

2. CELE I TREŚCI KSZTAŁCENIA

2.1. Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

Cele te będą realizowane poprzez:

1. Poznawanie własnego rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej oraz potrzeb ruchowych organizmu.
2. Ukształtowanie u uczniów postawy odpowiedzialności za swój rozwój fizyczny, zdrowie, sprawność i odporność organizmu.
3. Wdrażanie do samokontroli i samooceny sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego.
4. Wdrażanie uczniów do aktywności fizycznej nakierowanej na zdrowie, szczególnie na świeżym powietrzu i w kontakcie z przyrodą.
5. Ścisłe przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas różnorodnych form aktywności fizycznej.
6. Hartowanie organizmu poprzez aktywny wypoczynek, rekreację i sport na świeżym powietrzu i w kontakcie z naturą.
7. Zapoznanie z różnymi formami aktywności fizycznej nakierowanymi na zdrowie (czynny wypoczynek, rekreacja i turystyka, sporty całego życia).

8. Wdrażanie uczniów do zachowań prozdrowotnych.
9. Wyposażenie uczniów w kompetencje niezbędne do uprawiania aktywności fizycznej przez całe życie.
10. Wyrabianie u uczniów umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających zdrowiu i bezpieczeństwu.
11. Zachęcanie uczniów do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz do ich organizacji.
12. Wdrażanie do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.
13. Uświadomienie roli aktywności fizycznej i jej wpływu na zdrowie człowieka.
14. Nabycie wiedzy i umiejętności ruchowych umożliwiających uczestnictwo w różnych formach aktywności fizycznej w czasie wolnym.
15. Zapoznanie z zagrożeniami cywilizacyjnymi wynikającymi z niewłaściwych zachowań, a mającymi bezpośredni związek ze zdrowiem człowieka.
16. WYROBIENIE TAKICH CECH OSOBOWOŚCIOWYCH, JAK: odpowiedzialność, ambicja, dążenie do celu, troska o drugiego, tolerancja, szacunek wobec innych, troska o mienie społeczne, troska o środowisko.

2.2. Zadania szkoły i nauczyciela w zakresie wychowania fizycznego*

Aby założone cele zostały osiągnięte, szkoła powinna:

1. Umożliwić wszystkim uczniom korzystanie z różnorodnych form aktywności fizycznej zarówno na zajęciach szkolnych, pozalekcyjnych, jak i pozaszkolnych.
2. Zapewnić bezpieczne i odpowiednie warunki lokalowe i terenowe oraz odpowiednią bazę sportową do realizacji celów wychowania fizycznego.
3. Zaspokoić zainteresowania i potrzeby uczniów w zakresie aktywności fizycznej.
4. Pomagać w dokonywaniu wyboru całonocnych form aktywności fizycznej.
5. Wyposażać swoich uczniów w wiedzę niezbędną do prowadzenia świadomego i zdrowego stylu życia oraz dbałości o zdrowie.

6. Współpracować z rodzicami, służbą zdrowia, samorządem lokalnym i innymi podmiotami w trosce o prawidłowy i wszechstronny rozwój swoich wychowanków.
7. Organizować dodatkowe zajęcia pozalekcyjne dla uczniów o szczególnych potrzebach: zajęcia sportowo-rekreacyjne, gimnastykę korekcyjną i inne.
8. Stworzyć warunki do rozwijania pozytywnych cech osobowościowych uczniów.
9. Rozwijać własną ofertę programową, uwzględniając potrzeby i zainteresowania uczniów, lokalne tradycje sportowe oraz naturalne warunki środowiska.
10. Wyposażać swoich uczniów w wiedzę niezbędną do prowadzenia świadomego i zdrowego stylu życia oraz dbałości o zdrowie.
11. Stworzyć warunki do rozwijania pozytywnych cech osobowościowych uczniów.
12. Udostępniać uczniom boiska szkolne w czasie wolnym.

**Zadania szkoły i nauczyciela w zakresie wychowania fizycznego powinny być indywidualnie sformułowane przez użytkownika programu.*

Celem edukacji zdrowotnej w szkole jest:

1. Poznawanie siebie, śledzenie przebiegu własnego rozwoju, identyfikowanie i rozwiązywanie problemów zdrowotnych.
2. Zrozumienie przez uczniów, czym jest zdrowie, od czego zależy, dla czego i jak należy o nie dbać.
3. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
4. Wzmacnianie poczucia własnej wartości i wiary we własne możliwości.
5. Rozwijanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających dobremu samopoczuciu i pozytywnej adaptacji do zadań i wyzwań codziennego życia.
6. Przygotowanie ucznia do uczestnictwa w tworzeniu zdrowego środowiska w swoim otoczeniu.

| Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej | |
|--|---|
| Wymagania szczegółowe | |
| W zakresie wiedzy uczeń: | W zakresie umiejętności uczeń: |
| <ul style="list-style-type: none"> - wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze, w górach, nad wodą; - opisuje zasady zachowania się na drodze z pozycji pieszo i rowerzysty; - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; - opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem; - wymienia zagrożenia związane z grą w unihokeja. | <ul style="list-style-type: none"> - bezpiecznie organizuje i przeprowadza zabawę ruchową w terenie naturalnym, szczególnie na śniegu i lodzie; - właściwie dobiera strój do panującej pogody; - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; - posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; - wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku. |

| Obszar 4. Edukacja zdrowotna | |
|--|---|
| Wymagania szczegółowe | |
| W zakresie wiedzy uczeń: | W zakresie umiejętności uczeń: |
| <ul style="list-style-type: none"> - wie, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; - umie opisać piramidę żywienia i aktywności fizyczne; - zna zasady zdrowego odżywiania; - umie podać zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych; - omawia zasady aktywnego wypoczynku; - omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie; - wyjaśnia, dlaczego należy wietrzyć klasę. | <ul style="list-style-type: none"> - przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży; - przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach; - demonstruje innym uczniom prawidłową postawę ciała podczas siedzenia w ławce szkolnej; - dobiera odpowiednie do pory roku obuwie i strój. |

2.3.2. Klasy V-VI

| Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna | |
|---|---|
| Wymagania szczegółowe | |
| W zakresie wiedzy uczeń: | W zakresie umiejętności uczeń: |
| <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość; - wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera); - wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej; (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); - omawia technikę biegu, skoku i rzutu; - wyjaśnia, na czym polega prawidłowy rozwój fizyczny. | <ul style="list-style-type: none"> - wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; - demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem; - demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem; - prawidłowo wykonuje start niski i wysoki; - prawidłowo rozkłada siłę podczas biegów długich; - wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu. |

| Obszar 2. Aktywność fizyczna | |
|--|---|
| Wymagania szczegółowe | |
| W zakresie wiedzy uczeń: | W zakresie umiejętności uczeń: |
| <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia rolę współpracy w zespołowych grach sportowych; - wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; - opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; - opisuje podstawowe zasady obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; | <ul style="list-style-type: none"> - wykonuje podczas gry: kozłowanie piłką w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - wymienia rekomendowane aktywności fizyczne dla swojej grupy wiekowej (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej); - umie wyjaśnić pojęcie rozgrzewki i zna jej zasady; - rozumie i umie opisać ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego; - wymienia przykłady znanych klubów sportowych w Polsce; - omawia technikę wykonania podstawowych elementów gier sportowych i rekreacyjnych; - omawia rekreacyjne walory wybranych zespołowych gier sportowych; - zna podstawową terminologię gimnastyczną; - wyjaśnia, dlaczego należy asekurować kolegę podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych; - wyjaśnia, jak należy ułożyć ręce i nogi podczas przewrotu w przód i w tył; - wyjaśnia znaczenie rozgrzewki przed właściwą pracą mięśniową; - opisuje technikę wykonania skoku przez przyrząd gimnastyczny. | <ul style="list-style-type: none"> - stosuje w grze: przyjęcie, prowadzenie i strzał wewnętrzną częścią stopy, zwody z piłką i bez, uderzenie piłki prostym podbiciem, zagrywkę rotacyjną, odbicia forhendowe i bekhendowe w tenisie stołowym, grę deblową w tenisie stołowym, przyjęcie i prowadzenie piłki kijem ze zmianą tempa i kierunku, strzały na bramkę z różnych pozycji w unihokeju, zagrywkę kółkiem do ringo, zagrywkę i odbicia lotki przez siatkę; - wykorzystuje sanki do zabaw na śniegu; - uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; - uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; - organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną; - wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; - wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); - wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez; - wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją; - wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; - wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; - wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; - wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; - wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; - prowadzi fragment rozgrzewki. |
|--|---|

| Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej | |
|---|--|
| Wymagania szczegółowe | |
| W zakresie wiedzy uczeń: | W zakresie umiejętności uczeń: |
| <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia, jak bezpiecznie zorganizować sobie czas wolny; - wyjaśnia rolę asekuracji w czasie wykonywania różnych ćwiczeń; - wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; - omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; - omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku; - omawia zasady bezpieczeństwa podczas organizacji ślizgawki; - omawia sposoby ochrony przed kleszczami podczas aktywności fizycznej w parku i w lesie. | <ul style="list-style-type: none"> - stosuje zasady bezpieczeństwa podczas organizacji zabaw na śniegu i lodzie; - stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; - korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; - wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad); - bezpiecznie gra w unihokeja. - bezpiecznie korzysta z dróg publicznych jako pieszy i rowerzysta. |

| Obszar 4. Edukacja zdrowotna | |
|--|---|
| Wymagania szczegółowe | |
| W zakresie wiedzy uczeń: | W zakresie umiejętności uczeń: |
| <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia zależność pomiędzy wagą ciała a zdrowiem; - wyjaśnia własnym słowami pojęcie zdrowia fizycznego i psychicznego; - wyjaśnia pojęcie zdrowia; - opisuje pozytywne mierniki zdrowia; - wymienia zasady i metody hartowania organizmu; - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; | <ul style="list-style-type: none"> - wykonuje ćwiczenia wyrabiające nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności; - wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; - podejmuje aktywność fizyczną niezależnie od panujących warunków atmosferycznych; |

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendowanymi aktywnościami fizycznymi dla swojej grupy wiekowej (np. WHO lub UE); - wymienia zagrożenia występujące podczas aktywności fizycznej w terenie naturalnym i na drodze publicznej. | <ul style="list-style-type: none"> - stosuje odpowiednią technikę relaksacyjną po całodziennym nauczaniu w szkole; - ubiera się odpowiednio do pory roku; - wykonuje ćwiczenia korekcyjne w czasie wolnym. |
|---|---|

2.3.3. Klasy VII–VIII

| Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna | |
|--|---|
| Wymagania szczegółowe | |
| W zakresie wiedzy uczeń: | W zakresie umiejętności uczeń: |
| <ul style="list-style-type: none"> - omawia korzyści dla zdrowia wynikające z aktywności fizycznej; - wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; - wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; - wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego. | <ul style="list-style-type: none"> - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki; - wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; - ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała; - dokonuje samooceny sprawności fizycznej; - wybiera odpowiedni sposób na pokonywanie przeszkód naturalnych podczas biegów i marszobiegów w terenie; - ocenia postawę ciała kolegi. |

| Obszar 2. Aktywność fizyczna | |
|--|--|
| Wymagania szczegółowe | |
| W zakresie wiedzy uczeń: | W zakresie umiejętności uczeń: |
| <ul style="list-style-type: none"> - opisuje technikę wykonania poszczególnych elementów gier zespołowych; - opisuje technikę wykonania konkretnych ćwiczeń gimnastycznych, ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, piramid dwójkowych i trójkowych; - wymienia miejsca, które wg niego nadają się do aktywności fizycznej; - omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; - wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; - wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; - charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumbę, nordic walking); - opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; - wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych; - wymienia nazwiska polskich olimpijczyków oraz dyscypliny sportu, w których zdobywali medale; - wymienia gospodarzy igrzysk olimpijskich; - omawia atak pozycyjny i atak szybki; - omawia obronę strefową i „każdy swego”; | <ul style="list-style-type: none"> - stosuje techniczne i taktyczne elementy gier – w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; - stosuje w grach zespołowych: stale fragmenty gry, atak pozycyjny i szybki, obronę strefową, zagrywkę górną (tenisową); - stosuje technikę i taktykę w grach sportowych i rekreacyjnych; - uczestniczy w grze pojedynczej i deblowej tenisa stołowego i kometki; - uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia; - planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; - uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy; - wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa); - planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny; - opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; |

| | |
|---|--|
| - omawia technikę przekazania pałeczki sztafetowej. | - wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami sportów na orientację; |
| | - wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; |
| | - wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; |
| | - diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); |
| | - przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej. |
| | |
| | |

| Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej | |
|--|--|
| Wymagania szczegółowe | |
| W zakresie wiedzy uczeń: | W zakresie umiejętności uczeń: |
| - wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; | - stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; |
| - wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu; | - potrafi odpowiednio reagować na wypadki i urazy w czasie zajęć ruchowych; |
| - omawia poszczególne etapy „Łańcucha przeżycia”; | - potrafi sprawdzić w razie potrzeby – udrożnić drogi oddechowe, ułożyć w pozycji bocznej i przystąpić do udzielania pomocy; |
| - wyjaśnia, jak powinna przebiegać resuscytacja krążeniowo-oddechowa. | - potrafi udzielić pierwszej pomocy poza szkołą; |
| | - wykonuje resuscytację krążeniowo-oddechową. |
| | |
| | |
| | |

| Obszar 4. Edukacja zdrowotna | |
|--|--|
| Wymagania szczegółowe | |
| W zakresie wiedzy uczeń: | W zakresie umiejętności uczeń: |
| - wymienia negatywne skutki stosowania dopalaczy i napojów energetyzujących; | - opracowuje rozkład dnia, uwzględniając właściwe proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; |
| - omawia profilaktykę przeciw grypową; | - dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; |
| - wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; | - umie pokazać, jak w sposób ergonomiczny podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i ciężarze; |
| - omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; | - umie pokazać, jak w sposób ergonomiczny podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i ciężarze; |
| - omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; | - oblicza wskaźnik wagowo-wzrostowy BMI i dokonuje jego oceny; |
| - wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; | - potrafi ułożyć zdrowy jadłospis dla siebie i swoich bliskich; |
| - wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. | - potrafi zabezpieczyć się przed grypą. |
| | |
| | |
| | |
| | |

2.3.4. Kompetencje społeczne ucznia klas IV–VIII

Uczeń klas IV–VIII szkoły podstawowej:

1. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.
2. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.
3. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.
4. Wyjaśnia, jak należy zachowywać się podczas zabaw tanecznych.
5. Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.
6. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.
7. Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny możliwości psychofizycznych.
8. Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań problemów.
9. Współpracuje z grupą, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując się asertywnością i empatią.
10. Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osób niepełnosprawnych, osób starszych).