

# Podstawa programowa w zakresie wychowania fizycznego 2025

---

PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA  
I WSKAZANIA METODYCZNE

DR ZUZANNA MAZUR



# Rekomendacje uzupełniające

(...)

- Rekomendujemy dopisać: UCZNIOWIE SĄ ZOBOWIĄZANI DO PRZYSTĄPIENIA DO ĆWICZEŃ W STROJU I Z WYPOSAŻENIEM ZAPEWNIAJĄCYM PEŁNE BEZPIECZEŃSTWO ĆWICZĄCYM
- Rekomendujemy dopisać: MAKSYMALNĄ LICZBĘ ĆWICZĄCYCH MOGĄCYCH UPRAWIAJĄCYCH ĆWICZENIA USTALA SIĘ WEDŁUG PRZELICZNIKA: ... M2 NA JEDNEGO ĆWICZĄCEGO
- Rekomendujemy dopisać: 4) ZALECA SIĘ ŁĄCZENIE ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W BLOKI DWULEKCYJNE. 5) ZALECA SIĘ PLANOWANIE ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH MAJĄCY NA CELU OPTYMALNE WYKORZYSTANIE OBIEKTÓW SPORTOWYCH NA ZAJĘCIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
- Na obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego; zajęcia mogą być prowadzone w grupie oddziałowej, międzyoddziałowej lub międzyklasowej, a w przypadku zespołu szkół – także w grupie międzyszkolnej, liczącej nie więcej niż WYKREŚLIĆ 26 DODAĆ 20 uczniów

(...)



# Podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2025/2026

1. Kształtowanie myślenia analitycznego poprzez interdyscyplinarne podejście do nauczania przedmiotów przyrodniczych i ścisłych oraz poprzez rozwijanie umiejętności matematycznych w kształceniu ogólnym.
2. Szkoła miejscem edukacji obywatelskiej - kształtowanie postaw patriotycznych, społecznych i obywatelskich, odpowiedzialności za region i ojczyznę, dbałości o bezpieczeństwo własne i innych.
- 3. Promocja zdrowego trybu życia w szkole - kształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych. Wspieranie aktywności fizycznej uczniów.**
4. Profilaktyka przemocy rówieśniczej. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, wsparcie w kryzysach psychicznych.
5. Promowanie higieny cyfrowej i bezpiecznego poruszania się w sieci. Rozwijanie umiejętności krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie. Poprawne metodycznie wykorzystywanie przez nauczycieli nowoczesnych technologii, w szczególności opartych na sztucznej inteligencji oraz korzystanie z zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej.
6. Promocja kształcenia zawodowego w szkołach podstawowych oraz w środowisku pracodawców. Wzmocnienie roli doradztwa zawodowego.
7. Rozwijanie zainteresowania kulturą i językiem polskim wśród Polonii. Nauczanie języka polskiego w środowiskach polonijnych.
8. Wspieranie aktywności poznawczej i poczucia sprawczości ucznia poprzez promowanie oceniania kształtującego i metod aktywizujących w dydaktyce.



# PODSTAWA PROGRAMOWA KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ

**Kompetencje fundamentalne** stanowią podstawę procesu rozwoju i edukacji. Ich opanowanie i doskonalenie stanowi warunek konieczny skutecznego i zdrowego funkcjonowania w sytuacjach życiowych oraz dalszej nauki, w tym zdobywania wiedzy i umiejętności przedmiotowych oraz rozwijania kompetencji przekrojowych i sprawczości.

Do kompetencji fundamentalnych należą kompetencje:

1. językowe
2. matematyczne
3. cyfrowe



# PODSTAWA PROGRAMOWA KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ

4. **kompetencje ruchowe** – zdolność do świadomego wykorzystywania i rozwijania własnego potencjału ruchowego jako podstawy aktywnego i zdrowego stylu życia; obejmują umiejętność planowania, podejmowania, monitorowania i oceniania aktywności fizycznej oraz kształtowania zdrowych nawyków w codziennym funkcjonowaniu.



# Założenia podstawy programowej

- oparte są na personalistycznej koncepcji wychowania, koncepcji sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie (ang. health-related fitness – H-RF) oraz **koncepcji alfabetu ruchowego**.



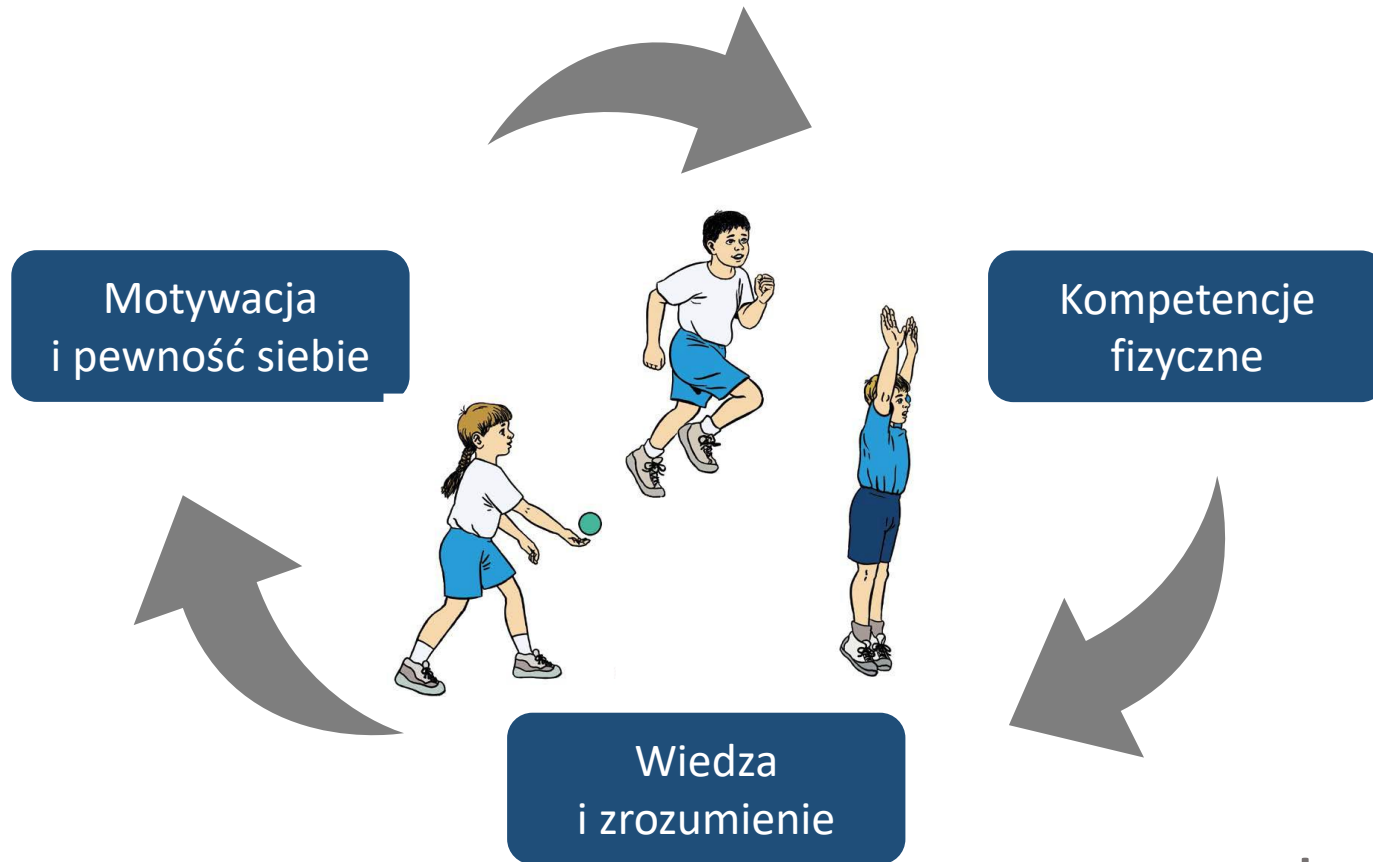
# Wychowanie fizyczne w klasach I-III

„Wychowanie fizyczne jest oparte na koncepcji alfabetu ruchowego, która zakłada rozwijanie czterech powiązanych obszarów: kompetencji fizycznych, motywacji i pewności siebie, wiedzy i zrozumienia w zakresie aktywności fizycznej i zdrowia oraz nawyków codziennego uczestnictwa w aktywności fizycznej. W ramach kompetencji fizycznych kluczowe jest rozwijanie podstawowych umiejętności ruchowych, które stanowią fundament dla opanowywania bardziej złożonych form aktywności fizycznej, podnoszenia sprawności fizycznej oraz przygotowania do regularnego podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie”.

# Wychowanie fizyczne w klasach IV–VIII

- „Założenia podstawy programowej wychowania fizycznego na drugim etapie edukacyjnym opierają się głównie na **koncepcji alfabetu ruchowego**, obejmującej rozwijanie czterech wzajemnie powiązanych obszarów: kompetencji fizycznych, motywacji i pewności siebie, wiedzy i zrozumienia w zakresie aktywności fizycznej i zdrowia oraz nawyków regularnego uczestnictwa w aktywności fizycznej”.
- „Na tym etapie edukacji kluczowe **jest doskonalenie i łączenie opanowanych wcześniej umiejętności ruchowych w bardziej złożone formy aktywności fizycznej**, w tym sportowej i rekreacyjnej, a także rozwijanie świadomości wpływu aktywności fizycznej na zdrowie, sprawność fizyczną i samopoczucie”.

# Alfabet ruchowy to...



- **CHODZENIE**
- **BIEGANIE**
- **SKAKANIE**
- **RZUCANIE**
- **CHWYTANIE**
- **KOPANIE**
- **UDERZANIE**

aby być  
**AKTYWNYM DLA ZDROWIA!**



If You **Can**



**Run**

You'll Have the Confidence for



Soccer  
Basketball  
Volleyball  
Track and Field  
Dance  
Rugby  
Tennis



If You **Can**



**Throw**

You'll Have the Confidence for



Lacrosse  
Fishing  
Bowling  
Baseball  
Goalball  
Football  
Rugby



If You **Can**



**Balance**

You'll Have the Confidence for



Dance  
Skateboarding  
Skiing  
Kayaking  
Diving  
Gymnastics  
Bicycling



If You **Can**



**Balance**

You'll Have the Confidence for



Dance  
Skateboarding  
Skiing  
Kayaking  
Diving  
Gymnastics  
Bicycling

---

# Alfabet ruchowy

01

Budowanie  
motywacji  
i sprawczości

02

Nauka i rozwój  
podstawowych  
umiejętności  
ruchowych

03

Wiedza dotycząca  
aktywności  
fizycznej  
i zdrowia

04

Codziennie  
uczestnictwo  
w aktywności  
fizycznej



**ALFABET RUCHOWY  
I PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE**  
dla dzieci w wieku 6–12 lat

## PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI



### REDAKCJA NAUKOWA

Andrzej Kosmol  
Zuzanna Mazur  
Katarzyna Płoszaj



AKADEMIA  
WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO  
JÓZEF PISUDZKIEGO  
W WARSZAWIE



# Działy podkreślające różnorodność form aktywności fizycznej

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe (gimnastyka podstawowa, przyrządowa, korekcyjna)
2. Gry zespołowe i rekreacyjne (+ dwie dodatkowe gry zespołowe, indywidualne, rekreacyjne)
3. Lekkoatletyka
4. Taniec
5. Relaksacja i odprężenie
6. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej
7. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej
8. Kompetencje społeczne
9. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach (w przypadku klas VII-VIII SP – dział fakultatywny, w przypadku liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły I i II stopnia – dział obowiązkowy).

Pytanie wiodące: Jak prawidłowo wykonać ćwiczenia rozwijające różne zdolności motoryczne i wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała?

| Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności.<br>Uczeń:                        | Cele         |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
|                                                                                         | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|                                                                                         | Umiejętności |   |   |   |   |   |   |   |
|                                                                                         | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1) wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;             | X            |   |   |   |   |   |   |   |
| 2) wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa; | X            |   |   |   |   |   |   |   |
| 3) dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną;     | X            | X |   |   |   |   |   |   |
| 4) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;              |              | X |   |   |   |   | X |   |

---

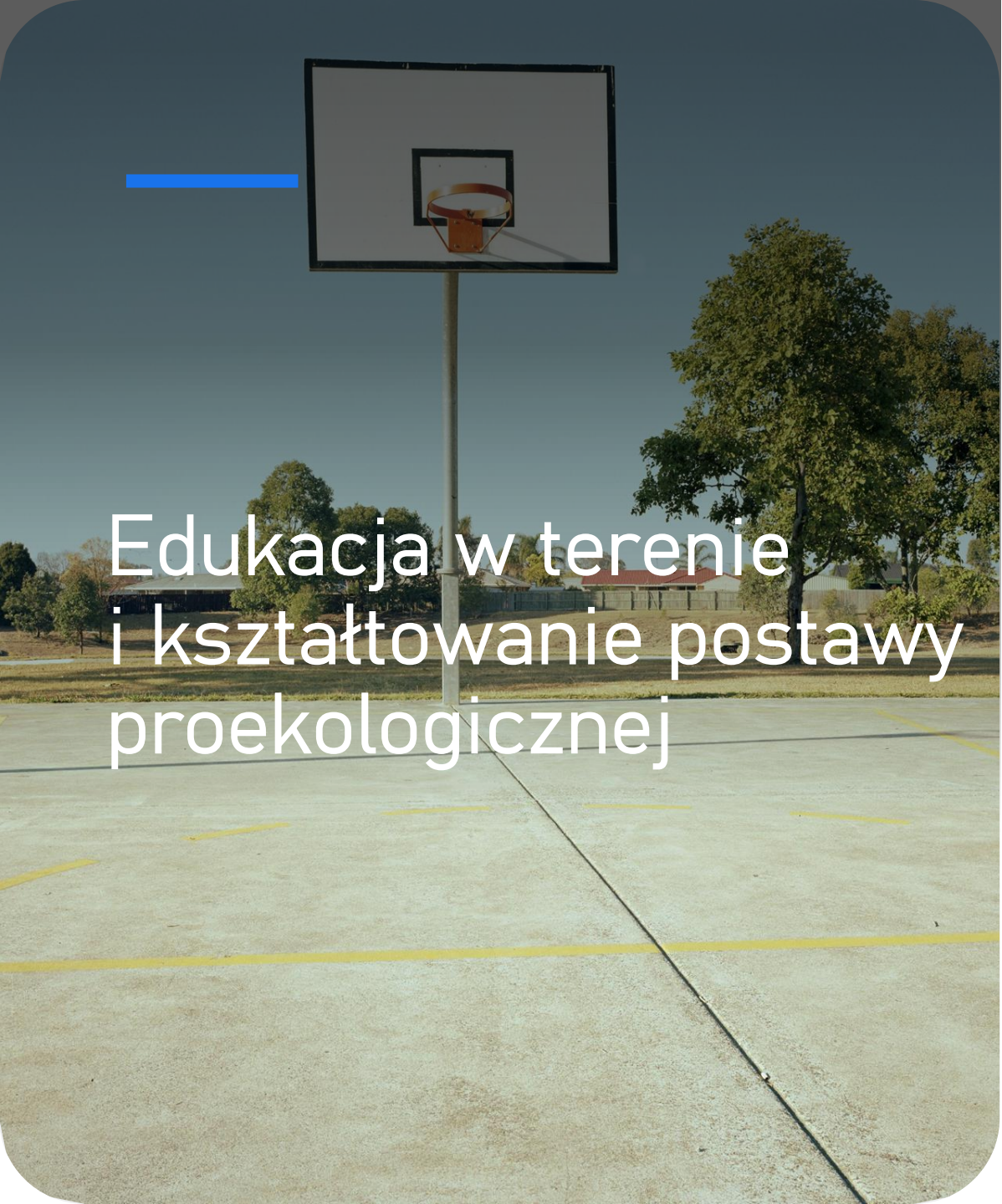
# Elastyczność w doborze treści

## Cel: zwiększenie autonomii nauczyciela

np.:

- „wykonuje co najmniej cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne”.
- „uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach, innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły”.
- „uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej”.





# Edukacja w terenie i kształtowanie postawy proekologicznej

- I-III: Zaleca się, aby zajęcia jak najczęściej odbywały się na świeżym powietrzu, niezależnie od pory roku, oraz aby w ich realizacji wykorzystywano również zewnętrzne obiekty sportowe (np. pływalnie, lodowiska, hale sportowe).
- IV-VIII: Istotnym elementem jest także organizowanie zajęć na świeżym powietrzu, poza budynkiem szkoły, co sprzyja rozwijaniu odporności, troski o otoczenie oraz umiejętności wykorzystywania przestrzeni otwartej do podejmowania aktywności fizycznej.

---

## Edukacja w terenie i kształtowanie postawy proekologicznej

Cel: zdobywanie doświadczeń ruchowych w różnych środowiskach (również poza salą gimnastyczną!)

- „Wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i **terenie**”.
- „Rozumie **znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu** dla poprawy samopoczucia i regeneracji organizmu oraz traktuje ją jako istotny element wspierający zdrowie”.



---

## Ograniczenie treści czysto teoretycznych

**Cel: więcej czasu na aktywność fizyczną**

- Brak podziału na wiedzę i umiejętności
- Brak treści związanych z edukacją zdrowotną

Uczeń:

- 1) rozpoznaje i opisuje zdolności motoryczne człowieka;
- 2) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała, wskazuje elementy wymagające korekty;
- 3) mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki – formułuje wnioski dotyczące wpływu wysiłku fizycznego na organizm.



---

# Wyodrębnienie działu „Relaksacja i odprężenie” i „Kompetencje społeczne”

Cel: wzmocnienie obecności  
i znaczenia w codziennej  
praktyce nauczycielskiej



# Doświadczenia edukacyjne

- (...) uczeń przynajmniej raz w każdym roku szkolnym **współorganizuje wydarzenie**, takie jak mini-dzień sportu, turniej międzyklasowy, spotkanie ze sportowcem, zawody szkolne, kampanię promującą ideę olimpizmu lub zdrowy styl życia
- (...) uczeń przynajmniej dwa razy w każdym roku szkolnym **przygotowuje i prowadzi samodzielnie krótką rozgrzewkę, zestaw ćwiczeń lub dowolną grę dla swojej klasy lub grupy rówieśniczej**; w ramach tego doświadczenia uczeń uczy się planowania aktywności fizycznej, dostosowywania ćwiczeń do potrzeb uczestników i udzielania informacji zwrotnej;
- (...) uczeń (raz w półroczu przez tydzień)\* **prowadzi dzienniczek treningowy**, w którym dokumentuje swoje codzienne formy aktywności fizycznej, analizuje ich wpływ na zdrowie i samopoczucie oraz wyznacza cele dotyczące poprawy kondycji fizycznej; w ramach tego doświadczenia uczeń uczy się samodzielnego monitorowania swojego rozwoju oraz świadomego planowania aktywności fizycznej;

\* Reforma 2026

# Doświadczenia edukacyjne

- (...) uczeń (co najmniej raz w każdym roku szkolnym)\* **współorganizuje** działania promujące aktywność fizyczną w społeczności szkolnej lub lokalnej, takie jak wycieczki rowerowe, spacery integracyjne, akcje charytatywne związane z aktywnością fizyczną, kampanie informacyjne na temat zdrowego stylu życia czy spotkania z osobami lub instytucjami działającymi lokalnie na rzecz zdrowia, aktywności fizycznej lub sportu; w ramach tego doświadczenia uczeń rozwija kompetencje społeczne, organizacyjne i komunikacyjne;
- (...) uczeń przynajmniej raz w każdym roku szkolnym **aktywnie bierze udział** w wydarzeniu sportowym o charakterze lokalnym lub ogólnopolskim (np. w zawodach międzyszkolnych, biegach miejskich, innym wydarzeniu promującym aktywność fizyczną lub turnieju sportowym); w ramach tego doświadczenia uczeń uczy się współzawodnictwa w duchu zasad *fair play*, buduje poczucie przynależności do społeczności sportowej oraz rozwija umiejętność radzenia sobie z emocjami.

\* Reforma 2026

# Testy sprawnościowe

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. Pomiary 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.



# Sportowe Talenty

@SportoweTalenty • 1,34 tys. subskrybentów • 8 filmów

Program Sportowe Talenty jest realizowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki we współpracy z...

Subskrybuj

Główna

Wideo



## Filmy

**Pomiar sprawności fizycznej**

1:04

Informacje wstępne - instrukcja przeprowadzania...

16 tys. wyświetleń • 1 rok temu

**Beep test**

2:16

Beep Test - bieg wytrzymałościowy - ...

45 tys. wyświetleń • 1 rok temu

**Plank (Deska)**

1:57

Podpór leżąc przodem na przedramionach "Plank" - ...

25 tys. wyświetleń • 1 rok temu

**Bieg wahadłowy 10x5 m**

1:30

Bieg 10 x 5 m - instrukcja przeprowadzenia próby...

33 tys. wyświetleń • 1 rok temu

**Skok w dal z miejsca**

1:22

Skok w dal z miejsca - instrukcja przeprowadzenia...

24 tys. wyświetleń • 1 rok temu



Test fundamentalnych umiejętności  
ruchowych w sporcie (FUS) dla dzieci w wieku  
7–14 lat.



**ALFABET RUCHOWY**  
*Polish Assessment of Physical Literacy (PAPL)*  
dla dzieci w wieku 8–12 lat  
Premiera: początek 2026

# Dopuszczalne formy realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego



Zajęcia wychowania fizycznego dla uczniów klas IV–VIII szkół podstawowych są realizowane w formie:

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



„Wychowanie fizyczne ułożone dla szczęścia człowieka powinno być takie, aby każdy mógł z niego korzystać.”

(J. Śniadecki)

# Ocenianie w wychowaniu fizycznym

## § 9.

1. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, techniki, plastyki i muzyki **należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.**
2. W przypadku gdy zajęcia wychowania fizycznego realizowane w formie do wyboru przez ucznia są prowadzone przez innego nauczyciela niż nauczyciel prowadzący zajęcia wychowania fizycznego w formie klasowo-lekcyjnej, śródroczną i roczną ocenę klasyfikacyjną z zajęć wychowania fizycznego ustala nauczyciel prowadzący te zajęcia w formie klasowo-lekcyjnej po uwzględnieniu opinii nauczyciela prowadzącego zajęcia wychowania fizycznego w formie do wyboru przez ucznia.

# Podział na grupy i liczebność



Na obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego; zajęcia mogą być prowadzone w grupie oddziałowej, międzyoddziałowej lub międzyklasowej, a w przypadku zespołu szkół – także w grupie międzyszkolnej, **liczącej nie więcej niż 26 uczniów**, z tym że jeżeli w skład grupy oddziałowej, międzyoddziałowej, międzyklasowej lub międzyszkolnej wchodzi uczniowie posiadający orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego wydane ze względu na niepełnosprawność uczęszczający do oddziałów integracyjnych lub uczniowie oddziałów specjalnych, liczba uczniów w grupie nie może być większa niż liczba uczniów odpowiednio w oddziale integracyjnym lub oddziale specjalnym określona w przepisach wydanych na podstawie art. 111 ustawy – Prawo oświatowe.

---

# Komentarz metodyczny dla nauczycieli do przedmiotu wychowanie fizyczne





# Wskazania metodyczne

1. Nauczanie przez doświadczenie, odkrywanie i współdziałanie.
2. Nauczanie gier przez zrozumienie (*Teaching Games for Understanding- TGfU*)
3. Dynamika ekologiczna – projektowanie środowiska ruchowego
4. Edukacja terenowa i kształtowanie postawy proekologicznej
5. Indywidualizacja i elastyczność w praktyce nauczycielskiej
6. Uczenie rówieśnicze w wychowaniu fizycznym
7. Ruch twórczy i ekspresyjny jako forma wyrażania siebie
8. Technologie cyfrowe jako narzędzie wspierające aktywność fizyczną
9. Partycypacja uczniów w projektowaniu lekcji – budowanie odpowiedzialności i zaangażowania



# Rekomendacje i dobre praktyki wspierające aktywność fizyczną uczniów

## 1. Lekcje wychowania fizycznego

- **Zwiększenie liczby zajęć na świeżym powietrzu** – zajęcia wychowania fizycznego powinny odbywać się na zewnątrz tak często, jak pozwalają na to warunki pogodowe, niezależnie od pory roku.
- **Zapewnienie szerokiej oferty form aktywności fizycznej**, również tych mniej popularnych (np. CrossFit, kalistenika, outdoor fitness, sporty walki, sporty raketowe, Rugby Tag, formy aktywności z różnych kręgów kulturowych), co ułatwia odkrycie indywidualnych preferencji i talentów uczniów oraz zapobiega monotonii.
- **Umożliwienie tworzenia grup jedнопłciowych** (szczególnie w klasach 7-8) w celu dostosowania zajęć do potrzeb uczniów, przy jednoczesnym zapewnieniu możliwości uczestnictwa w koedukacyjnych formach aktywności fizycznej, w tym turniejach, projektach zespołowych czy zajęciach do wyboru. Koedukacja nie powinna być traktowana jako cel sam w sobie, lecz jako jedno z możliwych narzędzi wspierających równość i integrację uczniów.



# Rekomendacje i dobre praktyki wspierające aktywność fizyczną uczniów

- **Eliminowanie podziału aktywności fizycznych według kryteriów płciowych**, polegających na przypisywaniu określonych form aktywności fizycznej jednej płci (np. tańca dziewczętom, a gier zespołowych chłopcom). Rekomenduje się unikanie binarnego przyporządkowywania dyscyplin oraz tworzenie przestrzeni edukacyjnej, w której uczniowie i uczennice mają równy dostęp do całego repertuaru treści programowych.
- **Zapewnienie uczniom informacji zwrotnej w formie rozmowy**, krótkiej refleksji po zajęciach lub indywidualnych wskazówek dotyczących jego aktywności i postępów.
- Uwzględnianie w programie wychowania fizycznego modyfikacji ćwiczeń i form aktywności fizycznej dla **uczniów ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi**.



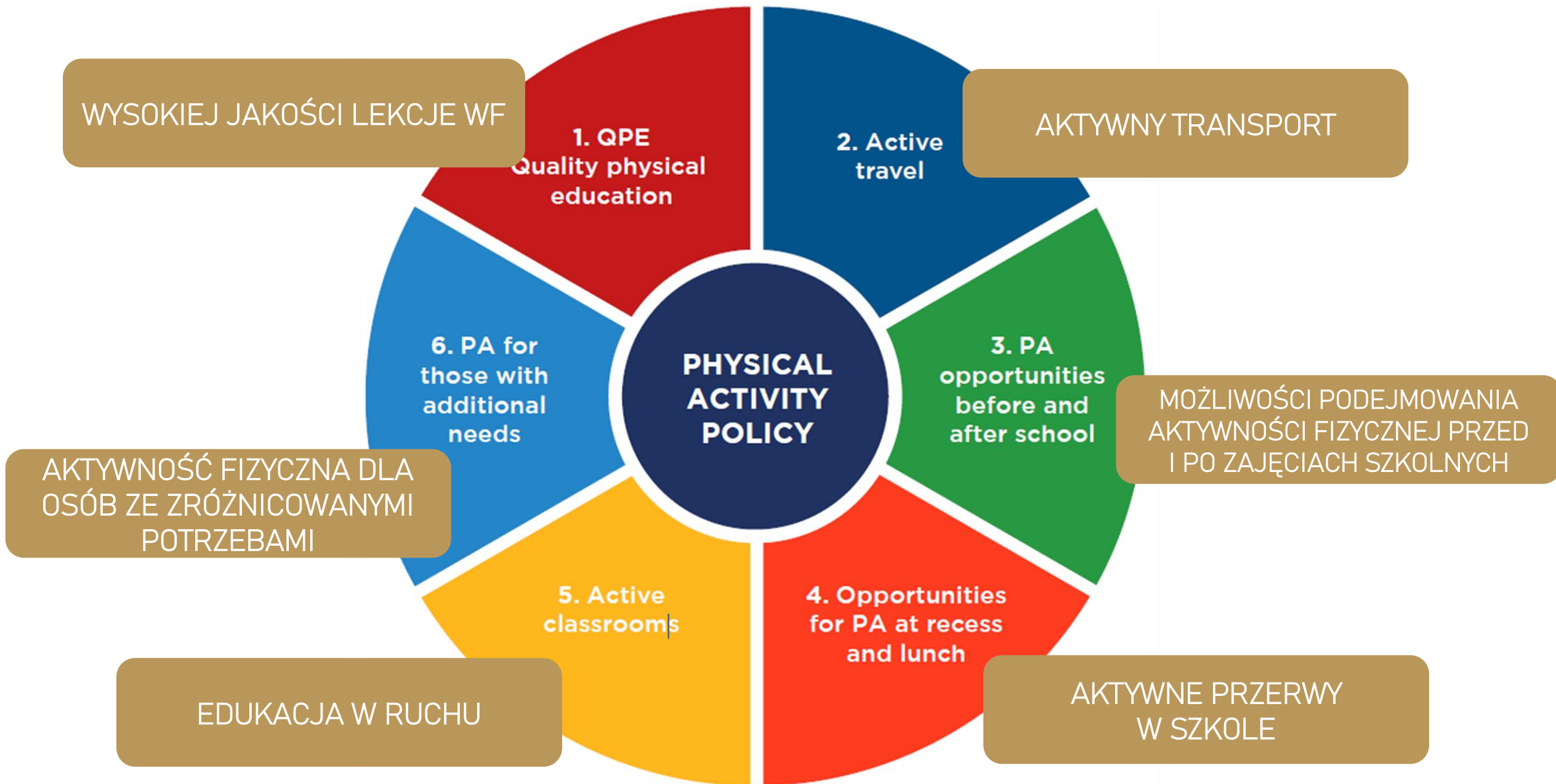
# Rekomendacje i dobre praktyki wspierające aktywność fizyczną uczniów

1. Lekcje wychowania fizycznego
2. Aktywność fizyczna poza szkołą
3. Współpraca z instytucjami sportowymi
4. Edukacja i świadomość rodziców
5. Monitorowanie rozwoju kompetencji ruchowych uczniów
6. Doskonalenie zawodowe nauczycieli



# Ogólnoszkolne podejście do aktywności fizycznej

1. Stworzenie warunków do aktywnych dojazdów do/ze szkoły
2. Aktywne przerwy
3. Aktywne nauczanie
4. Edukacja w ruchu



Źródło: The six domains of a whole-of-school approach to promoting PA (WHO, 2021)



Dobrze zorganizowane lekcje wychowania fizycznego



Zapewnienie środowiska wspierającego aktywność fizyczną na świeżym powietrzu



Promowanie bezpiecznego i aktywnego transportu do i ze szkoły

# Physically Active Learning (PAL)

## EDUKACJA W RUCHU- aktywne uczenie się



### ZDROWIE

1. Redukcja problemów kostno-mięśniowych
2. Rezygnacja z siedzącego trybu życia
3. Poprawa sprawności fizycznej



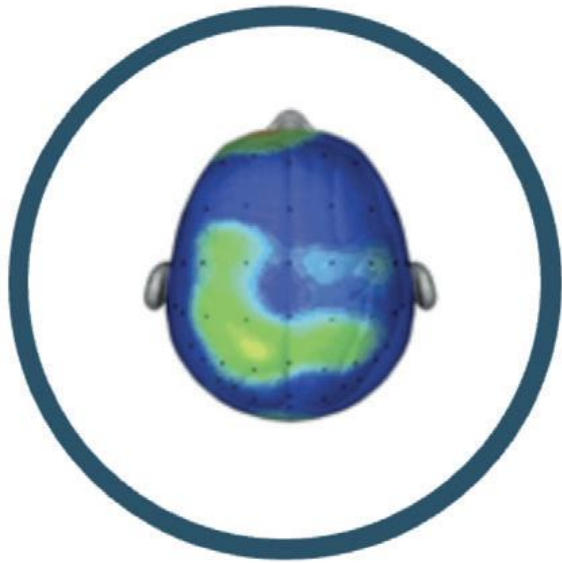
### NAUKA

1. Wzmocnienie/ nauka treści programowych
2. Rozwój procesów poznawczych

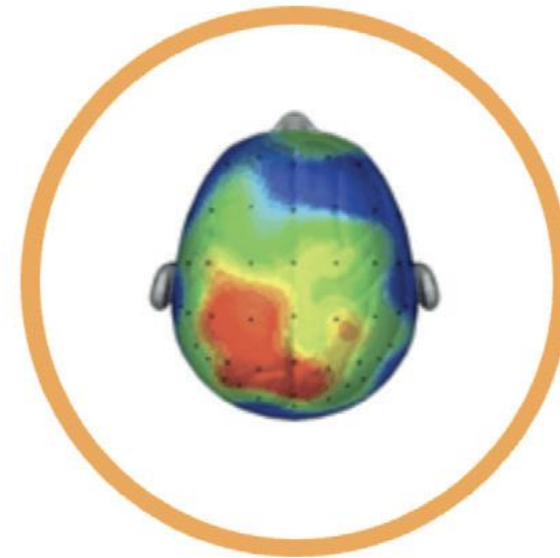


### DOMENA SPOŁECZNO- AFEKTYWNA

1. Dobre samopoczucie
2. Poczucie własnej wartości i skuteczności, motywacja
3. Relacje społeczne



MÓZG  
PO 20 MIN  
**SPOCZYNKU**



MÓZG  
PO 20 MIN  
**SPACERU**



Review

## Evaluation of school-based interventions of active breaks in primary schools: A systematic review and meta-analysis

Alice Masini<sup>a</sup>, Sofia Marini<sup>b</sup>, Davide Gatti<sup>c</sup>, Enrico Leonini<sup>d</sup>, Andrea Occhini<sup>e</sup>, Laura Dallolio<sup>a</sup>

Show more ▾

+ Add to Mendeley 🔗 Share

<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.10.008>

Review

Systematic review of acute physically active learning and classroom movement breaks on children's physical activity, cognition, academic performance and classroom behaviour: understanding critical design features 📖

Andy J Daly-Smith<sup>1</sup>, Stephen Zwolinsky<sup>1</sup>, Jim McKenna<sup>1</sup>, Phillip D Tomporowski<sup>2</sup>, Margaret Anne Defeyter<sup>3</sup>, Andrew Manley<sup>1</sup>

...meta-analyses showed classroom-based physical activity had a positive effect on improving on-task and reducing off-task classroom behaviour. Results suggest classroom-based physical activity may have a positive impact on academic-related outcomes.

## Integrating movement in academic classrooms: Understanding, applying and advancing the knowledge base

Collin A. Webster<sup>\*</sup>, L. Russ, S. Vazou, T. L. Goh, H. Erwin

Review | [Open access](#) | Published: 25 August 2017

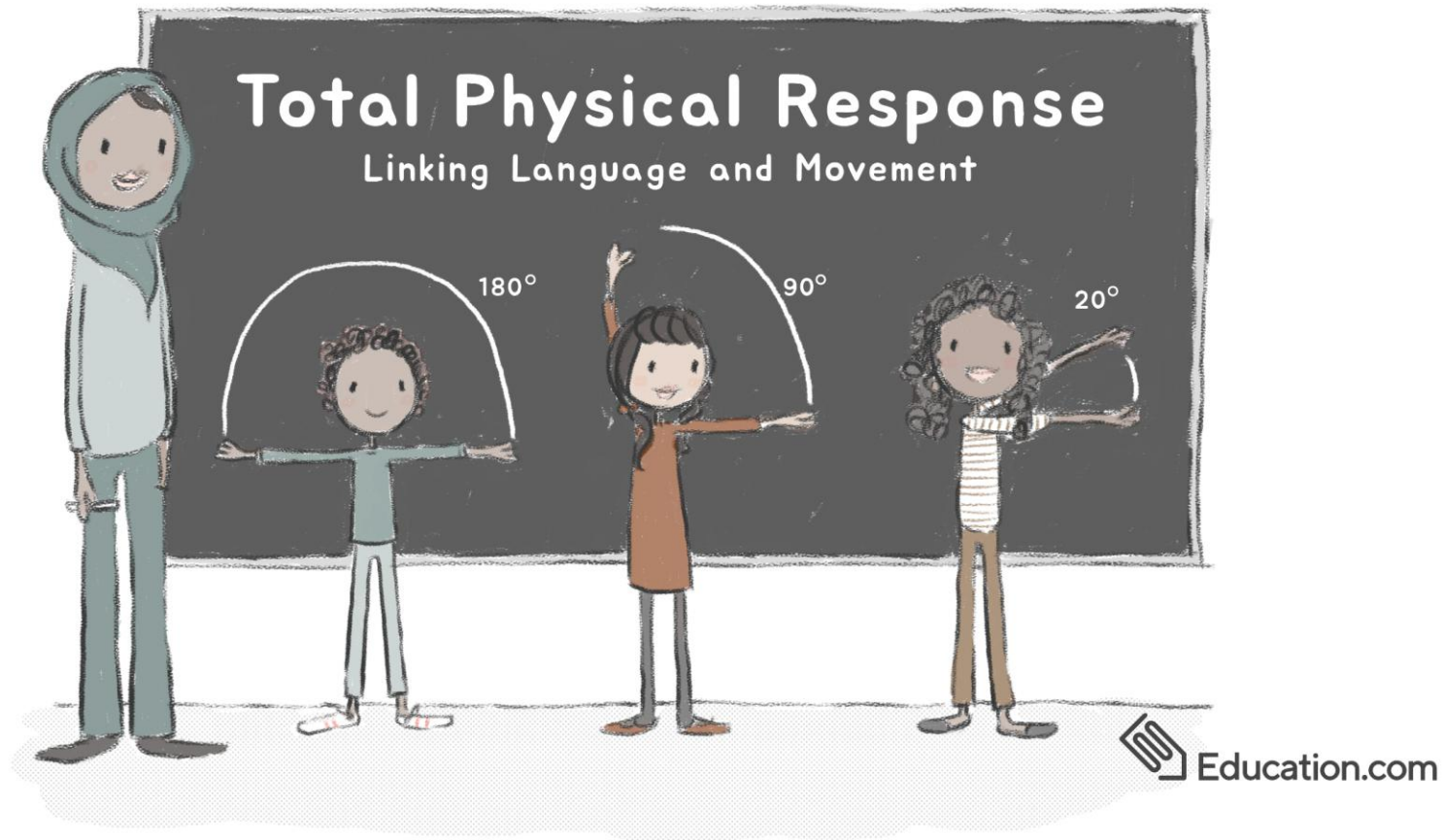
## Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis

Amanda Watson, Anna Timperio, Helen Brown, Keren Best & Kylie D. Hesketh 📧

*International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* **14**, Article number: 114 (2017) | [Cite this article](#)

363 Citations | 208 Altmetric | [Metrics](#)

# Nauczanie w ruchu



# Wskazówki dla nauczyciela

---

1. Zmieniaj statyczne zadania na ruchowe – ucz, jak „myśleć ruchem”.
2. Planowanie w duecie: nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej + nauczyciel WF.
3. Wykorzystuj technologie (np. Akademia Krokieta i Lamy, FitSchool).
4. Bądź ambasadorem PAL w szkole.



# AKTYWNE NAUCZANIE/ĆWICZENIA ŚRÓDLEKCYJNE





# AKTYWNE PRZERWY

## Strefy ruchu w szkołach



