

30-dniowy PLAN przygotowania do matury z FIZYKI



DOSTOSOWANY DO RÓŻNYCH POZIOMÓW ZAAWANSOWANIA 

Jak to działa?

1. Zdefiniuj swój poziom 💪
 2. Odszukaj odpowiedni plan 👁️
 3. Działaj 😊
-

Kto stworzył ten plan?

Nazywam się **Agnieszka Dołęga** i jestem **doktorem nauk ścisłych i przyrodniczych w dyscyplinie nauki fizyczne** 🎓 Jestem również żoną i mamą dwójki dzieci.

Od września 2020 roku prężnie działam w Internecie ucząc fizyki pod nazwą **Fizyka, którą zrozumiesz**. Znajdziesz mnie w sieci na [Instagramie](#), [TikToku](#) i [YouTube](#), gdzie wytrwale pokazuję, że fizykę naprawdę można zrozumieć 😎 Na co dzień **udzielam** również **korepetycji z fizyki** uczniom przygotowującym się do matury z tego przedmiotu oraz **tworzę kursy on-line**, które nie tylko dostarczają wiedzy, ale są przestrzenią do realnego wsparcia na drodze mailowej możliwości zadawania pytań.

Moją misją jest pokazanie Uczniom, że fizykę da się zrozumieć. A nawet polubić 😊

Jesteś uczniem niższej klasy i chcesz się ze mną uczyć? Sprawdź maturalny pakiet kursów "All in one" [tutaj](#).

NIM ZACZNIESZ DZIAŁAĆ ZDEFINIUJ SWÓJ POZIOM!

Kim jesteś?

Fizyczny ŚWIEŻAK

To ktoś, kto do tej pory unikał fizyki jak ognia... ale teraz czas to zmienić!

Jesteś Fizycznym Świeżakiem, jeśli:

- ✓ Dopiero zaczynasz swoją przygodę z fizyką i nie wiesz, od czego zacząć.
- ✓ Nie masz podstaw i wzory z maturalnej karty to dla Ciebie czarna magia.
- ✓ Zadania ze zbiorów wyglądają jak łamigłówki z innego wymiaru.
- ✓ Chcesz wreszcie zacząć rozumieć, zamiast tylko wkuwać na pamięć.

Fizyczny OGARNIACZ

To ktoś, kto już trochę ogarnia fizykę, ale... nadal nie czuje się pewnie. Wiedza jest, ale chaotyczna, a zadania maturalne wciąż sprawiają problem.

Jesteś Fizycznym Ogarniaczem, jeśli:

- ✓ Uczysz się fizyki rozszerzonej przynajmniej od kilku miesięcy.
- ✓ Kojarzysz kluczowe działy: kinematykę, dynamikę, bryłę sztywną, termodynamikę, grawitację, optykę i fizykę jądrową.
- ✓ Umiesz rozwiązać proste zadania, ale te trudniejsze wciąż sprawiają Ci kłopot.
- ✓ Maturalna karta wzorów nie jest Ci obca, ale nie czujesz się z nią w 100% komfortowo.

Jednocześnie:

- ♦ Masz wrażenie, że Twoja wiedza jest nieuporządkowana.
- ♦ Słyszałeś, liczyłeś, ale gdy widzisz maturalne zadania, nadal czujesz niepewność.

Fizyczny WYMIATACZ

To ktoś, kto fizykę ma w małym palcu i nie boi się jej używać.

Jesteś Fizycznym Wymiataczem, jeśli:

- ✓ Rozumiesz fizyczne prawa rządzące światem – nie tylko w teorii, ale i w praktyce.
- ✓ Bez problemu rozwiązujesz zadania maturalne.
- ✓ Matura z fizyki to dla Ciebie wyzwanie i test wiedzy, a nie powód do stresu.

CO ZYSKASZ PRACUJĄC WEDŁUG PLANU?

Fizyczny ŚWIEŻAK

To Twój pierwszy krok do tego, by w końcu ogarnąć fizykę – bez bólu i frustracji.

Z tym planem:

 Poznasz 9 kluczowych działów, które najczęściej pojawiają się na maturze z fizyki: kinematykę, dynamikę, bryłę sztywną, fale mechaniczne, termodynamikę, grawitację i astronomię, prąd stały, fale elektromagnetyczne i optykę, fizykę jądrową i relatywistyczną.

 Będziesz miał czas zarówno na zgłębianie teorii, jak i liczenie maturalnych zadań – bo jak wiadomo teoria i praktyka, to często dwie różne rzeczy 😊

Jeśli będziesz korzystał z pakietu MATURA 2026 ([klik](#)) to dodatkowo:

 Zyskasz dostęp do:

- kursu “Teoria w pigułce” – który pomoże Ci opanować teorię z najważniejszych działów obowiązujących na maturze oraz nauczyć się stosować ją w konkretnych zadaniach,
- kursu “Arkusze” – gdzie znajdziesz rozwiązania zadań z 24 najnowszych arkuszy od CKE (od maja 2017 roku do stycznia 2026 roku - arkusze majowe, czerwcowe, diagnostyczne, pokazowe, Informator),
- kursu “Wzory” - dzięki któremu nauczysz się skutecznie korzystać z maturalnej karty wzorów,
- pdfa z podsumowaniem teoretycznym - pozwoli Ci on zapoznać się z wzorami z karty wzorów oraz spoza niej i uporządkuje Twoją wiedzę ze wszystkich działów. Ten pdf jest częścią kursu “Wzory”.

 W kursach będziesz miał możliwość kontaktu ze mną – wystarczy, że wypełnisz formularz pod materiałem do którego masz pytania, a ja drogą mailową odpowiem na Twoje wątpliwości.

 Zadbam też o Twoją motywację wysyłając do Ciebie przez pierwszy miesiąc od zakupu dwa razy w tygodniu maile z serii [Fizyczna OPIEKA].

Nie musisz być mistrzem fizyki, żeby dobrze zdać maturę. Z moim planem (i pakietem MATURA 2026) w końcu poczujesz, że fizyka zaczyna mieć sens!  

Fizyczny OGARNIACZ

W końcu poskładasz swoją wiedzę w całość i zaczniesz rozwiązywać zadania maturalne z pewnością siebie.

Z tym planem:

 Uporządkujesz wiedzę teoretyczną ze wszystkich działów, tak aby wreszcie mieć poczucie, że nie tylko “o czymś słyszałeś”, ale wiesz “z czym to się je”.

 Rozwiążesz dziesiątki (setki?) zadań od CKE uporządkowanych działami - abyś miał poczucie, że wyćwiczyłeś każdy dział z osobna i żadne zagadnienie nie ma przed Tobą tajemnic 😊

Jeśli będziesz korzystał z pakietu MATURA 2026 ([klik](#)) to dodatkowo:

 Zyskasz dostęp do:

- kursu “Teoria w pigułce” – który pomoże Ci opanować teorię ze wszystkich działów obowiązujących na maturze oraz nauczyć się stosować ją w konkretnych zadaniach,
- kursu “Arkusze” – gdzie znajdziesz rozwiązania zadań z 24 najnowszych arkuszy od CKE (od maja 2017 roku do stycznia 2026 roku - arkusze majowe, czerwcowe, diagnostyczne, pokazowe, Informator),
- kursu “Wzory” - dzięki któremu nauczysz się skutecznie korzystać z maturalnej karty wzorów,
- pdfa z podsumowaniem teoretycznym - pozwoli Ci on zapoznać się z wzorami z karty wzorów oraz spoza niej i uporządkuje Twoją wiedzę ze wszystkich działów. Ten pdf jest częścią kursu “Wzory”.

 W kursach będziesz miał możliwość kontaktu ze mną – wystarczy, że wypełnisz formularz pod materiałem do którego masz pytania, a ja drogą mailową odpowiem na Twoje wątpliwości.

 Zadbam też o Twoją motywację wysyłając do Ciebie przez pierwszy miesiąc od zakupu dwa razy w tygodniu maile z serii [Fizyczna OPIEKA].

Masz już fundamenty – teraz czas na solidne wykończenie! Z moim planem (i pakietem MATURA 2026) uporządkujesz swoją wiedzę, wyćwiczysz rozwiązywanie zadań i wreszcie poczujesz się pewnie 🚀

Fizyczny WYMIATACZ

Mistrzostwo tkwi w szczegółach! Choć dużo już wiesz, pora dopracować wszystko do perfekcji.

Z tym planem:

 Rozwiązesz kilkanaście (a może nawet ponad 20!) najnowszych arkuszy od CKE (z lat 2017-2026), żeby wychwycić ostatnie luki w wiedzy.

 Przekonasz się gdzie głupio tracisz punkty i wypracujesz strategię, która pozwoli Ci na maturze zawalczyć o najwyższe wynik.

Jeśli będziesz korzystał z pakietu MATURA 2026 ([klik](#)) to dodatkowo:

 Porównasz swoje rozwiązania z moimi – w tym m. in. zadania prawda/fałsz, których CKE nie wyjaśnia w kluczach. Umożliwi Ci to pakiet “Arkusze” gdzie znajdziesz rozwiązania zadań z 24 najnowszych arkuszy od CKE (od maja 2017 roku do stycznia 2026 roku - arkusze majowe, czerwcowe, diagnostyczne, pokazowe, Informator).

 Będziesz miał możliwość kontaktu ze mną – możesz wysłać mi swoje rozwiązania, jeśli chcesz sprawdzić, czy dostałbyś za nie maksymalną liczbę punktów lub znaleźć ukryty błąd.

 Sprawdzisz, czy naprawdę wszystko masz w małym palcu – 6-godzinny kurs “Wzory” oraz materiał pdf pomogą Ci ogarnąć maturalną kartę wzorów na tip-top.

 Uzupełnisz ostatnie luki - przegląd najważniejszej niezbędnej na maturze wiedzy znajdziesz w kursie “Pigułka wiedzy”.

 Zadbam też o Twoją motywację wysyłając do Ciebie przez pierwszy miesiąc od zakupu dwa razy w tygodniu maile z serii [Fizyczna OPIEKA].

Jesteś już blisko perfekcji – teraz czas na ostatnie szlify! 

Plan nr 1 - Fizyczny ŚWIEŻAK

Dzień	Twoja data	Co powinieneś ogarnąć?	
1		Jednostki, wektory, kalkulator naukowy.	
2		Kinematyka – teoria.	
3		Kinematyka – zadania z matur.	
4		Kinematyka – zadania z matur.	
5		Dynamika – teoria.	
6		Dynamika – zadania z matur.	
7		Dynamika – zadania z matur.	
8		Dynamika – zadania z matur.	
9		Bryła sztywna – teoria.	
10		Bryła sztywna – zadania z matur.	
11		Bryła sztywna – zadania z matur.	
12		Bryła sztywna – zadania z matur.	
13		Fale mechaniczne – teoria.	
14		Fale mechaniczne – zadania z matur.	
15		Fale mechaniczne – zadania z matur.	
16		Termodynamika – teoria.	
17		Termodynamika – zadania z matur.	
18		Termodynamika – zadania z matur.	
19		Termodynamika – zadania z matur.	
20		Grawitacja – teoria.	
21		Grawitacja – zadania z matur.	
22		Grawitacja – zadania z matur.	
23		Grawitacja – zadania z matur.	
24		Prąd stały – teoria.	
25		Prąd stały – zadania z matur.	
26		Prąd stały – zadania z matur.	
27		Fale elektromagnetyczne i optyka – teoria.	
28		Fale elektromagnetyczne i optyka – zadania z matur.	
29		Fale elektromagnetyczne i optyka – zadania z matur.	
30		Fale elektromagnetyczne i optyka – zadania z matur.	
31		Fizyka jądrowa i relatywistyczna – teoria.	
32		Fizyka jądrowa i relatywistyczna – zadania z matur.	
33		Fizyka jądrowa i relatywistyczna – zadania z matur.	
34		Fizyka jądrowa i relatywistyczna – zadania z matur.	

Rozwiązując zadania z matur idź od najnowszych arkuszy do najstarszych. Zrób maksymalną liczbę zadań, którą jesteś w stanie wykonać (ale też ZROZUMIEĆ!) w założonym czasie. Poniżej znajdziesz moje rekomendacje 

Matury minimum: I 2026, VI 2025, V 2025, XII 2024, VI 2024, V 2024, VI 2023, V 2023, XII 2022, Informator.

Matury dodatkowe (optimum): VI 2022, V 2022, III 2022, VI 2021, V 2021, III 2021, VII 2020, VI 2020, VI 2019, V 2019, VI 2018, V 2018, VI 2017, V 2017.

Plan nr 2 - Fizyczny OGARNIACZ

Dzień	Tvoja data	Co powinieneś ogarnąć?	
1		Jednostki, wektory, kalkulator naukowy.	
2		Kinematyka – teoria + zadania z matur.	
3		Kinematyka – zadania z matur.	
4		Dynamika – teoria + zadania z matur.	
5		Dynamika – zadania z matur.	
6		Dynamika – zadania z matur.	
7		Bryła sztywna – teoria + zadania z matur.	
8		Bryła sztywna – zadania z matur.	
9		Bryła sztywna – zadania z matur.	
10		Ruch drgający – teoria + zadania z matur.	
11		Ruch drgający – zadania z matur.	
12		Fale mechaniczne – teoria + zadania z matur.	
13		Fale mechaniczne – zadania z matur.	
14		Hydrostatyka – teoria + zadania z matur.	
15		Termodynamika – teoria + zadania z matur.	
16		Termodynamika – zadania z matur.	
17		Termodynamika – zadania z matur.	
18		Grawitacja – teoria + zadania z matur.	
19		Grawitacja – zadania z matur.	
20		Grawitacja – zadania z matur.	
21		Elektrostatyka – teoria + zadania z matur.	
22		Prąd stały – teoria + zadania z matur.	
23		Prąd stały – zadania z matur.	
24		Magnetyzm – teoria + zadania z matur.	
25		Magnetyzm – zadania z matur.	
26		Indukcja i prąd przemienny – teoria + zadania z matur.	
27		Indukcja i prąd przemienny – zadania z matur.	
28		Fale elektromagnetyczne i optyka – teoria + zadania z matur.	
29		Fale elektromagnetyczne i optyka – zadania z matur.	
30		Fale elektromagnetyczne i optyka – zadania z matur.	
31		Fizyka atomowa i kwantowa – teoria + zadania z matur.	
32		Fizyka atomowa i kwantowa – zadania z matur.	
33		Fizyka jądrowa i relatywistyczna – teoria + zadania z matur.	
34		Fizyka jądrowa i relatywistyczna – zadania z matur.	
35		Fizyka jądrowa i relatywistyczna – zadania z matur.	

Rozwiązując zadania z matur idź od najnowszych arkuszy do najstarszych. Zrób maksymalną liczbę zadań, którą jesteś w stanie wykonać (ale też ZROZUMIEĆ!) w założonym czasie. Poniżej znajdziesz moje rekomendacje 

Matury minimum: I 2026, VI 2025, V 2025, XII 2024, VI 2024, V 2024, VI 2023, V 2023, XII 2022, Informator.

Matury dodatkowe (optimum): VI 2022, V 2022, III 2022, VI 2021, V 2021, III 2021, VII 2020, VI 2020, VI 2019, V 2019, VI 2018, V 2018, VI 2017, V 2017.

Plan nr 3a - Fizyczny WYMIATACZ - wersja LIGHT

Dzień	Twoja data	Co powinieneś ogarnąć?	
1		Informator	
2		Informator	
3		Informator	
4		Styczeń 2026	
5		Styczeń 2026	
6		Czerwiec 2025	
7		Czerwiec 2025	
8		Maj 2025	
9		Maj 2025	
10		Grudzień 2024	
11		Grudzień 2024	
12		Czerwiec 2024	
13		Czerwiec 2024	
14		Maj 2024	
15		Maj 2024	
16		Czerwiec 2023	
17		Czerwiec 2023	
18		Maj 2023	
19		Maj 2023	
20		Grudzień 2022	
21		Grudzień 2022	
22		Czerwiec 2022	
23		Czerwiec 2022	
24		Maj 2022	
25		Maj 2022	
26		Marzec 2022	
27		Marzec 2022	
28		Czerwiec 2021	
29		Czerwiec 2021	
30		Maj 2021	
31		Maj 2021	

Jesteś na tyle zaawansowany, że spokojnie możesz rozwiązywać jedną maturę dziennie?

Jeśli tak, sprawdź wersję planu PRO 

Plan nr 3b - Fizyczny WYMIATACZ - wersja PRO

Dzień	Twoja data	Co powinieneś ogarnąć?	
1		Informator	
2		Informator	
3		Styczeń 2026	
4		Czerwiec 2025	
5		Maj 2025	
6		Grudzień 2024	
7		Czerwiec 2024	
8		Maj 2024	
9		Czerwiec 2023	
10		Maj 2023	
11		Grudzień 2022	
12		Czerwiec 2022	
13		Maj 2022	
14		Marzec 2022	
15		Czerwiec 2021	
16		Maj 2021	
17		Marzec 2021	
18		Lipiec 2020	
19		Czerwiec 2020	
20		Czerwiec 2019	
21		Maj 2019	
22		Czerwiec 2018	
23		Maj 2018	
24		Czerwiec 2017	
25		Maj 2017	

Wciąż Ci mało? Możesz rozwiązywać starsze arkusze od CKE (pamiętaj jednak, że im bardziej w przeszłość, tym mniej będą one odpowiadały temu co zobaczysz w maju) **lub arkusze z wydawnictw** (np. Operon, Nowa Era, WSiP).

MATERIAŁY - Fizyczny ŚWIEŻAK i Fizyczny OGARNIACZ

Materiały oznaczone na **zielono** - dostęp darmowy.

Materiały oznaczone na **niebiesko** - dostęp po wykupieniu pakietu MATURA 2026 ([klik](#)).

Dział	Teoria - kurs	Zadania z matur + Odpowiedzi kurs	
Kinematyka	klik	klik	
Dynamika	klik	klik	
Bryła sztywna	klik	klik	
Ruch drgający	klik	klik	
Fale mechaniczne	klik	klik	
Hydrostatyka	klik	klik	
Termodynamika	klik	klik	
Grawitacja i astronomia	klik	klik	
Elektrostatyka	klik	klik	
Prąd stały	klik	klik	
Magnetyzm	klik	klik	
Indukcja elektromagnetyczna i prąd przemienny	klik	klik	
Fale elektromagnetyczne i optyka	klik	klik	
Fizyka atomowa i kwantowa	klik	klik	
Fizyka jądrowa	klik	klik	
Fizyka relatywistyczna		klik	

Jeśli korzystasz z pakietu MATURA 2026 polecam Ci na zakończenie nauki przerobić kurs “Wzory” ([klik](#)), pdf z najważniejszymi informacjami teoretycznymi “Wzornik fizyczny” ([klik](#)) oraz materiał dotyczący najważniejszych przekształceń wzorów ([klik](#)).

Do kursu “Podstaw fizyki”, który pomoże Ci ogarnąć jednostki, wektory i kalkulator naukowy, możesz za 0 zł dołączyć [tutaj](#). Jeśli masz wykupiony pakiet MATURA 2026 potrzebne materiały znajdziesz [tutaj](#).

MATERIAŁY - Fizyczny WYMIATACZ

Materiały oznaczone na **zielono** - dostęp darmowy.

Materiały oznaczone na **niebiesko** - dostęp po wykupieniu pakietu MATURA 2026 ([klik](#)).

MATURA	Arkusz CKE	Odpowiedzi CKE	Arkusz kurs	Odpowiedzi kurs	
I 2026	klik	klik	klik	klik	
VI 2025	klik	klik	klik	klik	
V 2025	klik	klik	klik	klik	
XII 2024	klik	klik	klik	klik	
VI 2024	klik	klik	klik	klik	
V 2024	klik	klik	klik	klik	
VI 2023	klik	klik	klik	klik	
V 2023	klik	klik	klik	klik	
XII 2022	klik	klik	klik	klik	
Informator	klik		klik	klik	
VI 2022	klik	klik	klik	klik	
V 2022	klik	klik	klik	klik	
III 2022	klik	klik	klik	klik	
VI 2021	klik	klik	klik	klik	
V 2021	klik	klik	klik	klik	
III 2021	klik	klik	klik	klik	
VII 2020	klik	klik	klik	klik	
VI 2020	klik	klik	klik	klik	
VI 2019	klik	klik	klik	klik	
V 2019	klik	klik	klik	klik	
VI 2018	klik	klik	klik	klik	
V 2018	klik	klik	klik	klik	
VI 2017	klik	klik	klik	klik	
V 2017	klik	klik	klik	klik	

Jeśli korzystasz z pakietu MATURA 2026 polecam Ci na zakończenie nauki przerobić kurs “Wzory” ([klik](#)), pdf z najważniejszymi informacjami teoretycznymi “Wzornik fizyczny” ([klik](#)) oraz materiał dotyczący najważniejszych przekształceń wzorów ([klik](#)). Możesz też oczywiście skorzystać z kursu “Teoria w pigułce” ([klik](#)) i kursu “Podstawy fizyki” ([klik](#)).