowywania. Nauka na poziomie szkoły podstawowej tworzy fundament dalszego wykształcenia. Stanowi bazę rozwoju intelektualnego, etycznego, emocjonalnego, społecznego i fizycznego. Istotą czynności edukacyjnych jest przedstawianie otaczającej rzeczywistości w sposób zharmonizowany i całościowy. Edukacja w zakresie wychowania fizycznego, wraz z edukacją polonistyczną, matematyczną, przyrodniczą, techniczną i artystyczną, stanowi swoistą całość i powinna być tak samo ważna w procesie kształcenia i wychowania. Obserwując rzeczywistość, należy jednak z niepokojem stwierdzić, że pojawiają się tendencje do traktowania zajęć ruchowych w nauczaniu zintegrowanym jako przerywnika w innych zajęciach, dodatkowego, niezbyt ważnego

elementu edukacji. Zminimalizowane i ograniczone do dwudziestominutowych zabaw i gier wychowanie fizyczne pozostaje na uboczu nurtu edukacyjnego. W większości programów nauczania zintegrowanego edukacji ruchowej poświęcono bardzo mało miejsca. A przecież realizacja czynności ruchowych oraz zdobycie wiedzy i umiejętności opisanych w standardach osiągnięć podstawy programowej wymagają przemyślanych sposobów działania, odpowiednich warunków, specjalistycznego sprzętu, właściwego przygotowania nauczyciela i uczniów. Poprzez wychowanie fizyczne dziecko w relacjach z innymi uczy się poczucia swojej wartości, pokonywania przeszkód i trudności, dokonywania wyborów, komunikacji, współdziałania i współpracy, samodyscypliny, współzawodnictwa, zasady czystej gry, przestrzegania przepisów, szacunku dla przeciwnika oraz umiejętności przyjmowania porażek. Specyfika tego kierunku kształcenia wymaga starannie zaplanowanych zajęć, określonych ram czasowych, swoistych metod działania. Wyrowadzenie lekcji wychowania fizycznego z klasy, wyznaczenie ich w tygodniowym rozkładzie zajęć nie jest propozycją powrotu do systemu przedmiotowego, a jedynie zapewnieniem prawidłowych warunków realizacji założeń treści podstawy programowej.

Zadaniem wychowania fizycznego na wszystkich etapach kształcenia, poczynając od nauczania zintegrowanego, jest wyposażenie ucznia w przekonania i wartości, umiejętności i wiedzę oraz postawy wobec kultury fizycznej, które przejawiać się będą w stałym aktywnym działaniu na rzecz zdrowia i aktywności fizycznej. Realizacja tego zadania zależy od nauczycieli, od ich zaangażowania i przygotowania.

Prezentowane materiały to rezultat własnej pracy nad udoskonalaniem warsztatu pedagogicznego. Mam nadzieję, że pozycja ta ułatwi, chociaż w niewielkim stopniu, sprostanie wymogom postawionym nauczycielom nauczania zintegrowanego w dziedzinie wychowania fizycznego przez zmiany dydaktyczno-organizacyjne

nowej szkoły. Podane przykłady planowania pracy, ćwiczeń, zabaw, gier i osnów lekcyjnych powinny nie tylko pomóc w prowadzeniu zajęć wychowania fizycznego, ale zachęcić także do poszukiwania własnych ciekawych rozwiązań, czego wszystkim serdecznie życzę.

*Urszula Kierczak*

## PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO • EDUKACJA WCZESNOSZKOLNA

### ZDROWIE • SPORT • REKREACJA

### Koncepcja wychowania fizycznego dla wszystkich etapów edukacyjnych

#### I etap edukacyjny

#### Klasy I–III szkoła podstawowa

#### **Założenia wstępne:**

1. Nauczanie początkowe ma charakter zintegrowany. Przedstawiony program należy traktować jako rozbudowanie i poszerzenie działań edukacji fizycznej w ramach edukacji wczesnoszkolnej, biorąc pod uwagę docelową realizację trzech godzin wychowania fizycznego w tygodniu.
2. Program zawiera wszystkie treści określone w nowej podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych w zakresie wychowania fizycznego.
3. Program jest częścią koncepcji edukacji fizycznej „Zdrowie • Sport • Rekreacja”, która obejmuje programy wychowania fizycznego na kolejne etapy edukacji.
4. Program powinien się stać inspiracją nauczycieli wychowania fizycznego do samodzielnych poszukiwań zarówno w zakresie realizacji celów, jak i systematycznego uzupełniania oraz dostosowywania treści do możliwości, potrzeb, inwencji i zainteresowań uczniów.
5. Nauczyciele powinni modyfikować program w zależności od uwarunkowań środowiskowych i posiadanej bazy materialno-dydaktycznej z zachowaniem treści określonych w podstawie programowej.



### **Podstawa teoretyczna:**

Wychowanie fizyczne, według nowej podstawy programowej, to nie tylko działania zmierzające do poprawy sprawności fizycznej, to przede wszystkim kształtowanie umiejętności dbania o zdrowie własne i innych oraz przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

Dla wychowania fizycznego podstawą działania jest wiedza naukowa, której źródła stanowią teoria i metodyka kultury fizycznej oraz osiągnięcia nauk przyrodniczych i społecznych. Zmieniające się na przestrzeni lat teoretyczne podejście do wychowania fizycznego obejmowało na początku jedynie kształtowanie ciała (ćwiczenia cieleśne), następnie wychowanie przez ćwiczenia ciała, współcześnie zaś mamy do czynienia z koncepcją wychowania w trosce o ciało.

Program w swoich założeniach teoretycznych jest zgodny z współczesnymi tendencjami rozwoju szkolnej edukacji fizycznej. Stanowią je przede wszystkim:

**Wychowanie zdrowotne** – rozumiane jako troska o zdrowie, dbałość i poszanowanie swojego ciała, kształtowanie zdrowego stylu życia. Ukazywanie szkodliwości używek, kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych, postaw asertywnych, umiejętności obrony własnego zdania i przeciwstawienia się naciskom.

**Wychowanie dla przyszłości, wychowanie do rekreacji** – wytworzenie nawyku uprawiania różnych form rekreacji ruchowej i sportu w czasie wolnym. Wykształcenie potrzeby ruchu i czynnego wypoczynku, które niosą przyjemne przeżycia, zadowolenie i radość. Rozwijanie zainteresowań, przekonań i pozytywnych postaw wobec szeroko rozumianego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

**Autoedukacja** – stopniowe zastępowanie kontroli samokontrolą, oceny – samooceną. Poszerzanie udziału ucznia w podejmowaniu przez niego działań, uświadamianie współodpowiedzialności za efekty kształcenia i współtworzenie zajęć. Kształcenie umiejętności oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego.

**Indywidualizacja** – wychowanie fizyczne powinno uwzględniać zróżnicowane potrzeby i właściwości psychofizyczne uczniów. Indywidualizacja prowadzonych zajęć, stosowanie metod twórczych, uwzględniających indywidualne predyspozycje i uzdolnienia wychowanków.

**Humanizacja** – człowiek jest najwyższym dobrem. Uczeń jest podmiotem, a nie przedmiotem działań, jest osobą, która ma prawo do wyrażania własnych poglądów. Nauczyciel swoim przykładem, profesjonalizmem w działaniu powinien ukazać swoim podopiecznym świat wartości kultury fizycznej. Uczeń, identyfikując się z tymi wartościami, powinien chcieć aktywnie i kreatywnie podejmować wysiłek fizyczny. Można wymusić obecność uczniów na zajęciach, ale nie ich zaangażowanie.

**Intelektualizacja** – uczestnik lekcji powinien posiadać świadomość uczestnictwa, powinien wiedzieć, po co ćwiczy, jakie są korzyści z podejmowanego wysiłku. Wiedza powinna się stać podstawą działania. Wychowanie fizyczne powinno umożliwić uczniowi zrozumienie siebie i swoich potrzeb.

**Holizm** – jedność procesu edukacyjnego we wszystkich dziedzinach, spójność nauczania i wychowania. Rozwijanie ogólnej kultury człowieka i jego pełnej osobowości.

Uczeń w trakcie edukacji fizycznej powinien być wprowadzany w świat kultury fizycznej, w obszarach: kultury współzawodnictwa –

zasad czystej i uczciwej rywalizacji, równości szans dla wszystkich, kultury kibicowania – właściwego zachowania się na trybunach sportowych zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów, kultury sędziowania – sprawiedliwej, uczciwej, rzetelnej i obiektywnej oceny wyników. Zajęcia wychowania fizycznego

powinny zawierać założenia edukacji olimpijskiej według pedagogiki sportowej Pierre’a de Coubertina i kształtować takie wartości moralne, jak: uczciwość, odwaga, lojalność, współpraca w zespole, przestrzeganie obowiązujących norm, przepisów i reguł.

## Cele realizacji zajęć wychowania fizycznego w programie „Zdrowie • Sport • Rekreacja. Edukacja wczesnoszkolna”

### **Cel główny:**

Wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju dziecka, kształtowanie postaw prozdrowotnych, wyzwalanie aktywności ruchowej przez zabawę.

### **Cele kształcenia:**

1. Kształtowanie i rozwijanie umiejętności ruchowych indywidualnie, w grupie rówieśniczej i rodzinnej.
2. Wdrażanie do odpowiedzialności, samodzielności i samodyscypliny.
3. Poznanie podstawowych wiadomości z zakresu bezpieczeństwa zabaw i bezpieczeństwa ruchu drogowego.
4. Wykształcenie nawyków higienicznych, w tym nawyku codziennej aktywności ruchowej.
5. Kształtowanie poczucia odpowiedzialności, sprawiedliwości i poszanowania godności innych.
6. Kształcenie umiejętności porozumiewania się z rówieśnikami i czynnego współuczestnictwa w grupie.

Wymagania szczegółowe, określone w podstawie programowej, wymienione zostały jako podstawowe osiągnięcia dla poszcze-

gólnych klas, ponieważ ich realizacja jest dla każdego nauczyciela obowiązkowa.

Do wymagań szczegółowych dobrane zostały określone treści nauczania, czyli zakres materiału, którego realizacja pozwala osiągnąć zaplanowane cele edukacyjne. Wymagania szczegółowe, czyli przewidywane rezultaty kształcenia określone są w zakresie wiadomości, umiejętności oraz postaw.

Materiał nauczania został podzielony na cztery moduły:

- w zakresie sprawności fizycznej – Jestem sprawny;
- w zakresie treningu zdrowotnego – Będę sportowcem;
- w zakresie sportów całego życia i wypoczynku – Odpoczywam i się bawię;
- w zakresie bezpieczeństwa i edukacji zdrowotnej – Dbam o swoje zdrowie i bezpieczeństwo.

Podstawowe treści nauczania przewidziane są do realizacji w wymiarze trzech godzin dydaktycznych w tygodniu z jednoczesną możliwością rozbudowania o treści zajęć dodatkowych.

JESTEM SPRAWNY

Cele kształcenia	Treści nauczania	Efekty kształcenia – wymagania szczegółowe – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiadomości	
Diagnoza rozwoju fizycznego, sprawności i aktywności fizycznej. Samoocena i samokontrola postawy ciała, rozwoju fizycznego sprawności i umiejętności ruchowych.	Zabawy organizacyjno-porządkowe (różnorodne zbiórki, ustawianie się, reakcja na sygnały wzrokowe i słuchowe). Cechy prawidłowej sylwetki. Utrzymywanie prawidłowej postawy w czasie pracy i odpoczynku. Okresowy pomiar wagi i wzrostu. Ocena umiejętności ruchowych w ćwiczeniach i zabawach. Swobodny, symetryczny chód po wyznaczonej linii. Koordynacja ruchów głowy, kończyn i tułowia. Ćwiczenia zapobiegające płaskostopiu i kształtujące nawyk prawidłowego siedzenia, stania i leżenia. Proste testy sprawności ruchowej jako próba określenia sprawności fizycznej. Próba siły mięśni brzucha, próba gibkości.	Uczestniczy w zajęciach rozwijających sprawność fizyczną. Jest zainteresowany poziomem rozwoju swoich zdolności motorycznych. Dbą o prawidłową postawę, np. siedząc w ławce, przy stole.	Nazywa części swojego ciała. Wykonuje proste ćwiczenia zapobiegające wadom postawy. Z pomocą dokonuje pomiaru swojego wzrostu i wagi. Wykonuje próby siły mięśni brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa.	Zna cechy prawidłowej sylwetki. Wie, jak prawidłowo stać i siedzieć. Zna swój wzrost i wagę. Wie, jak utrzymać prawidłową sylwetkę w czasie stania, siedzenia i chodzenia.	Do wyboru: test Coopera dla dzieci, EUROFIT, Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory lub inne. Diagnoza minimum 2 razy w ciągu roku szkolnego. Należy dokonać pomiarów sprawności ruchowej minimum 2 razy w ciągu roku za pomocą prostych testów, np. rzut piłeczką, skok na odległość, przeskoki przez skakankę itp.
Ćwiczenie, rozwijanie i utrwalanie sprawności koordynacyjnej poprzez gimnastykę podstawową i artystyczną.	Różne pozycje wyjściowe i końcowe w ćwiczeniach. Ćwiczenia i zabawy zwinnościowe (przetaczania, przewroty, skłony, skrętoskłony). Ćwiczenia równoważne wolne i na przyrządach typowych i nietypowych. Ćwiczenia i zabawy kształtujące z przyborami (woreczki, szarfy, skakanki, laski gimnastyczne). Przewrót w przód z przysiadu i stania, przewrót w tył z leżenia i przysiadu. Łączenie przewrotów. Wyskok kuczny na skrzynię. Zwisy z prawidłową asekuracją. Proste układy rytmiczno-taneczne. Tworzenie własnych, prostych układów ćwiczeń z przyborami lub bez.	Uczeń chętnie wykonuje zadania ruchowe wskazane przez nauczyciela. Rozumie i dokładnie wykonuje instrukcje nauczyciela związane z różnorodnymi działaniami ruchowymi. Jest świadom swoich fizycznych możliwości. Stosuje samoasekurację.	Pomaga innym w czasie wykonywania ćwiczeń. Wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborami i na przyrządzie. Pokonuje strach przed wykonaniem trudnego ćwiczenia. Potrafi bezpiecznie korzystać z przyrządów typowych i nietypowych.	Uczeń zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń. Wie, jakie ćwiczenia rozwijają go fizycznie.	

# BĘDĘ SPORTOWCEM

Cele kształcenia	Treści nauczania	Efekty kształcenia – wymagania szczegółowe – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiadomości	
Kształtowanie i rozwijanie sprawności psychomotorycznej. Kształtowanie ambicji, wytrwałości w dążeniu do celu i wiary we własne siły.	<p><b>BIEGI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Zabawy bieżne z przyborami i bez przyborów (sztafety, wyścigi szeregów, pisanie liter i wyrazów, biegi wahadłowe itp.).</li> <li>– Szybkie biegi po prostej (30–40 m).</li> <li>– Biegi z przeszkodami (omijanie, obieganie, przeskakiwanie).</li> <li>– Biegi po wyznaczonych torach, ze zmianą tempa i kierunku.</li> <li>– Starty z różnych pozycji (stojąc, siedząc, leżąc, przodem, tyłem).</li> <li>– Marszobieg i trucht w zróżnicowanym terenie.</li> </ul> <p><b>SKOKI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Zabawy skoczne z różnymi przyborami.</li> <li>– Skoki z wyznaczonych miejsc obunóż, jednonóż, łączenie skoków. Wieloskoki.</li> <li>– Skoki nad przeszkodą.</li> <li>– Skoki z przyborem, skakanka.</li> <li>– Pokonywanie przeszkód nieruchomych o różnych wysokościach.</li> <li>– Przeskoki przez przeszkody jako naśladownictwo skoku wzwyż (wysokość dostosowana indywidualnie do dziecka).</li> <li>– Przeskoki przez przeszkody jako naśladownictwo skoku wzwyż (wysokość dostosowana indywidualnie do dziecka).</li> <li>– Wyskoki w górę z miejsca i z rozbiegu.</li> <li>– Zeskoki z niewielkiej wysokości (do 1,5 m) na bezpieczne podłoże.</li> <li>– Mierzenie długości i wysokości skoku.</li> </ul>	<p>Ma opanowaną koordynację wzrokowo-ruchową. Dostrzega i wykorzystuje własne predyspozycje do osiągnięcia sukcesu. Umie się poddać regułom konkurencji w czasie zawodów sportowych, cieszyć się ze zwycięstwa, a porażki przyjąć jako czynnik mobilizujący do dalszej pracy.</p>	<p>Potrafi właściwie wykonać podstawowe czynności ruchowe o charakterze użytkowym. Pokonuje przeszkody naturalne i sztuczne. Realizuje marszobieg trwający co najmniej 15 min. Z pomocą potrafi dokonać pomiaru czasu biegu, długości skoku i rzutu, wysokości wyskoku i przeskoku. Przyjmuje pozycje wyjściowe do ćwiczeń, wykonuje przewrót w przód. Skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki jednonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami. Chwyta piłkę, rzuca nią do celu i na odległość.</p>	<p>Zna zasady pomiaru skoku i rzutu. Wie, w jaki sposób obliczyć czas biegu.</p>	

	<p>RZUTY:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Zabawy z elementami rzutu, konkursy rzutów, pomiar odległości.</li> <li>– Rzuty małymi przedmiotami prawą i lewą ręką, oburącz do celu statycznego i będącego w ruchu.</li> <li>– Rzuty różnorodnymi przyborami o różnej wadze i wielkości, dostosowanej do indywidualnych możliwości, jednorącz i oburącz.</li> </ul> <p>DŹWIGANIE I WSPINANIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Zabawy z mocowaniem.</li> <li>– Ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów samodzielnie (do 2 kg) i parami (do 5 kg).</li> <li>– Przeciąganie przedmiotów (do 5 kg) po podłożu i wciąganie ich na niewielkie wysokości.</li> <li>– Wspinanie się na przeszkody (do 2 m) i bezpieczne schodzenie w dół.</li> </ul> <p>PEŁZANIE I CZWORAKOWANIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pełzanie z przyborem i bez.</li> <li>– Zabawy i tory przeszkód z elementami pełzania i czworakowania.</li> <li>– Chód na czworakach po różnym podłożu i na różnych skośnych płaszczyznach (ławeczka gimnastyczna, belka, kładka).</li> </ul> <p>ZWINNOŚĆ, ZREĆZNOŚĆ, RÓWNOWAGA, KOORDYNACJA RUCHOWA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Zabawy zwinnościowe i tory przeszkód.</li> <li>– Ćwiczenia na różnorodnym podłożu (piasek, głęboki śnieg, trawa, miękki materac).</li> <li>– Przejścia równoważne po podłożu stałym i ruchomej kładce.</li> <li>– Chodzenie, wbieganie i zbieganie po płaszczyznach ustawionych pod różnym kątem.</li> <li>– Wymijanie, omijanie, przetaczanie się, przeskoki.</li> <li>– Ćwiczenia i zabawy z zastosowaniem drobnych przyborów (woreczki, szarfy, skakanki), żonglerka, przekazywanie przedmiotów z ręki do ręki, wokół tułowia, uda, podania i chwytu jednorącz i oburącz, w miejscu i w ruchu.</li> </ul>		<p>Toczy i kołuje piłkę.                  Wykonuje ćwiczenia równoważne.</p>		
--	--	--	--	--	--

BĘDĘ SPORTOWCEM, CD.

Cele kształcenia	Treści nauczania	Efekty kształcenia – wymagania szczegółowe – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiedomości	
Kształtowanie umiejętności nawiązywania i utrzymywania poprawnych kontaktów z rówieśnikami i osobami dorosłymi, współpracy w grupie, umiejętności podporządkowania się określonym regułom działania w zespole. Zasady kultury kibicowania.	<p>MINIPIŁKA RĘCZNA – zabawy, gry i ćwiczenia kształtujące umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– kozłowania w miejscu i marszu;</li> <li>– chwyków i rzutów piłki oburącz i jednorącz, w miejscu i w ruchu;</li> <li>– rzutu piłką do celu;</li> <li>– zabawy z elementami minipółki ręcznej.</li> </ul> <p>MINIKOSZYKÓWKA – zabawy, gry i ćwiczenia kształtujące umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– podania piłki do partnera oburącz i jednorącz;</li> <li>– chwyków oburącz górnych i dolnych;</li> <li>– rzutu do celu (obręczy, tarczy kosza);</li> <li>– kozłowania piłki w miejscu, marszu i truchcie;</li> <li>– zabawy z elementami minikoszykówki.</li> </ul> <p>MINIPIŁKA SIATKOWA – zabawy, gry i ćwiczenia kształtujące umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– odbicia i przyjęcia dolnego i górnego lekkimi piłkami;</li> <li>– kierowania odbiciem górnym i dolnym jednorącz piłki plażowej w określone miejsce;</li> <li>– zabawy z elementami minipółki siatkowej.</li> </ul> <p>MINIPIŁKA NOŻNA – zabawy, gry, i ćwiczenia kształtujące umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– prowadzenia piłki w marszu i biegu;</li> <li>– przyjęcia i zatrzymania piłki w miejscu;</li> <li>– strzału na bramkę;</li> <li>– zabawy z elementami minipółki nożnej; małe gry.</li> </ul>	<p>Stara się pomagać słabszym. Postępuje zgodnie z ustalonymi i znanymi sobie regułami i przepisami. Panuje nad własnymi emocjami. Wie, jak się zachować w sytuacji zwycięstwa i radzi sobie z porażkami na miarę swoich możliwości.</p> <p>Potrafi współpracować w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku. Potrafi współdziałać z innymi w toku zabaw i gier, podporządkować się regułom przynależności do drużyny, zespołu sportowego.</p>	<p>Posługuje się piłką: rzuca, chwytą, kozłuje, odbija i ją prowadzi. Bierze udział w zabawach, minigrach i grach terenowych, zawodach sportowych, respektuje reguły i podporządkowuje się decyzjom sędziego.</p>	<p>Wie, jak zorganizować gry i zabawy ruchowe dla rówieśników. Zna reguły różnych zabaw. Zna podstawową terminologię gier ruchowych. Wie, jak właściwie się zachować w roli kibica.</p>	<p>W każdym roku nauki należy utrzymywać już nabyte umiejętności i nauczać nowych w zależności od poziomu opanowania wcześniejszych. Zwrócić uwagę głównie na kulturę zachowania się na boisku – jako zawodnik i poza nim – jako kibic.</p>

# ODPOCZYWAM I SIĘ BAWIĘ

Cele kształcenia	Treści nauczania	Efekty kształcenia – wymagania szczegółowe – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiedomości	
Rozwijanie aktywności ruchowej poprzez zajęcia w wodzie.	Podstawowe zasady bezpieczeństwa zabaw nad wodą i w wodzie. Zabawy osławające z wodą, ćwiczenia oddechowe. Utrzymanie się na wodzie w leżeniu na piersiach i na grzbiecie. Skoki osławające z wodą (na nogi z przysiadu i półprzysiadu z niewielkiej wysokości). Właściwości wody (temperatura, opór, siła wyporu).	Chętnie uczestniczy w różnorodnych zajęciach w wodzie. Podczas zajęć w wodzie stosuje zasady bezpieczeństwa.	Zanurza się cały w wodzie. Potrafi się samodzielnie utrzymać na wodzie. Potrafi samodzielnie przepłynąć dowolnym sposobem 15 m.	Wie, jak bezpiecznie się bawić w wodzie i nad wodą.	W razie braku dostępu do basenu w dni nauki zajęcia zaplanować w dni wolne.
Kształtowanie i podnoszenie odporności organizmu poprzez zimowe zajęcia na świeżym powietrzu.	Zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć na śniegu i lodzie. Odpowiedni ubiór i przygotowanie się do zabaw zimą na świeżym powietrzu. Zabawy na śniegu (rzeźby w śniegu, rzuty śnieżkami, toczenie kul śniegowych). SANIECZKARSTWO – zjazd w skos i na wprost z niewielkich wzniesień, hamowanie, skręcanie. NARCIARSTWO, ŁYŻWIARSTWO – ćwiczenia przygotowawcze do jazdy na nartach i łyżwach. Ćwiczenia w utrzymaniu równowagi, umiejętność upadania i podnoszenia się.	Chętnie uczestniczy w zajęciach zimowych na świeżym powietrzu. Jest inicjatorem zabaw na śniegu i lodzie dla swoich rówieśników. Hartuje swoje ciało.	Ma opanowane podstawy jazdy na sankach, łyżwach i nartach. Potrafi zorganizować dla siebie i rówieśników bezpieczne zabawy zimowe.	Wie, jak prawidłowo się przygotować do zabaw zimowych i jak bezpiecznie się bawić na śniegu i lodzie.	Zimą jak najczęściej realizować zajęcia na świeżym powietrzu.
Rozwijanie i podnoszenie aktywności ruchowej poprzez różnego rodzaju formy rekreacji, turystyki i współzawodnictwa sportowego. Poznanie różnych sposobów odpoczynku i relaksu.	Podstawy jazdy na rowerze – wsiadanie i zsiadanie z roweru, utrzymanie równowagi, jazda na wprost i po łuku, jazda po wyznaczonej trasie, sygnalizacja zamiaru skrętu, skracanie, zatrzymywanie. Podstawy jazdy na wrotkach – utrzymanie równowagi, jazda w przód po prostej i po łuku, skręcanie, zatrzymywanie. Gry rekreacyjne (np. kręgle, wybijanka, ringo, kometka, dwa ognie itp.). Zabawy w terenie kształtujące orientację (określanie stron świata, ocena odległości, obserwacja krajobrazu, ruchu ulicznego, zabawy z tropieniem).	Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach rekreacyjnych organizowanych przez szkołę. Bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych w roli zawodnika. Pełni funkcje dyżurnego porządkowego na zajęciach.	Jeździ na rowerze lub wrotkach. Potrafi zaplanować wycieczkę i się do niej przygotować (posługiwanie się rozkładem jazdy, obliczanie kosztów podróży i czasów przejazdu).	Wie, jak bezpiecznie się zachować na spacerze, wycieczce, biwaku. Wie, w jaki sposób aktywnie i zdrowo wypoczywać. Zna wartość ruchu w terenie. Wie, jakie czynności ruchowe mają wpływ na jego zdrowie	Zajęcia dodatkowe organizować we współpracy z rodzicami uczniów, np. biwaki lub rajdy rodzinne. Na te zajęcia przeznaczyć czwartą i piątą godzinę tygodniowego wymiaru wychowania fizycznego.



ODPOCZYWAM I SIĘ BAWIĘ, CD.

Cele kształcenia	Treści nauczania	Efekty kształcenia – wymagania szczegółowe – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiadomości	
	Krótkie zabawy i gry jako formy odpoczynku w czasie przerw w pracy w szkole i w domu. Udział w różnego rodzaju wycieczkach, rajdach, biwakach wspólnie z rodzicami i opiekunami. Planowanie czasu pracy i wypoczynku. Samodzielne i pod opieką uczestnictwo w ruchu drogowym w roli pieszego oraz rowerzysty.	Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie. Przejawia inwencję w różnych formach aktywności ruchowej. Zachęca innych do aktywności ruchowej.			
Kształtowanie zdolności rytmiczno-tanecznych, harmonii i piękna ruchu. Wyzwalanie naturalnej ekspresji.	Zabawy ze śpiewem. Rytmiczny marsz. Biegi, podskoki, cwał w określonym rytmie. Wystukiwanie rytmu. Wykonywanie różnorodnych ruchów w określonym temacie rytmicznym. Reagowanie ruchem na zmiany tempa, dynamiki oraz pauzy w muzyce. Swobodna ilustracja ruchowa znanych piosenek. Naśladowanie ruchów innych ludzi, zwierząt, maszyn. Elementy tańców regionalnych i towarzyskich. Muzyka, instrumenty i stroje ludowe własnego regionu. Zasady zachowania się w czasie balów i zabaw tanecznych.	Uczestniczy w zajęciach rytmiczno-tanecznych. Właściwie się zachowuje w czasie balu i zabawy tanecznej.	Potrafi wyrazić za pomocą ruchu własne emocje i przeżycia. Potrafi się poruszać w rytm muzyki. Umie wykonywać elementy tańców regionalnych i współczesnych. Potrafi naśladować ruchy.	Wie, jak właściwie można rozładować napięcie emocjonalne. Zna różne zabawy ze śpiewem.	

DBAM O SVOJE ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO

Cele kształcenia	Treści nauczania	Efekty kształcenia – wymagania szczegółowe – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiadomości	
Poznanie i wdrażanie do stosowania podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć. Kształcenie nawyków higienicznych i zachowań prozdrowotnych.	Zasady bezpieczeństwa i dyscyplina na zajęciach ruchowych. Podstawy bezpiecznego korzystania z przyborów i sprzętu sportowego. Bezpieczna droga do szkoły, podstawowe przepisy ruchu drogowego. Bezpieczne miejsca zabaw i gier. Dostosowanie ubioru do warunków atmosferycznych i rodzaju zajęć. Hartowanie organizmu i zapobieganie przeziębieniom, podejmowanie aktywności ruchowej bez względu na pogodę. Czystość ciała i ubioru. Korzystanie z umywalni (mycie się i zmiana stroju po zajęciach). Prawidłowe odżywianie się, dostosowanie diety do wieku, płci, pory roku, stanu zdrowia i aktywności życiowej. Pomiar wagi i wzrostu. Odpoczynek czynny i bierny. Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia. Pierwsza pomoc przy skaleczeniach i zadraniach. Zachowanie się w nagłych wypadkach. Telefony alarmowe, sposoby wzywania pomocy. Zdrowie a choroba. Stosowanie lekarstw. Zagrożenia związane ze środkami chemicznymi używanymi w gospodarstwie domowym. Różne stopnie niepełnosprawności, pomoc osobom niepełnosprawnym. Koleżeństwo i przyjaźń, pomoc wzajemna. Wyrażanie emocji. Osoby, które mogą pomóc w trudnych sytuacjach. Wsparcie społeczne. Prawidłowe relacje w grupie rówieśniczej. Ćwiczenia fizyczne pomagające rozładować napięcie nerwowe i emocjonalne.	Wykazuje troskę o swoje zdrowie. Stosuje na co dzień podstawowe zasady higieny osobistej. Dbą o higienę osobistą i czystość odzieży. Dbą o to, aby prawidłowo siedzieć w ławce i przy stole. Przestrzega zasad poruszania się po drogach. Pomaga osobom niepełnosprawnym. Potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych. Przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.	Potrafi wybrać bezpieczne miejsce zabaw. Umie udzielić sobie pierwszej pomocy w przypadku zranienia, wezwać pomoc w nagłym wypadku.	Wie, jak bezpiecznie się bawić w każdym środowisku i warunkach. Zna i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa ruchu drogowego. Zna i stosuje zasady zdrowego i higienicznego trybu życia. Wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna. Wie, że choroby są zagrożeniem dla zdrowia i jak można im zapobiegać. Jest świadomy tego, że dzieci niepełnosprawne znajdują się w trudnej sytuacji. Wie, do kogo się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. Wie, że nie można samodzielnie zażywać lekarstw i stosować środków chemicznych.	Należy zapewnić dzieciom możliwość przestrzegania zasad higieny – dbać o czystość i zmianę stroju, korzystanie z umywalni. Zwracać uwagę na zasady bezpieczeństwa i higieny w czasie każdych zajęć.

## Podstawowe osiągnięcia uczniów w zakresie edukacji fizycznej określone w podstawie programowej dla klasy I i III (dla klasy II ustalone według treści programu)

Podane umiejętności dotyczą uczniów o prawidłowym rozwoju fizycznym. Umiejętności dzieci niepełnosprawnych ustala się stosownie do ich możliwości.

### Po zakończeniu klasy I:

1. W zakresie umiejętności i sprawności uczeń:
  - chwytą piłkę, rzuca nią do celu i na odległość, toczy ją i kozi;
  - pokonuje przeszkody naturalne i sztuczne;
  - wykonuje ćwiczenia równoważne.
2. W zakresie wiedzy uczeń:
  - wie, że choroby są zagrożeniem dla zdrowia i że można im zapobiegać poprzez szczepienie ochronne, właściwe odżywianie się, aktywność fizyczną, dbanie o higienę;
  - wie, że nie może samodzielnie zażywać leków i stosować środków chemicznych (np. środków czystości, środków ochrony roślin).
3. W zakresie wartości, postaw, przekonań uczeń:
  - uczestniczy w zajęciach rozwijających sprawność fizyczną, zgodnie z regułami;
  - dba o to, aby prawidłowo siedzieć w ławce, przy stole itp.;
  - zachowuje się właściwie w sytuacji choroby;

- wie, że dzieci niepełnosprawne znajdują się w trudnej sytuacji i im pomaga.

### Po zakończeniu klasy II:

1. W zakresie umiejętności i sprawności uczeń:
  - realizuje marszobieg trwający co najmniej 10 min;
  - umie wykonać z pomocą nauczyciela próbę siły mięśni brzucha oraz próbę gibkości dolnego odcinka kręgosłupa;
  - przyjmuje pozycje wyjściowe oraz ustawienia do ćwiczeń;
  - skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki jedno- i obunóż nad niskimi przeszkodami sposobem naturalnym;
  - wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru na przyrządzie;
  - posługuje się piłką: rzuca, chwytą, kozi;
  - jeździ np. na rowerze, wrotkach.
2. W zakresie wiedzy uczeń:
  - wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma aktywny wypoczynek;
  - wie, jak należy się zachować w sytuacji choroby;
  - wie, jakie mogą być konsekwencje niekontrolowanego zażywania leków i stosowania środków chemicznych;
  - wie, do kogo się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

3. W zakresie wartości, postaw, przekonań uczniów:

- przestrzega zasad poruszania się po drogach;
- bierze udział w zabawach, minigrach i grach terenowych, zawodach sportowych, respektując ich reguły i podporządkowując się decyzjom sędziego;
- stara się dbać o higienę osobistą i czystość odzieży;
- koryguje swoją postawę, np. siedząc w ławce, przy stole;
- potrafi pomóc niepełnosprawnym kolegom w podstawowych, codziennych czynnościach;
- przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych.

**Po zakończeniu klasy III:**

1. W zakresie umiejętności i sprawności uczniów:

- realizuje marszobieg trwający co najmniej 15 min;
- umie wykonać próbę siły mięśni brzucha oraz próbę gibkości dolnego odcinka kręgosłupa;
- przyjmuje pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń oraz wykonuje przewrót w przód;
- skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki jednonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami;
- wykonuje ćwiczenia równoważne z przyborem, bez przyboru i na przyrządzie;

- posługuje się piłką: rzuca, chwytą, kozłuje, odbija i ją prowadzi;
- jeździ np. na rowerze, wrotkach.

2. W zakresie wiedzy uczniów:

- wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna;
- wie, że nie może samodzielnie zażywać leków i stosować środków chemicznych niezgodnie z przeznaczeniem;
- wie, jak należy się zachować w sytuacjach zwycięstwa.

3. W zakresie wartości, postaw, przekonań uczniów:

- przestrzega zasad poruszania się po drogach;
- bierze udział w zabawach, minigrach i grach terenowych, zawodach sportowych, respektując ich reguły i podporządkowując się decyzjom sędziego;
- radzi sobie z porażkami w miarę swoich możliwości;
- dba o higienę osobistą i czystość odzieży;
- dba o prawidłową postawę, np. siedząc w ławce, przy stole;
- przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
- potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; wie, do kogo się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

## Zalecane warunki i sposób realizacji, procedury osiągania celów

Program jest zgodny w celach, treściach i osiągnięciach z podstawą programową kształcenia ogólnego.

Organizacja procesu dydaktyczno-wychowawczego na pierwszym etapie edukacyjnym powinna zapewnić zajęcia ruchowe każdego dnia, a łączny tygodniowy czas tych zajęć nie powinien być krótszy niż trzy godziny. Zajęcia ruchowe nie mogą mieć charakteru przerwownika, wymagają odpowiedniego czasu, miejsca, specjalistycznego sprzętu i demonstracji ćwiczeń przez nauczyciela. Powinny być wyodrębnione w planie lekcji. Dopuszcza się możliwość prowadzenia zajęć ruchowych przez specjalistę wychowania fizycznego, jednak przy zachowaniu zintegrowanego charakteru procesu dydaktyczno-wychowawczego. Dlatego plan zajęć powinien być opracowany wspólnie przez nauczyciela nauczania początkowego i nauczyciela wychowania fizycznego, a realizacja programu wychowania fizycznego powinna być dostosowana do realizacji pozostałych elementów kształcenia zintegrowanego zarówno pod względem treści, jak i metod nauczania.

Program zakłada realizację treści podstawowych w systemie zintegrowanym w wymiarze trzech godzin. Przewiduje także prowadzenie dodatkowych zajęć realizujących treści fakultatywne określone w programie, w sposobach i formach wybranych przez rodziców lub prawnych opiekunów uczniów. Zajęcia te mogą być także przeznaczone na rozwijanie uzdolnień i zainteresowań dzieci, gimnastykę korekcyjną lub trening specjalistyczny.

W celu zapewnienia ciągłości wychowania i kształcenia, nauczyciele uczący w klasie I szkoły podstawowej powinni znać podstawę programową wychowania przedszkolnego.

Należy zadbać o adaptację dzieci do warunków szkolnych, w tym o ich poczucie bezpieczeństwa. Czas trwania okresu adaptacyjnego określa nauczyciel, biorąc pod uwagę potrzeby swoich podopiecznych. Wskazane jest, aby edukacja w klasach I–III szkoły podstawowej odbywała się w zespołach rówieśniczych liczących nie więcej niż 26 osób. W miarę możliwości zajęcia wychowania fizycznego powinny być realizowane na świeżym powietrzu.

Realizacja materiału powinna się opierać głównie na różnorodnych formach zabawowych i grach rekreacyjnych. Przebiegać powinna w etapach rocznych, tak by każdego roku można było powtarzać poszczególne zadania edukacyjne, dokonując zmian w sposobach ich realizacji poprzez stopniowanie trudności, utrwalanie umiejętności i rozwijanie uzdolnień. Treści nauczania powinny narastać i się rozszerzać w układzie spiralnym, tzn. w każdym następnym roku edukacji wiadomości i umiejętności nabyte przez ucznia mają być powtarzane i pogłębiane, a potem rozszerzane.

Należy dostosowywać tok poszczególnych zajęć do zainteresowań i potrzeb uczniów, aby wszyscy chętnie uczestniczyli w zajęciach. Trzeba indywidualnie dobierać obciążenie poszczególnych zadań ruchowych, tak by umożliwić pełne i aktywne uczestnictwo w zajęciach wszystkim dzieciom.

W sposobach realizacji należy uwzględnić organizację dodatkowych zajęć wspólnie z rodzicami i opiekunami uczniów, takich jak: organizacja zawodów klasowych i szkolnych, zajęcia rekreacyjne i turystyczne (wycieczki, rajdy, biwaki).

Zajęcia z zakresu edukacji zdrowotnej mogą być realizowane z udziałem specjalisty zdrowia publicznego lub dietetyki, pielęgniarki lub higienistki szkolnej.

Zaleca się, aby zajęcia prowadzone były na boisku lub w sali gimnastycznej itp. Czas realizacji tego obszaru kształcenia ma być

przeznaczony na rozwijanie sprawności fizycznej uczniów. Doceniając rolę edukacji zdrowotnej, treści z tego zakresu umieszczono w wielu obszarach kształcenia, w tym także w obszarze wychowania fizycznego. Ze względu na dobro uczniów, należy zadbać o to, aby rozumieli oni konieczność oraz mieli nawyk dbania o zdrowie swoje i innych. Powinni także wiedzieć, do kogo mogą się zwrócić w razie konieczności udzielania pierwszej pomocy.