

Warszawa, dnia 30 lipca 2025 r.

Poz. 1035

**ROZPORZĄDZENIE  
MINISTRA EDUKACJI<sup>1)</sup>**

z dnia 21 lipca 2025 r.

**zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia**

Na podstawie art. 47 ust. 1 pkt 1 lit. c, d i g ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2024 r. poz. 737, z późn. zm.<sup>2)</sup>) zarządza się, co następuje:

§ 1. W rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia (Dz. U. poz. 467, z późn. zm.<sup>3)</sup>) wprowadza się następujące zmiany:

1) w załączniku nr 1 do rozporządzenia:

a) część zatytułowana „**Wychowanie fizyczne**” otrzymuje brzmienie:

**„Wychowanie fizyczne**

Głównym celem zajęć wychowania fizycznego jest kształtowanie całościowej potrzeby podejmowania aktywności fizycznej, w tym także na świeżym powietrzu, rozwój sprawności fizycznej i świadomej postawy prozdrowotnej. Wychowanie fizyczne umożliwia uczniom poznawanie różnorodnych form aktywności fizycznej, rozwijanie pasji sportowych oraz kształtowanie umiejętności społecznych, takich jak współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych, oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju.

Wychowanie fizyczne to proces złożony, wieloetapowy i interdyscyplinarny, integrujący wiedzę z zakresu nauk o zdrowiu, psychologii, pedagogiki, socjologii oraz nauk przyrodniczych. Takie podejście pozwala uczniom nie tylko rozwijać sprawność fizyczną, ale także lepiej rozumieć wpływ aktywności fizycznej na zdrowie w wymiarze fizycznym, psychicznym, społecznym oraz środowiskowym. Celem jest kształtowanie u uczniów kompetencji umożliwiających świadome zarządzanie własną sprawnością oraz efektywne wykorzystywanie aktywności fizycznej w codziennym życiu. Aby ten proces był skuteczny, treści i formy aktywności fizycznej powinny uwzględniać wiek oraz możliwości psychofizyczne uczniów, a także uwarunkowania środowiskowe i sytuację życiową uczniów. Dzięki temu uczniowie zyskają praktyczne umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami zdrowotnymi, które zapobiegają zachowaniom ryzykownym, a także wzmocnią swoje zasoby fizyczne i psychiczne wobec ewentualnych trudności.

Cele kształcenia – wymagania ogólne podstawy programowej w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne obejmują rozumienie wieloaspektowego wpływu aktywności fizycznej na rozwój człowieka, zainteresowanie różnorodnymi jej formami oraz gotowość do prowadzenia aktywnego i zdrowego stylu życia. Wszystkie działania powinny być realizowane zgodnie z zasadami *fair play* oraz oparte na wzajemnym szacunku i współpracy, co sprzyja kształtowaniu odpowiedzialnych postaw społecznych.

<sup>1)</sup> Minister Edukacji kieruje działem administracji rządowej – oświata i wychowanie, na podstawie § 1 ust. 2 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 grudnia 2023 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Edukacji (Dz. U. poz. 2717).

<sup>2)</sup> Zmiany tekstu jednolitego wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz. U. z 2024 r. poz. 854, 1562, 1635 i 1933 oraz z 2025 r. poz. 619, 620, 622 i 769.

<sup>3)</sup> Zmiany wymienionego rozporządzenia zostały ogłoszone w Dz. U. z 2020 r. poz. 1248, z 2021 r. poz. 1537, z 2022 r. poz. 622 i 1705, z 2023 r. poz. 314 i 1755, z 2024 r. poz. 1019 oraz z 2025 r. poz. 382.

Zgodnie z założeniami podstawy programowej w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne – aktywność fizyczna nie tylko zaspokaja naturalną potrzebą, ale jest wartością wspierającą rozwój człowieka w wymiarze fizycznym, psychicznym i społecznym.

Uczestniczenie w grach zespołowych rozwija zarówno umiejętność współpracy, jak i zdrową rywalizację oraz sprzyja kształtowaniu kompetencji społecznych, takich jak praca w grupie, skuteczna komunikacja oraz elastyczność myślenia. W dynamicznych sytuacjach uczniowie uczą się podejmowania trafnych decyzji, co wzmacnia ich efektywność i odporność na stres, czyli kluczowe umiejętności przydatne w życiu codziennym i przyszłej pracy zawodowej.

Przedmiot wychowanie fizyczne ma interdyscyplinarny charakter i elastyczny program, co sprzyja integracji z innymi obszarami edukacji, takimi jak edukacja zdrowotna i edukacja dla bezpieczeństwa, a także edukacja proekologiczna czy też kulturalna. Dzięki temu proces kształcenia staje się bardziej kompleksowy, a uczniowie rozwijają wszechstronne kompetencje.”,

- b) część zatytułowana „**WYCHOWANIE FIZYCZNE ZAKRES PODSTAWOWY**” otrzymuje brzmienie:

### **„WYCHOWANIE FIZYCZNE ZAKRES PODSTAWOWY**

#### **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

Przedmiot wychowanie fizyczne realizuje następujące cele kształcenia:

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej przez różnorodne formy aktywności fizycznej dostosowane do potrzeb i możliwości uczniów.

Wykorzystywanie różnorodnych ćwiczeń, zadań ruchowych i dyscyplin sportowych sprzyja kształtowaniu kondycji fizycznej oraz rozwijaniu wydolności organizmu uczniów. Uwzględnienie indywidualnych predyspozycji, zainteresowań oraz stanu zdrowia uczniów zwiększa efektywność nauczania i motywuje do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej.

2. Cel – doskonalenie umiejętności ruchowych sprzyjających zdrowemu, opartemu na aktywności fizycznej stylowi życia oraz pogłębianie wiedzy na temat bezpiecznego i efektywnego korzystania z różnych form aktywności fizycznej, w tym także na świeżym powietrzu.

Opanowywanie technik ruchowych w wybranych dyscyplinach sportowych oraz poznawanie ich zasad pozwala w pełni czerpać korzyści z wysiłku fizycznego i świadomie zapobiegać kontuzjom. Wzmacnianie kompetencji w zakresie prawidłowego wykonania ćwiczeń umożliwia wykorzystanie aktywności fizycznej jako stałego elementu dbałości o zdrowie.

3. Cel – kształtowanie postawy stałego dążenia do zdrowego stylu życia, rozumianego jako dbałość o zdrowie fizyczne i psychiczne oraz umiejętność świadomego i regularnego podejmowania aktywności fizycznej, w tym także na świeżym powietrzu.

Wzmacnianie przekonania, że aktywność fizyczna stanowi naturalną i długotrwałą inwestycję w dobrostan organizmu oraz sprzyja konsekwentnemu budowaniu zdrowych nawyków. Pozytywny stosunek do ruchu, połączony z umiejętnością radzenia sobie ze stresem i dbaniem o równowagę psychiczną, stanowi fundament zrównoważonego rozwoju młodego człowieka.

4. Cel – rozwijanie umiejętności świadomej samooceny i monitorowania własnej aktywności i sprawności fizycznej, ustalania celów rozwojowych i planowania działań prowadzących do ich osiągnięcia.

Regularna ewaluacja swoich osiągnięć i identyfikacja obszarów do poprawy sprzyjają ciągłemu podnoszeniu poziomu sprawności fizycznej. Tworzenie indywidualnych planów opartych na realnych celach wzmacnia poczucie sprawczości i motywuje do dalszej pracy nad sobą.

5. Cel – kształtowanie kompetencji społecznych, w tym umiejętności współpracy i komunikacji w grupie, respektowanie zasad *fair play* oraz szacunek dla rywali.

Wspólne dążenie do celu sportowego oraz dzielenie się zadaniami w zespole rozwija odpowiedzialność, empatię i wzajemne zaufanie. Postawa oparta na zasadach *fair play* i poszanowaniu drugiego człowieka stanowi podstawę harmonijnego współżycia społecznego, wykraczającego poza kontekst sportowy.

Ze względu na cele wychowania fizycznego dla liceum ogólnokształcącego i technikum, zwłaszcza te związane z rozwojem sprawności fizycznej i kształtowaniem postaw prozdrowotnych, szczególnie istotne jest rozwijanie następujących umiejętności:

1. Umiejętność – samodzielne i staranne wykonywanie różnorodnych ćwiczeń oraz zadań ruchowych, z uwzględnieniem bieżącej kontroli i korekty postawy ciała.

2. Umiejętność – samodzielne dobieranie ćwiczeń i form aktywności fizycznej sprzyjających systematycznej poprawie kondycji fizycznej, z uwzględnieniem indywidualnego poziomu sprawności i aktualnych możliwości organizmu.
3. Umiejętność – prawidłowe wykonywanie ćwiczeń i elementów technicznych charakterystycznych dla wybranych dyscyplin sportowych (np. pływania, sportów rakietowych, lekkoatletyki) w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i innych.
4. Umiejętność – rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń (np. niedostosowanie obciążenia, nieodpowiedni sprzęt, niekorzystne warunki) i świadome ich ograniczanie przez właściwe przygotowanie, profilaktykę i assekurację.
5. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego w odniesieniu do celów zdrowotnych oraz umiejętne modyfikowanie założeń (np. obniżenie lub zwiększenie intensywności ćwiczeń, wprowadzenie regeneracji) w zależności od zmieniających się potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.
6. Umiejętność – regularne monitorowanie własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą prostych testów sprawności fizycznej, aplikacji mobilnych, dzienniczka treningowego), analizowanie uzyskanych wyników oraz wyciąganie wniosków dotyczących dalszego rozwoju fizycznego i psychicznego.
7. Umiejętność – wyznaczanie realistycznych celów krótko- i długoterminowych w obszarze aktywności fizycznej, a także konsekwentne planowanie i realizacja działań umożliwiających ich osiągnięcie.
8. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego), budowanie pozytywnej atmosfery, rozwiązywanie konfliktów przez dialog oraz przestrzeganie zasad *fair play* i okazywanie szacunku rywalom.

Dzięki takiemu przyporządkowaniu każda umiejętność w sposób jednoznaczny wspiera osiągnięcie konkretnego celu kształcenia, co wyraźnie ułatwia dalsze dopasowywanie treści zajęć, metod i form pracy do oczekiwanych efektów uczenia się.

### **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności**

Podstawa programowa w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne obejmuje dziewięć działów, które odzwierciedlają różne wymiary aktywności fizycznej oraz obszary kształcenia niezbędne do rozwijania świadomej, całościowej postawy prozdrowotnej. Każdy dział uwzględnia zarówno rozwój motoryczny uczniów, jak i kształtowanie ich kompetencji społecznych oraz umiejętności monitorowania i planowania własnej aktywności fizycznej.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności w poszczególnych działach wzajemnie się uzupełniają i tylko ich równoległa oraz spójna realizacja pozwala w pełni osiągnąć cele kształcenia – wymagania ogólne określone dla przedmiotu wychowanie fizyczne.

Treści nauczania uwzględniają różnorodność form aktywności fizycznej oraz podkreślają konieczność ich dostosowania przez nauczyciela do indywidualnych możliwości uczniów. W trakcie realizowanych form aktywności fizycznej i zadań edukacyjnych uczniowie zdobywają zarówno wiedzę (m.in. dotyczącą przepisów i zasad gier zespołowych, zasad bezpieczeństwa, metod treningowych), jak i rozwijają konkretne umiejętności (takie jak technika ruchu, współpraca w zespole, planowanie własnej aktywności, monitorowanie postępów). Na zajęciach wychowania fizycznego nauczyciele podkreślają postępy indywidualne i grupowe oraz wspierają uczniów w odkrywaniu własnych uzdolnień i rozwijaniu pewności siebie. Docenianie wysiłku, konstruktywna informacja zwrotna oraz wzmacnianie pozytywnych emocji związanych z ruchem sprzyjają zarówno poprawie sprawności fizycznej, jak i budowaniu dojrzałych, zdrowych relacji z rówieśnikami.

Każde z wymagań szczegółowych łączy w sobie treści nauczania (np. zasady gier, elementy techniczne, podstawy fizjologii wysiłku) oraz praktyczne umiejętności (np. wykonywanie ćwiczeń z zachowaniem prawidłowej techniki i bezpieczeństwa, korzystanie z narzędzi do monitorowania aktywności, współdziałanie w grupie).

Prezentowany układ treści nauczania pozwala na dostosowanie metod i form pracy do potrzeb danej klasy, stwarzając jednocześnie możliwość efektywnej realizacji celów wychowania fizycznego, tj.: kształtowania zdrowego stylu życia, rozwijania sprawności fizycznej, kształtowania kompetencji społecznych, przestrzegania zasad *fair play* i budowania poczucia własnej wartości w trakcie aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

Znak „X” w tabelach oznacza, że sposób pracy z danym wymaganiem powinien realizować dany cel kształcenia oraz umożliwiać uczniom nabycie wskazanych umiejętności.

### **Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe**

Pytanie wiodące: W jaki sposób ćwiczenia ogólnorozwojowe wykonywane w różnych warunkach (np. na świeżym powietrzu) oraz z wykorzystaniem dostępnych przyborów lub nowoczesnych technologii mogą wspierać długofalową sprawność fizyczną, poprawę samopoczucia i zapobieganie przeciążeniom organizmu?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele							
	1	2	3	4	5			
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1) wykonuje ćwiczenia wzmacniające różne grupy mięśni, z użyciem przyborów lub bez nich;	X							
2) dba o właściwe przygotowanie do wysiłku przez samodzielne wykonanie rozgrzewki;		X						
3) wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała;	X							
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);				X				
5) wykonuje na świeżym powietrzu marsze, marszobiegę oraz ćwiczenia funkcjonalne z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała, traktując je jako formę odprężenia i aktywnego wypoczynku;		X						
6) rozumie znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla poprawy samopoczucia i regeneracji organizmu oraz traktuje ją jako istotny element wspierający zdrowie;					X			
7) korzysta z nowoczesnych technologii do opracowania planu aktywności fizycznej dopasowanego do własnych zainteresowań (np. gry interaktywne, wyzwania zespołowe on-line).					X			

## Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Pytanie wiodące: Jak uczestniczenie w grach zespołowych i rekreacyjnych wpływa na sprawność fizyczną, postawę prozdrowotną oraz kształtowanie umiejętności współpracy i wzajemnego szacunku?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele							
	1	2	3	4	5			
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1) uczestniczy w grach zespołowych oraz w różnych formach gier rekreacyjnych, kształtując sprawność fizyczną i rozwijając postawę prozdrowotną;	X							
2) stosuje technikę gry indywidualnej;			X					
3) omawia taktykę gier zespołowych, w tym zasady ataku i obrony oraz stosuje je w grze;			X					

4) pełni funkcję gracza, kapitana drużyny i sędziego w ramach współzawodnictwa szkolnego oraz stosuje zasady <i>fair play</i> ;			X					X
5) współpracuje z innymi uczniami podczas ćwiczeń i podczas gry;								X
6) pełni rolę kibica, wspierając grające drużyny.								X

## Dział III. Lekkoatletyka

Pytanie wiodące: W jaki sposób technika i trening lekkoatletyczny mogą wspierać ogólną sprawność fizyczną oraz efektywność w innych dyscyplinach sportowych i codziennych aktywnościach fizycznych?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele									
	1		2		3		4		5	
	Umiejętności									
	1	2	3	4	5	6	7	8		
1) dostosowuje tempo biegu podczas wykonywania ćwiczeń sprinterskich;			X							
2) wykonuje przekazanie pałeczki w strefie zmian;			X						X	
3) wykonuje wieloboje rzutowe lekkimi piłkami lekarskimi i innymi przyborami;			X							
4) wykonuje bieg ciągły w umiarkowanym tempie;	X	X								
5) wykonuje skok w dal z rozbiegu wybraną techniką oraz skoki naprzemienne (wieloskoki);			X							
6) wykorzystuje elementy przygotowania lekkoatletycznego w innych dyscyplinach sportowych i aktywnościach fizycznych.		X								

## Dział IV. Taniec

Pytanie wiodące: W jaki sposób uczestnictwo w różnych formach tańca wpływa na rozwijanie sprawności fizycznej, umiejętność wyrażania emocji przez ruch oraz współdziałanie w grupie z poszanowaniem zasad etykiety tanecznej?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele									
	1		2		3		4		5	
	Umiejętności									
	1	2	3	4	5	6	7	8		
1) rozpoznaje tańce: tradycyjne, nowoczesne, aerobik;		X	X							
2) wymienia zalety tańca w kształtowaniu sprawności fizycznej;		X								
3) wykonuje kroki w aerobiku (np. <i>step touch</i> , <i>grape vine</i> );			X							

4) wykonuje wybrany taniec tradycyjny i nowoczesny;	X							
5) organizuje tańce w parach lub grupach według aktualnych trendów;								X
6) omawia zasady etykiety tanecznej.								X

## Dział V. Relaksacja i odprężenie

Pytanie wiodące: Jakie techniki relaksacyjne i ćwiczenia odprężające można zastosować, aby poprawić samopoczucie, zregenerować organizm i zmniejszyć napięcie mięśniowe po wysiłku fizycznym?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele							
	1	2	3	4	5			
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1) wywołuje u siebie stan odprężenia i relaksacji za pomocą technik oddechowych, rozciągania i masażu mięśni;					X			
2) wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, dostosowując je do swoich potrzeb;		X			X			
3) stosuje metody regeneracji po aktywności fizycznej, co wspiera jego bieżącą kondycję i minimalizuje ryzyko kontuzji.			X					

## Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Pytanie wiodące: W jaki sposób testy sprawności fizycznej i nowoczesne technologie mogą wspierać świadome planowanie codziennej aktywności fizycznej, motywować do regularnych ćwiczeń oraz pomagać w dbałości o zdrowie i kondycję fizyczną?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele							
	1	2	3	4	5			
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1) planuje swoją aktywność fizyczną;					X		X	
2) rozpoznaje i opisuje wybrane testy sprawności fizycznej oraz zna przykłady technologii wspomagających ocenę poziomu sprawności fizycznej;						X		
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.						X	X	

## Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach

Pytanie wiodące: W jaki sposób samodzielne planowanie i realizacja treningu, wraz z regularnym pomiarem oraz interpretacją wyników testów sprawności fizycznej, mogą pomóc w przygotowaniu do rekrutacji do służb mundurowych i innych zawodów, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele							
	1	2	3	4	5			
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
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;					X			
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.						X		

## Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Pytanie wiodące: W jaki sposób świadome przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, odpowiedni dobór sprzętu i stroju sportowego oraz dostosowanie się do warunków otoczenia wpływają na zdrowie, komfort i efektywność uczestników zajęć sportowych?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:
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

Pytanie wiodące: W jaki sposób rozwijanie kompetencji społecznych – takich jak współpraca, odpowiedzialność i przestrzeganie zasad *fair play* – wpływa na skuteczną realizację zadań, atmosferę w grupie i osobistą satysfakcję z uczestniczenia w aktywności fizycznej?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:
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.

W ramach zajęć wychowania fizycznego uczniowie zdobywają unikalne doświadczenia edukacyjne, które wspierają ich rozwój fizyczny, psychiczny, społeczny i osobisty oraz budują poczucie sprawczości i odpowiedzialności za własne zdrowie. Doświadczenia te mają charakter praktyczny, wzmacniają kompetencje przekrojowe oraz rozwijają umiejętności organizacyjne, komunikacyjne i współpracy.

Doświadczenia edukacyjne w ramach wychowania fizycznego mogą być realizowane w formie:

- 1) samodzielnego zaplanowania i zorganizowania wydarzenia sportowego, rekreacyjnego lub prozdrowotnego, tj. uczeń przynajmniej raz w trakcie nauki w liceum ogólnokształcącym lub technikum uczestniczy w organizacji (lub współorganizacji) wybranego wydarzenia sportowego, rekreacyjnego lub prozdrowotnego (np. turnieju, biegu charytatywnego, festynu rodzinnego, maratonu fitness) oraz dba o promocję wybranego wydarzenia; w ramach tego działania uczeń planuje i przydziela zadania, zarządza zasobami (np. sprzętem sportowym), a następnie dokonuje ewaluacji swojego zaangażowania oraz efektów wydarzenia;
- 2) projektu edukacyjnego związanego ze zdrowym stylem życia, aktywnością fizyczną lub sportem dla wszystkich, tj. uczeń przynajmniej raz w trakcie nauki w liceum ogólnokształcącym lub technikum samodzielnie lub w zespole realizuje projekt (badawczy, społeczny lub organizacyjny); projekt może obejmować m.in. zaplanowanie i przeprowadzenie zajęć sportowych dla młodszych kolegów, przygotowanie projektu dotyczącego aktywnego stylu życia, aktywności fizycznej lub sportu (np. kampanii edukacyjnej, spotkania z osobami lub instytucjami działającymi lokalnie na rzecz zdrowia, aktywności fizycznej lub sportu, opracowanie koncepcji gry lub aplikacji mobilnej promującej aktywność fizyczną); uczeń prezentuje rezultaty projektu na forum klasy, szkoły lub w lokalnej społeczności;
- 3) krótkiej prezentacji (np. plakat, portfolio, film) dotyczącej refleksji i oceny własnych postępów w rozwoju fizycznym, tj. uczeń w wybranym czasie w ciągu roku szkolnego (przynajmniej raz w trakcie nauki w liceum ogólnokształcącym lub technikum) dokonuje refleksji nad własnymi postępami w aktywności fizycznej i dbałości o zdrowie, przy czym może do tego wykorzystać dzienniczek treningowy, aplikację mobilną, urządzenie do pomiaru aktywności lub inne narzędzia, a swoje spostrzeżenia i wnioski przedstawia uwzględniając wpływ zdobytej wiedzy i doświadczeń na motywację oraz plany na przyszłość;
- 4) współpracy w ramach zajęć ruchowych z uwzględnieniem różnorodnych potrzeb i możliwości, tj. uczeń bierze udział w przynajmniej jednym działaniu w trakcie nauki w liceum ogólnokształcącym lub technikum (realizowanym podczas zajęć wychowania fizycznego lub jako dodatkowa inicjatywa) włączającym osoby o zróżnicowanych umiejętnościach, potrzebach lub ograniczeniach (np. w zajęciach integracyjnych, wolontariacie sportowym z dziećmi z niepełnosprawnościami); celem jest rozwój empatii, umiejętności współpracy i poszanowania różnorodności w środowisku sportowym;
- 5) uczestnictwa w aktywności fizycznej w środowisku lokalnym i poza szkołą, tj. uczeń przynajmniej raz w trakcie nauki w liceum ogólnokształcącym lub technikum dołącza do lokalnej inicjatywy sportowej lub rekreacyjnej (np. do zawodów organizowanych przez klub sportowy, „marszu *Nordic Walking*” w gminie, akcji prozdrowotnych w parku miejskim); w ten sposób uczeń zdobywa doświadczenie umożliwiające funkcjonowanie w społeczności poza szkołą, poznaje zasady bezpieczeństwa i rozwija nawyk aktywnego stylu życia w różnych kontekstach.

Powyższe doświadczenia edukacyjne mają na celu:

- 1) kształtowanie sprawczości (przez samodzielne działanie, planowanie i ocenę własnych postępów);
- 2) rozwój kompetencji przekrojowych (współpracy, komunikacji, umiejętności społecznych, odpowiedzialności);
- 3) pogłębianie motywacji do aktywnego stylu życia i świadomego dbania o zdrowie.

Doświadczenia edukacyjne nie stanowią elementu podlegającego ocenie w formie testów sprawności fizycznej czy egzaminów, lecz mają zapewnić uczniom niepowtarzalne doświadczenia, kształtujące nawyki i postawy prozdrowotne, budujące ich pewność siebie oraz zachęcające do twórczego, aktywnego uczestnictwa w życiu szkolnym i lokalnym.

### **Warunki i sposób realizacji**

Przedmiot wychowanie fizyczne wymaga zapewnienia odpowiednich warunków realizacji, które wspierają wszechstronny rozwój uczniów oraz umożliwiają efektywne nabywanie wiedzy i umiejętności ruchowych. Kluczowe znaczenie mają metody nauczania i infrastruktura dostosowane do potrzeb i możliwości uczniów.



Zajęcia wychowania fizycznego dla uczniów liceum ogólnokształcącego i technikum są realizowane w formie:

- 1) zajęć klasowo-lekcyjnych;
- 2) zajęć do wyboru przez uczniów: zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki.

Wskazane jest również, aby nauczyciele wykorzystywali swoje dodatkowe kompetencje i kwalifikacje do wzbogacania zajęć o formy aktywności fizycznej, które nie zostały ujęte w podstawie programowej. Takie działania – przy zachowaniu zgodności z ogólnymi celami kształcenia – pozwalają na urozmaicenie zajęć, zwiększenie ich atrakcyjności oraz lepsze dostosowanie do indywidualnych potrzeb i zainteresowań uczniów.

Zaleca się rozszerzenie zestawu gier zespołowych i rekreacyjnych wymienionych w wymaganiach szczegółowych na podstawie diagnozy sprawności fizycznej, analizy potrzeb i preferencji uczniów, z uwzględnieniem tradycji szkoły, środowiska lokalnego oraz możliwości organizacyjnych szkoły.

Zajęcia powinny jak najczęściej odbywać się na świeżym powietrzu, niezależnie od pory roku, a w ich realizacji warto również wykorzystywać zewnętrzne obiekty sportowe (np. pływalnie, lodowiska, hale sportowe). Aktywności muszą być zróżnicowane, aby każdy mógł w nich uczestniczyć i rozwijać swoje umiejętności.

Dyrektor, nauczyciele i rodzice odgrywają istotną rolę w kształtowaniu postaw sprzyjających aktywności fizycznej i zdrowemu stylowi życia. Szkoła, traktując ruch jako naturalny element codzienności, tworzy warunki sprzyjające aktywności, udostępniając przestrzeń do ćwiczeń (np. salę gimnastyczną, boisko, strefy rekreacyjne) oraz odpowiedni sprzęt sportowy. Takie środowisko wspiera zaangażowanie uczniów w działalność sportową, w tym np. uczestniczenie w rozgrywkach międzyszkolnych, jako element rozwijania pasji i aktywności uczniów, a także zdrowie, dobre samopoczucie i wszechstronny rozwój uczniów, sprzyjając ich sukcesom edukacyjnym.

Nauczyciel dba o atmosferę wsparcia i poszanowania różnic w poziomie sprawności fizycznej, zachęcając uczniów do wymiany doświadczeń, podejmowania inicjatyw prozdrowotnych i angażowania się w wydarzenia sportowe w szkole oraz w ramach lokalnej społeczności.

Należy systematycznie stosować elementy relaksacji podczas każdej lekcji oraz w sytuacjach, w których mogą pojawiać się objawy napięcia i zmęczenia psychicznego u uczniów.

Tworzenie warunków sprzyjających rozwijaniu umiejętności bezpiecznego poruszania się oraz korzystania ze sprzętu sportowego stanowi istotny element wspierania aktywności fizycznej uczniów. Działania te powinny przygotować uczniów do świadomego i bezpiecznego uczestnictwa w aktywnościach fizycznych zarówno podczas zajęć szkolnych, jak i w codziennym życiu.

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 2024 r. poz. 737, z późn. zm.<sup>4)</sup>), są przeprowadzane w okresie od lutego do kwietnia w każdej klasie. 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.

Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć, diagnozowanie i ocenianie. Pomiaru sprawności fizycznej nie mogą być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne, lecz powinny być wykorzystywane do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

Wyniki testów sprawnościowych mogą być wykorzystywane wyłącznie do planowania ćwiczeń i aktywności fizycznych pomagających w rozwoju sprawności fizycznej. Nie mogą natomiast wpływać na oceny z wychowania fizycznego.

---

<sup>4)</sup> Zmiany tekstu jednolitego wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz. U. z 2024 r. poz. 854, 1562, 1635 i 1933 oraz z 2025 r. poz. 619, 620, 622 i 769.

Powiązanie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne (w zakresie poszczególnych działów) z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (w zakresie poszczególnych działów):

<b>Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne (poszczególne działy)</b>	<b>Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (poszczególne działy)</b>
Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	Edukacja zdrowotna (zakres podstawowy): Dział II. Zdrowie fizyczne
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne	Edukacja zdrowotna (zakres podstawowy): Dział III. Aktywność fizyczna
Dział III. Lekkoatletyka	
Dział IV. Taniec	Muzyka (zakres podstawowy): Dział I. Ekspresja muzyczna w zakresie ust. 2 pkt 2 dotyczącego doskonalenia własnego warsztatu muzycznego i autoekspresji przez muzykowanie (śpiew, gra na instrumentach, taniec, tworzenie)
Dział V. Relaksacja i odprężenie	Biologia (zakres podstawowy): Dział V. Budowa i fizjologia człowieka w zakresie ust. 8 dotyczącego poruszania się
Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Informatyka (zakres podstawowy): Dział II. Programowanie i rozwiązywanie problemów z wykorzystaniem komputera oraz innych urządzeń cyfrowych
Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach	Edukacja dla bezpieczeństwa (zakres podstawowy): Dział IV. Edukacja obronna
Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	Edukacja dla bezpieczeństwa (zakres podstawowy): Dział III. Podstawy pierwszej pomocy
Dział IX. Kompetencje społeczne	Etyka (zakres podstawowy): Dział I. Elementy etyki ogólnej
	Edukacja obywatelska (zakres podstawowy): Dział I. Ja i społeczeństwo

Na zajęciach wychowania fizycznego należy stwarzać warunki do rozwoju kompetencji społecznych, inicjując współdziałanie, określając role i zadania w grach zespołowych oraz angażując uczniów w organizowanie wydarzeń sportowych, rekreacyjnych i turystycznych.”

- c) w części zatytułowanej „**EDUKACJA ZDROWOTNA**” w części zatytułowanej „**Warunki i sposób realizacji**” część zatytułowana „Powiązanie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna (w zakresie poszczególnych działów) z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (w zakresie poszczególnych działów)” otrzymuje brzmienie:

„Powiązanie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna (w zakresie poszczególnych działów) z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (w zakresie poszczególnych działów)

<b>Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna (poszczególne działy)</b>	<b>Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (poszczególne działy)</b>
Dział II. Zdrowie fizyczne	Wychowanie fizyczne (zakres podstawowy): Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej
Dział III. Aktywność fizyczna	Wychowanie fizyczne (zakres podstawowy): Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe; Dział IV. Taniec; Dział V. Relaksacja i odprężenie

Dział IV. Odżywianie	Biologia (zakres podstawowy): Dział V. Budowa i fizjologia człowieka
Dział V. Zdrowie psychiczne	Etyka (zakres podstawowy): Dział I. Elementy etyki ogólnej
	Biologia (zakres podstawowy): Dział V. Budowa i fizjologia człowieka
Dział VI. Zdrowie społeczne	Edukacja obywatelska (zakres podstawowy): Dział I. Ja i społeczeństwo
	Etyka (zakres podstawowy): Dział II. Wybrane zagadnienia etyki szczegółowej (praktycznej, stosowanej, zawodowej)
Dział VII. Zdrowie seksualne	Biologia (zakres podstawowy): Dział V. Budowa i fizjologia człowieka
Dział VIII. Zdrowie środowiskowe	Geografia (zakres podstawowy): Dział III. Atmosfera
Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Informatyka (zakres podstawowy): Dział IV. Rozwijanie kompetencji społecznych
Dział X. System ochrony zdrowia	Biologia (zakres podstawowy): Dział V. Biologia i fizjologia człowieka

Ważne jest także kształtowanie kompetencji związanych z empatią, asertywnością, wyszukiwaniem, weryfikowaniem i prezentowaniem informacji, a takie umiejętności są uwzględnione w wymaganiach szczegółowych w podstawie programowej w zakresie przedmiotu język polski (tj. kształtowanie dojrzałości intelektualnej, emocjonalnej i moralnej uczniów, kształcenie językowe i tworzenie wypowiedzi itp.).”;

2) w załączniku nr 3 do rozporządzenia:

a) część zatytułowana „**Wychowanie fizyczne**” otrzymuje brzmienie:

#### „**Wychowanie fizyczne**”

Wychowanie fizyczne w branżowej szkole II stopnia, będącej kontynuacją kształcenia w branżowej szkole I stopnia, umożliwi dalszy harmonijny rozwój uczniów, uwzględniając ich uwarunkowania zdrowotne, zawodowe, społeczne i środowiskowe. Szczególną rolę odgrywa tutaj inkluzja, zapewniająca wszystkim jednakowy dostęp do aktywności fizycznej. Oznacza to tworzenie środowiska wolnego od barier, w którym uczniowie o zróżnicowanych potrzebach, możliwościach i zainteresowaniach mogą uczestniczyć w aktywności fizycznej na równych prawach i rozwijać się zgodnie z indywidualnym potencjałem.

Zajęcia wychowania fizycznego uwzględniają perspektywę rozwoju przez całe życie, promując dbałość o aktywność fizyczną, w tym na świeżym powietrzu i zdrowe wybory. Dzięki temu stają się one punktem wyjścia do dalszej edukacji, pracy oraz świadomego funkcjonowania społecznego. Uczestnictwo w grach zespołowych rozwija zarówno umiejętność współpracy, jak i zdrową rywalizację oraz sprzyja kształtowaniu kompetencji społecznych, takich jak praca w grupie, skuteczna komunikacja oraz elastyczność myślenia, a także kształtowaniu troski o środowisko naturalne, w tym podejmowania działań zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju. W dynamicznych sytuacjach uczniowie uczą się podejmowania trafnych decyzji, co wzmacnia ich efektywność i odporność na stres, czyli kluczowe umiejętności przydatne w życiu codziennym i przyszłej pracy zawodowej. W rezultacie uczniowie świadomie kształtują zdrowy styl życia oraz długotrwałą troskę o dobrostan fizyczny i psychiczny.”

b) część zatytułowana „**WYCHOWANIE FIZYCZNE**” otrzymuje brzmienie:

#### „**WYCHOWANIE FIZYCZNE**”

##### **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

Przedmiot wychowanie fizyczne realizuje następujące cele kształcenia:

1. Cel – rozwijanie i utrzymywanie sprawności fizycznej z uwzględnieniem specyficznych wymagań przyszłej pracy zawodowej.

Systematyczne doskonalenie kondycji, siły czy wytrzymałości wspiera nie tylko efektywność w wykonywaniu zadań zawodowych, ale również zapobiega urazom i przeciążeniom wynikającym z charakteru danej profesji. Dostosowanie intensywności ćwiczeń do możliwości i potrzeb ucznia pozwala utrzymać optymalny poziom sprawności przez dłuższy czas.

2. Cel – doskonalenie umiejętności ruchowych, wspierających bezpieczne i efektywne wykonywanie obowiązków zawodowych.

Właściwa technika ruchu i ergonomia minimalizują ryzyko kontuzji, jednocześnie zwiększając efektywność działań w warunkach wymagających siły, zwinności lub długotrwałego wysiłku. Dzięki świadomemu ćwiczeniu konkretnych sekwencji ruchowych uczeń rozwija precyzję i koordynację potrzebną w codziennej aktywności zawodowej.

3. Cel – kształtowanie nawyków prozdrowotnych, takich jak regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, czynny wypoczynek czy dbałość o ergonomię, które pomagają zachować zdrowie przez lata.

Świadome budowanie rutyny obejmującej zróżnicowane formy aktywności fizycznej, odpowiednią regenerację i zapobieganie urazom sprzyja utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej i psychicznej w perspektywie wieloletniej pracy zawodowej. Planowanie i wdrażanie aktywności prozdrowotnych przygotowuje ucznia do skutecznego zarządzania własnym zdrowiem w dorosłym życiu.

4. Cel – doskonalenie umiejętności planowania aktywności fizycznej z uwzględnieniem swoich potrzeb i wymogów pracy zawodowej.

Uczeń uczy się samodzielnie określać cele ruchowe, dobierać ćwiczenia oraz ustalać intensywność treningu w oparciu o bieżące warunki zdrowotne i wyzwania związane z wybraną branżą. Dzięki temu potrafi skutecznie łączyć obowiązki zawodowe z aktywnością fizyczną, dbając jednocześnie o równowagę między życiem zawodowym a prywatnym.

Ze względu na cele wychowania fizycznego dla branżowej szkoły II stopnia, zwłaszcza te związane z rozwojem sprawności fizycznej i kształtowaniem postaw prozdrowotnych, szczególnie istotne jest rozwijanie następujących umiejętności:

1. Umiejętność – precyzyjne wykonywanie ćwiczeń ogólnorozwojowych i profilowanych (np. ćwiczeń wzmacniających, wytrzymałościowych), dostosowanych do specyfiki przyszłej pracy zawodowej i indywidualnych możliwości.
2. Umiejętność – wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych z zachowaniem zasad ergonomii i bezpieczeństwa (np. podnoszenie i przenoszenie przedmiotów, właściwa postawa ciała), dostosowanych do potrzeb i charakteru przyszłego zawodu.
3. Umiejętność – systematyczne włączanie przerw regeneracyjnych, ćwiczeń profilaktycznych oraz czynnego wypoczynku do stylu życia, z uwzględnieniem wymagań pracy i sygnałów płynących z organizmu.
4. Umiejętność – samodzielne planowanie i modyfikowanie programu ćwiczeń (np. intensywność, rodzaj aktywności) dostosowanego do charakteru pracy, stanu zdrowia i dostępnego czasu.

Dzięki wyodrębnieniu kluczowych celów i jasno przyporządkowanych do nich umiejętności nauczyciel może sprawniej planować i oceniać proces kształcenia. Każda umiejętność stanowi bowiem konkretny wyznacznik oczekiwanych efektów uczenia się, a powiązanie z określonym celem ułatwia projektowanie spójnego programu nauczania wychowania fizycznego w branżowej szkole II stopnia.

### **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności**

Podstawa programowa w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne obejmuje cztery działy, które odzwierciedlają różne wymiary aktywności fizycznej oraz obszary kształcenia niezbędne do rozwijania świadomej, całożyciowej postawy prozdrowotnej. Każdy dział uwzględnia zarówno rozwój motoryczny uczniów, jak i kształtowanie ich kompetencji społecznych oraz umiejętności monitorowania i planowania własnej aktywności fizycznej.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności w poszczególnych działach wzajemnie się uzupełniają i tylko ich równoległa, spójna realizacja pozwala w pełni osiągnąć cele kształcenia – wymagania ogólne określone dla przedmiotu wychowanie fizyczne.

Prezentowany układ treści nauczania pozwala na dostosowanie metod i form pracy do potrzeb danej klasy, stwarzając jednocześnie możliwość efektywnej realizacji celów wychowania fizycznego, tj.: kształtowania zdrowego stylu życia, rozwijania sprawności fizycznej, kształtowania kompetencji społecznych i budowania poczucia własnej wartości w trakcie aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

Znak „X” w tabelach oznacza, że sposób pracy z danym wymaganiem powinien realizować dany cel kształcenia oraz umożliwiać uczniom nabycie wskazanych umiejętności.

## Dział I. Rozwój fizyczny oraz sprawność i aktywność fizyczna

Pytanie wiodące: W jaki sposób rozwijanie sprawności fizycznej, świadome planowanie ćwiczeń i dbałość o regenerację mogą zmniejszyć napięcie po wysiłku fizycznym i pracy zawodowej?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele			
	1	2	3	4
	Umiejętności			
	1	2	3	4
1) omawia technikę i taktykę gier zespołowych, w tym zasady ataku i obrony, które stosuje w grze;	X			
2) wykonuje biegi średniodystansowe, dostosowując tempo do własnych możliwości;				X
3) wykonuje kroki w aerobiku, wykonuje wybrany taniec tradycyjny i nowoczesny;	X			
4) rozpoznaje u siebie oznaki stresu i zmęczenia, a następnie stosuje krótkie, regularne techniki relaksacyjne w ciągu dnia, w celu regeneracji i utrzymania koncentracji;			X	
5) wykonuje ćwiczenia kształtujące i utrzymujące prawidłową postawę ciała, zapobiegając problemom zdrowotnym związanym z wykonywaną pracą zawodową;		X		
6) zna przykłady oraz możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii i aplikacji mobilnych, które mogą wspierać samodzielne monitorowanie aktywności fizycznej.				X

## Dział II. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach

Pytanie wiodące: W jaki sposób samodzielne planowanie i realizacja treningu, wraz z regularnym pomiarem oraz interpretacją wyników testów sprawności fizycznej, mogą pomóc w przygotowaniu do rekrutacji do służb mundurowych i innych zawodów wymagających sprawności fizycznej?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele			
	1	2	3	4
	Umiejętności			
	1	2	3	4
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;		X		X
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.				X

### Dział III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Pytanie wiodące: W jaki sposób świadome stosowanie zasad bezpieczeństwa i ergonomii w różnych formach aktywności fizycznej, od codziennego poruszania się po rekreację w terenie i rywalizację sportową, może wpływać na zdrowie, komfort i efektywność pracy zawodowej?

**Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:**

- 1) dba o bezpieczeństwo swoje i innych uczestników podczas ćwiczeń oraz współzawodnictwa;
- 2) stosuje zasady bezpiecznego zachowania 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 tym także w obszarach chronionych.

### Dział IV. Kompetencje społeczne

Pytanie wiodące: W jaki sposób zaangażowanie w promowanie aktywności fizycznej i budowanie atmosfery wzajemnego szacunku mogą wzmacniać relacje w grupie, motywować do ruchu oraz przygotowywać do funkcjonowania w zróżnicowanym środowisku zawodowym?

**Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:**

- 1) uczestniczy w działaniach promujących aktywność fizyczną (np. pomaga w organizacji dni sportu, turniejów lub innych wydarzeń związanych z aktywnością fizyczną);
- 2) prezentuje postawy akceptacji, szacunku i wsparcia wobec innych uczniów niezależnie od ich umiejętności, osiągnięć czy stopnia sprawności fizycznej przez budowanie atmosfery równości, empatii i współpracy w grupie.

W ramach zajęć wychowania fizycznego uczniowie zdobywają unikalne doświadczenia edukacyjne, które wspierają ich rozwój fizyczny, psychiczny, społeczny i osobisty oraz budują poczucie sprawczości i odpowiedzialności za własne zdrowie. Doświadczenia te mają charakter praktyczny, wzmacniają kompetencje przekrojowe oraz rozwijają umiejętności organizacyjne, komunikacyjne i współpracy.

Doświadczenia edukacyjne w ramach wychowania fizycznego mogą być realizowane w formie:

- 1) samodzielnego lub zespołowego zaplanowania i zorganizowania krótkich zajęć ruchowych, tj. uczeń przynajmniej raz w trakcie nauki w branżowej szkole II stopnia inicjuje lub współorganizuje proste zajęcia rekreacyjne (np. miniturniej, zajęcia rozgrzewkowe), oraz dostosowuje je do możliwości grupy i warunków lokalowych;
- 2) uczestnictwa w wydarzeniu sportowym lub rekreacyjnym poza szkołą, tj. uczeń przynajmniej raz w trakcie nauki w branżowej szkole II stopnia bierze udział (jako zawodnik, organizator lub wolontariusz) w imprezie sportowej o charakterze lokalnym lub ogólnopolskim (np. w biegu masowym, turnieju charytatywnym, wydarzeniu promującym aktywny styl życia); celem jest zdobycie doświadczenia w realnych działaniach związanych z propagowaniem aktywności fizycznej i integracją społeczną;
- 3) krótkiej prezentacji (np. plakat, portfolio, film) dotyczącej refleksji i oceny własnych postępów w rozwoju fizycznym, tj. uczeń w wybranym czasie w ciągu roku szkolnego (przynajmniej raz w trakcie nauki w branżowej szkole II stopnia) dokonuje refleksji nad własnymi postępami w aktywności fizycznej i dbałości o zdrowie, przy czym może do tego wykorzystać dzienniczek treningowy, aplikację mobilną, urządzenie do pomiaru aktywności lub inne narzędzia;
- 4) promowania bezpiecznych zachowań i profilaktyki zdrowotnej, tj. uczeń demonstruje w praktyce lub omawia zasady bezpieczeństwa (np. odpowiedni ubiór, rozgrzewkę, zabezpieczenie miejsca ćwiczeń) oraz sposoby zapobiegania nadmiernym obciążeniom organizmu (np. relaksację, rozciąganie, przerwy regeneracyjne) – również w kontekście przyszłej pracy zawodowej.

**Warunki i sposób realizacji**

Przedmiot wychowanie fizyczne wymaga zapewnienia odpowiednich warunków realizacji, które wspierają wszechstronny rozwój uczniów oraz umożliwiają efektywne nabywanie wiedzy i umiejętności ruchowych. Kluczowe znaczenie mają metody nauczania i infrastruktura dostosowane do potrzeb i możliwości uczniów.

Zajęcia wychowania fizycznego dla uczniów branżowej szkoły II stopnia są realizowane w formie:

- 1) zajęć klasowo-lekcyjnych;
- 2) zajęć do wyboru przez uczniów: zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki.

Szkoła, traktując ruch jako naturalny element codzienności, tworzy warunki sprzyjające aktywności, udostępniając przestrzeń do ćwiczeń (np. salę gimnastyczną, boisko, strefy rekreacyjne) oraz odpowiedni sprzęt sportowy. Takie środowisko wspiera zdrowie, dobre samopoczucie i wszechstronny rozwój uczniów.

Należy indywidualnie dostosować intensywność ćwiczeń do stanu zdrowia i stylu życia uczniów, na przykład przez włączenie elementów treningu funkcjonalnego oraz korzystanie z aplikacji mobilnych monitorujących postępy. Prowadząc zajęcia, nauczyciel powinien podkreślać znaczenie ćwiczeń rozciągających i wyciszających, które pomagają na dłużej zachować sprawność fizyczną.

Należy zapoznać uczniów z umiejętnościami bezpiecznej aktywności fizycznej poza szkołą. W procesie realizacji zajęć zaleca się stworzenie warunków sprzyjających rozwijaniu umiejętności bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego. Działania te powinny przygotowywać uczniów do świadomego i bezpiecznego uczestnictwa w aktywnościach fizycznych zarówno podczas zajęć szkolnych, jak i w codziennym życiu.

Nauczyciel dba o atmosferę wsparcia i poszanowania różnic w poziomie sprawności fizycznej, zachęcając uczniów do wymiany doświadczeń, organizowania inicjatyw prozdrowotnych i angażowania się w wydarzenia sportowe w szkole oraz w lokalnej społeczności. Proces nauczania jest zaplanowany tak, aby umożliwić uczniom zdobycie kompetencji określonych w podstawie programowej, które są kluczowe dla ich rozwoju osobowościowego i realizacji celów edukacyjnych na danym etapie kształcenia. Szkoła organizuje zajęcia wychowania fizycznego w różnych środowiskach – na sali gimnastycznej, boisku czy w plenerze – by zapewnić różnorodność form aktywności fizycznej i dostosować intensywność ćwiczeń do zróżnicowanych potrzeb uczniów. Ponadto szczególną wagę przykładana jest do ćwiczeń fizycznych na świeżym powietrzu, niezależnie od warunków pogodowych, co wspomaga rozwój sprawności fizycznej oraz współpracę w grupie, jak i zdolność do efektywnego działania w różnych sytuacjach, co ma kluczowe znaczenie w kształtowaniu postaw przydatnych w pracy zawodowej.

Powiązanie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne  
(w zakresie poszczególnych działów) z podstawą programową kształcenia ogólnego  
w zakresie innych przedmiotów (w zakresie poszczególnych działów)

<b>Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne (poszczególne działy)</b>	<b>Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (poszczególne działy)</b>
Dział I. Rozwój fizyczny oraz sprawność i aktywność fizyczna	Informatyka: Dział II. Programowanie i rozwiązywanie problemów z wykorzystaniem komputera oraz innych urządzeń cyfrowych
Dział III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	Etyka: Dział II. Wybrane zagadnienia etyki szczegółowej (praktycznej, stosowanej, zawodowej) w zakresie ust. 1
Dział IV. Kompetencje społeczne	Etyka: Dział I. Elementy etyki ogólnej w zakresie ust. 2 dotyczącego analizy ludzkiego działania w aspekcie moralnym

Na zajęciach wychowania fizycznego należy stwarzać warunki do rozwoju kompetencji społecznych, inicjując współdziałanie oraz określając rolę i zadania w grach zespołowych.”.

§ 2. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 września 2025 r.

Minister Edukacji: *B. Nowacka*