



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach”

(POWR.03.01.00-00-KN27/18)

Skrypt nr 1

Podstawa programowa w szkole podstawowej i ponadpodstawowej

Opracowała:
Dorota Groffik

Katowice 2019

Spis treści

Podstawa Programowa Wychowania Fizycznego dla Szkoły Podstawowej	3
Komentarz do podstawy programowej przedmiotu wychowanie fizyczne - II etap edukacyjny	9
Podstawa Programowa z Wychowania Fizycznego - Szkoła Ponadpodstawowa.....	15
Podstawa Programowa Przedmiotu Wychowanie Fizyczne - III etap edukacyjny: 4-letnie liceum ogólnokształcące oraz 5-letnie technikum	16
Podstawa Programowa Branżowa Szkoła I stopnia dla uczniów będących absolwentami ośmioletniej Szkoły Podstawowej - Wychowanie fizyczne	21
Podstawa Programowa Branżowa Szkoła II Stopnia dla uczniów będących absolwentami ośmioletniej szkoły podstawowej - Wychowanie Fizyczne.....	24
Podstawa Programowa Szkoła Policealna - Wychowanie fizyczne	26
Nowe treści kształcenia w podstawie programowej dla szkół ponadpodstawowych	31
Nowoczesne formy aktywności fizycznej oraz formy aktywności fizycznej z innych kręgów kulturowych.....	31
Monitorowanie aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii	33
Najważniejsze uwagi i kilka propozycji realizacji treści w bloku edukacja zdrowotna dla szkoły ponadpodstawowej	36
Ocena z Wychowania Fizycznego	40
Piśmiennictwo	42

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 14 lutego 2017 r.
w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy
programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z
niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia
ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej
przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej

Podstawa Programowa Wychowania Fizycznego dla Szkoły Podstawowej¹

II etap edukacyjny: klasy IV–VIII

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe

Klasa IV

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- 2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
- 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
- 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;

¹ <https://www.gov.pl/web/edukacja/podstawa-programowa>
<https://www.ore.edu.pl/2017/12/ppko/>

- 3) rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
- 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
- 5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- 2) uczestniczy w minigrach;
- 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- 4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
- 5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
- 6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
- 7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
- 8) wykonuje marszobieg w terenie;
- 9) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
- 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
- 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
- 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
- 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- 4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

Klasy V i VI

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
- 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
- 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
- 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
- 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki 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;
- 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- 14) przeprowadza fragment rozgrzewki.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Klasy VII i VIII

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
- 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
- 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;

- 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. elementy pilatesu, elementy zumbi, nordic walking);
- 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- 6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- 10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Klasy IV–VIII

Kompetencje społeczne. Uczeń:

- 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 ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- 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 swoich możliwości psychofizycznych;
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Warunki i sposób realizacji

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia na danym etapie edukacyjnym.

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie.

2. Aktywność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego, począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

4. Edukacja zdrowotna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmocnieniu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Treści w tym bloku wzmocniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

Kompetencje społeczne.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania – zgodnie z *Ustawą z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji* (Dz.U. z 2016 r., poz. 64).

Komentarz do podstawy programowej przedmiotu wychowanie fizyczne - II etap edukacyjny

Marta Wieczorek

Współautorzy: Michał Bronikowski, Dorota Groffik, Regina Kumala

(www.ore.edu.pl/2017/12/ppko/)

Ogólne założenia zmian

Doktryna nowoczesnego wychowania fizycznego jest wynikiem ewolucji poglądów – począwszy od takich, w których dominowało przekonanie o potrzebie kształtowania ciała (skoncentrowanie na fizyczności i nastawienie na zaspokajanie doraźnych potrzeb dziecka), aż po współczesne założenia postulujące wychowanie w trosce o ciało i zdrowie oraz całościową aktywność (Osiński, 2011). Cele wychowania fizycznego koncentrują się obecnie na rozwijaniu świadomości potrzeby aktywności fizycznej aż do wieku późnej dorosłości oraz silniejszym akcentowaniu aspektów wychowawczych, które mogą i powinny być obszarem działań nauczyciela wychowania fizycznego w ramach procesów pedagogicznych.

Sprawność fizyczna, choć to niezwykle ważny i nieodzowny element wychowania fizycznego, jest w dużej części pochodną rozwoju osobniczego człowieka. Szczególną rolę odgrywają w jej

kształtowaniu silne uwarunkowania genetyczne, które stanowią podłoże rozwijania zdolności motorycznych. Innymi słowy, sprawność fizyczna to sfera rozwoju mocno zróżnicowana osobniczo – i jako taka niezwykle problematyczna w kontekście oddziaływania pedagogicznego, a tym samym trudna do obiektywnej oceny. W rzeczywistości szkolnego wychowania fizycznego od lat, niestety, praktykowane jest wystawianie ocen za konkretne osiągnięcia/wyniki uzyskiwane w testach sprawności fizycznej. Takie praktyki w pracy nauczyciela wychowania fizycznego są słusznie krytykowane nie tylko przez specjalistów z zakresu teorii i dydaktyki wychowania fizycznego, ale również przez uczniów i ich rodziców. Szczególnie podważana jest obiektywność takiego podejścia do oceny ucznia.

Ze względu na silne uwarunkowania genetyczne i duże indywidualne różnice w tempie dojrzewania biologicznego, uczeń nie zawsze ma wpływ na poziom swoich możliwości, co rodzi kolejne komplikacje z odniesieniem jego osiągnięć do norm. Każde dziecko ma przecież indywidualne tempo rozwoju. Poczucie niesprawiedliwości (braku obiektywności) oceny za wynik uzyskany w teście sprawności, często nie oddającej rzeczywistych wysiłków wkładanych przez ucznia w wykonanie zadania, jest bezpośrednią przyczyną obniżonej motywacji do aktywności fizycznej, a w konsekwencji rezygnacji z udziału w procesie wychowania fizycznego.

„Dzisiejsze wychowanie fizyczne musi wpisywać się w szerszą – holistyczną edukację człowieka, dając mu bardzo stabilne i oparte na trwałych wartościach przygotowanie do wymagań, jakie stawiać będzie przed nim życie w dynamicznie rozwijających się społecznościach i różnorodnych warunkach socjalno-bytowo-kulturowych” (Bronikowski, 2012).

Rozwój cywilizacyjny, w szczególności technologii informatyczno-cyfrowych, wymusza zmiany w sposobach edukowania kolejnych pokoleń. Szkoła powinna stwarzać uczniom warunki do nabywania umiejętności wykorzystywania technologii informacyjno-komunikacyjnej, również w zakresie aktywności fizycznej. Przygotowując zatem uczniów do całonocnej aktywności, nie można pominąć nowoczesnych technologii i ich wykorzystania w celu promowania i monitorowania podejmowanych aktywności. Wszelkiego rodzaju aplikacje o charakterze dydaktycznym czy filmy instruktażowe, do których dostęp jest współcześnie powszechny, muszą zostać uwzględnione w nowoczesnej edukacji fizycznej. Takie podejście wymaga „świeżego spojrzenia” na realizację treści wychowania fizycznego. Sama „repedagogizacja wychowania fizycznego, której sens można przedstawić w skrócie jako wychowanie przez kulturę fizyczną do kultury fizycznej, nie daje gwarancji trwałości efektów, jeśli nie zostanie wsparta ideą ukazywania sensowności i użyteczności zabiegów prozdrowotnych, przebiegających w kontekście emocjonalnego zaangażowania ucznia, jak również samego nauczyciela wychowania fizycznego” (Bronikowski, 2012) i jeśli nie będzie ona wpisywała się w bieżące możliwości cywilizacyjne i zainteresowania uczniów.

Założenia nowej podstawy programowej oparte są na personalistycznej koncepcji wychowania oraz koncepcji sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie (ang. *health-related fitness*). W treściach podstawy znajdują się zalecenia odnoszące się do rozwijania komponentów tej sprawności. Takie podejście do sprawności fizycznej nie tylko otwiera możliwość działań pedagogicznych (a zatem i oceny ich efektywności w przypadku każdego ucznia), ale stwarza też fundament pod kształtowanie nawyku całonocnej aktywności fizycznej, co jest celem naczelnym szkolnej edukacji w zakresie wychowania fizycznego. W

tak rozumianym wychowaniu fizycznym szczególnego znaczenia nabierają wiedza i praktyczne umiejętności (nie tylko ruchowe), których wykorzystanie w życiu uzależnione jest od stopnia rozbudzenia świadomości w zakresie troski o ciało i zdrowie.

Współczesne wychowanie fizyczne może i powinno odgrywać znaczącą rolę także w zachęcaniu do samodzielności w zakresie zdobywania wiedzy i umiejętności, zapewniając niezbędną przestrzeń nabywania doświadczeń pozwalających dostrzec wartość współdziałania grupowego i indywidualnego (Penney, Chandler, 2000). Dlatego też układ treści nowej podstawy programowej uwzględnia zagadnienia dotyczące różnorodnych działań w zakresie wiedzy i umiejętności, począwszy od działań indywidualnych po działania grupowe.

W nowej podstawie programowej wymagania szczegółowe w zakresie wiadomości i umiejętności w blokach tematycznych zostały podzielone z uwzględnieniem charakterystyki rozwojowej i zasady stopniowania trudności. Wskazane treści stanowią minimum wymagań szczegółowych koniecznych do realizacji w danej grupie wiekowej. Biorąc pod uwagę obecnie wydłużony czas trwania drugiego etapu edukacyjnego (5 lat), wymagania szczegółowe opracowano w podziale na trzy poziomy uwzględniające specyfikę rozwoju psychofizycznego ucznia i uwarunkowania formalne. Dla każdego ucznia klasy IV, po ukończeniu pierwszego etapu edukacyjnego, rozpoczyna się czas edukacji w ramach innej niż w poprzednich klasach organizacji systemu kształcenia. Jest to okres przejściowy wdrażania ucznia do odmiennej organizacji zajęć, innych wymagań szczegółowych i oceniania.

Jest to również czas wyrównywania poziomu osiągnięć edukacyjnych w zakresie wiedzy i umiejętności. Podział na pozostałe poziomy (V–VI i VII–VIII) wynika z prawidłowości rozwojowych charakterystycznych dla danego wieku. Jedynie kompetencje społeczne sformułowano dla całego etapu edukacyjnego, gdyż kształtowanie postaw to proces długotrwały i wymagający wielokierunkowych działań.

Treści kształcenia wzbogacono o zagadnienia dotyczące wykorzystania jako środków dydaktycznych:

nowoczesnych form aktywności fizycznej, form aktywności fizycznej pochodzących z regionu zamieszkania uczniów, z innych krajów europejskich oraz pozaeuropejskich, a także wynikające z rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia WHO (ang. *World Health Organization*) i/lub Unii Europejskiej w odniesieniu do monitorowania poziomu aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii (proponuje się wykorzystanie dostępnych uczniom i nauczycielom różnorodnych multimedialnych urządzeń monitorujących aktywność fizyczną).

Intencją autorów nowej podstawy programowej było zwrócenie uwagi na formy aktywności fizycznej typowe dla różnych obszarów kulturowych. Należy pamiętać, że kultura fizyczna jest jednym z najbardziej zaniedbanych obszarów kultury i dziedzictwa cywilizacyjnego. O zachowanie dziedzictwa zabaw i gier ruchowych różnych kultur postuluje od lat UNESCO. Chodzi tutaj o to, aby w zajęciach wychowania fizycznego uwzględnić takie formy aktywności, które pozwoliłyby na poznanie innych kultur i praktykowanych w ich obrębie form aktywności, takich jak między innymi: angielski krykiet, hinduskie *kabbadi*, brazylijska *capoeira*, kanadyjski *lacrosse*, japońskie *sumo*, azjatycka gra w *sepak tarkaw*, ćwiczenia *tai-chi*, czy afrykańskie gry i zabawy *juksej* oraz wiele innych (www.recallgames.com). Są to często formy aktywności, które nie wymagają korzystania z dodatkowego sprzętu, a jedynie

zapoznania się z ich zasadami. Poszukiwanie i wprowadzanie nowych form aktywności powinno być jednym z podstawowych obowiązków rozwoju zawodowego nauczycieli wychowania fizycznego, a wdrożenie nowych zabaw i gier do procesu dydaktyczno-wychowawczego na pewno pozwoli uatrakcyjnić zajęcia.

Wskazania metodyczne

W realizacji zajęć z wychowania fizycznego należy odwoływać się do wiedzy dotyczącej budowy i fizjologii człowieka oraz wiedzy i umiejętności uzyskiwanych przez uczniów w toku nauki innych przedmiotów.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie zalecane są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym, również w okresie jesienno-zimowym. Szkoła w miarę możliwości powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej.

Obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego dla uczniów klas IV–VIII szkół podstawowych mają być realizowane w formie:

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

Zajęcia klasowo-lekcyjne w szkołach podstawowych mają być realizowane w wymiarze nie mniejszym niż 2 godziny lekcyjne tygodniowo. Proponowany model wiąże się z tworzeniem przez szkoły własnej oferty zajęć uwzględniających różnorodne aktywności fizyczne i formy organizacyjne (pozalekcyjne, pozaszkolne, zblokowane). Procedura organizowania zajęć do wyboru powinna wynikać z diagnozy zainteresowań uczniów oraz tradycji i możliwości organizacyjnych szkoły.

Mając na uwadze oczekiwania nauczycieli i możliwości organizacyjne szkół, przy poszanowaniu prawa uczniów do partnerskiego współdecydowania **proponuje się następujący model organizacji zajęć** z wychowania fizycznego w szkole podstawowej:

- 1) klasa IV:
4 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym;
- 2) klasy V–VI:
3 + 1 (3 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym, 1 godzina do wyboru przez ucznia);
- 3) klasy VII–VIII:
2 + 2 (2 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym, 2 godziny do wyboru przez ucznia).

Zajęcia do wyboru powinny odbywać się w grupach zainteresowań, zgodnie z wyborem dokonany przez ucznia. Zajęcia takie mogą być prowadzone w grupach międzyoddziałowych (w jednej grupie mogą znajdować się uczniowie z różnych oddziałów tej samej klasy – rocznika) lub międzyklasowych (w jednej grupie mogą znajdować się uczniowie z różnych klas – roczników). Można realizować je w systemie: lekcyjnym, pozalekcyjnym lub pozaszkolnym. Dopuszcza się prowadzenie tych zajęć w obrębie klas (o wyborze formy aktywności fizycznej decydują wówczas uczniowie danej klasy), co minimalizuje trudności organizacyjne szkół.

Wymagania szczegółowe podstawy programowej odnoszą się do obligatoryjnych zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym. W ramach obligatoryjnych zajęć do wyboru realizacja treści jest dowolna i powinna wykraczać poza podstawę programową w zależności od możliwości organizacyjnych szkoły.

Realizacja podstawy programowej w zakresie edukacji zdrowotnej powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły.

Warunkiem skuteczności realizacji bloku tematycznego „Edukacja zdrowotna” jest integrowanie przekazywanych wiadomości z treściami innych przedmiotów, w tym np.: biologii, wychowania do życia w rodzinie, wiedzy o społeczeństwie, edukacji dla bezpieczeństwa. Wymaga to współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz z rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty.

Do realizacji treści wychowania fizycznego, należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku „Edukacja zdrowotna”.

W trosce o prawidłowy rozwój ucznia nie należy zapominać o działaniach szkoły wspomagających korygowanie i kompensowanie występujących u uczniów wad postawy. Powinny one mieć miejsce w ramach odrębnych zajęć gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej.

Uczeń o specjalnych potrzebach edukacyjnych

Nauczyciel musi wspierać ucznia o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Dotyczy to zarówno wspomagania dzieci z trudnościami w nauce wynikającymi z niepełnosprawności i zaburzeń rozwojowych, jak i dzieci uzdolnionych.

Kształcenie uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych wymaga od nauczyciela dopasowania celów, treści, metod, środków i tempa pracy do ich sprawności psychofizycznej oraz możliwości. Należy również uwzględnić różne formy pracy. W przypadku uczniów uzdolnionych ruchowo mogą to być to sportowe zajęcia pozalekcyjne, które dają dodatkową szansę ukierunkowania i rozwoju talentu. W przypadków uczniów z niepełnosprawnościami lub zaburzeniami rozwojowymi – mogą to być terapeutyczne (ruchowe) zajęcia pozalekcyjne, które stymulują rozwój psychofizyczny.

Współcześnie, zgodnie z występującymi trendami w edukacji, edukacja włączająca stała się elementem szkolnej rzeczywistości. Fakt obecności uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych w szkołach masowych wymaga od nauczyciela odpowiedniej wiedzy i przygotowania praktycznego do pracy z tą grupą uczniów. Konieczne staje się zatem doskonalenie zawodowe w tym kierunku, jak również poszukiwanie bieżącej pomocy w dostępnych źródłach.

Nauczyciel wychowania fizycznego może korzystać z gotowych, opracowanych i zatwierdzonych programów nauczania zgodnych z nową podstawą programową. Ze względu na specyfikę przedmiotu, wydaje się, że najlepszym rozwiązaniem jest pisanie, przez

nauczyciela lub zespół nauczycieli, własnych programów nauczania dla danej szkoły. Takie podejście uwzględnia potrzeby i oczekiwania uczniów wynikające z ich diagnozy, specyfiki obiektów, kwalifikacji nauczycieli oraz tradycji środowiskowych. Nie należy zapominać o uczniach ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Ocena z wychowania fizycznego

Przed podjęciem jakichkolwiek działań związanych z ocenianiem należy przeanalizować stosowne akty prawne oraz zwrócić uwagę na istotę oceniania ucznia na zajęciach wychowania fizycznego. Nauczyciele tego przedmiotu w danej szkole opracowują przedmiotowy system oceniania (PSO) zgodny z wewnątrzszkolnym systemem oceniania (WSO). Przygotowując PSO, nauczyciele powinni pamiętać, że efektywność osiągania celów wychowania fizycznego zależy w dużym stopniu od stosowania sposobów oceniania motywujących ucznia. PSO należy również dostosować do możliwości uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Funkcjonujący system ocen szkolnych z wychowania fizycznego zwykle najbardziej dowartościowuje sprawnych, słabo mobilizuje do systematycznej pracy nad sobą przeciętnych, a u najsłabszych (zapóźnionych motorycznie) może wywoływać objawy nasilającego się poczucia niższości, odrzucenia społecznego i powodować trwałe niekorzystne konsekwencje w psychice ucznia (Osiński, 2012).

Tę niebezpieczną tendencję dostrzegło Ministerstwo Edukacji Narodowej, wprowadzając w zapisie dotyczącym oceny z wychowania fizycznego następujące zalecenie: „Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej”.

Oceniając, należy zatem uwzględniać zdobyte przez ucznia umiejętności i wiadomości wskazane w podstawie programowej wychowania fizycznego, lecz także powinno się eksponować jego wysiłek i zaangażowanie. Dodatkowymi kryteriami oceny mogą być zachowania wynikające z opanowywania kompetencji społecznych. Organizacja zajęć wychowania fizycznego wymaga, aby oceny śródroczna i roczna były wystawiane na podstawie ocen z zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym, jak i z zajęć do wyboru – zgodnie z przyjętym przez nauczycieli przedmiotowym systemem oceniania.

Ze względu na specyfikę treści z zakresu edukacji zdrowotnej, w ocenianiu osiągnięć uczniów należy wziąć pod uwagę:

- gotowość do podejmowania zadań indywidualnych lub zespołowych;
- samoocenę uczniów dotyczącą rozwoju ich umiejętności osobistych i społecznych oraz zmian postaw i zachowań;
- wzajemną ocenę rówieśników w przypadku wykonywania projektów i prac zespołowych;
- ocenę pracy ucznia przez nauczyciela dotyczącą specyficznych zadań, prac domowych, projektów edukacyjnych i innych wytworów pracy ucznia.

Podstawa Programowa z Wychowania Fizycznego - Szkoła Ponadpodstawowa²

Wychowanie fizyczne w szkole ponadpodstawowej ma na celu kontynuację wspierania i doskonalenia wszechstronnego rozwoju ucznia (fizycznego, psychicznego, intelektualnego, emocjonalnego i społecznego). Utrwala nawyk uczestnictwa w aktywności fizycznej dla zdrowia i utrzymania sprawności fizycznej przez całe życie.

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całozyciowej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję perspektywną. Przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla indywidualnych potrzeb ruchowych i zdrowotnych, z uwzględnieniem także przyszłych ról zawodowych i rodzinnych.

Założenia nowej podstawy programowej oparte są na **personalistycznej koncepcji wychowania oraz koncepcji sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie**. W treściach podstawy znajdują się zalecenia odnoszące się do rozwijania jej komponentów. Takie podejście do sprawności fizycznej nie tylko otwiera możliwość działań pedagogicznych, ale stwarza też fundament pod kształtowanie nawyku całozyciowej aktywności fizycznej, co jest celem wiodącym współczesnej edukacji szkolnej w zakresie wychowania fizycznego. W tak rozumianym wychowaniu fizycznym szczególnego znaczenia nabierają wiedza i praktyczne umiejętności (nie tylko ruchowe), których wykorzystanie w życiu uzależnione jest od stopnia rozbudzenia świadomości w zakresie troski o ciało i zdrowie.

Personalistyczna koncepcja wychowania (personalizm od łac. *persona* – osoba) to jeden ze współczesnych nurtów filozoficznych, który koncentruje się na szczególnym znaczeniu osoby ludzkiej, na wartości człowieka, jego pragnieniach i dążeniach. Szczególną wagę przykładają do pojęcia osoby. Pawłucki (2007, 2013) podkreśla znaczenie wartości i rozwoju ciała w kontekście kształtującej się osobowości, w relacji ze środowiskiem społecznym, kulturowym i przyrodniczym. Uważa, że wychowanie fizyczne powinno być skoncentrowane przede wszystkim na właściwościach ciała. W procesie wychowania fizycznego ważna jest zatem rola nauczyciela i wychowanka, relacje społeczne zachodzące między nimi oraz środowiskiem, w którym proces edukacji przebiega. Proces ten powinien być nastawiony na autonomiczną wartość osobowości.

Koncepcja sprawności ukierunkowanej na zdrowie (ang. *health-related fitness*) - odnosi się do tych komponentów sprawności, które są efektem wpływu aktywności fizycznej na poziom zdrowia. Komponenty te wyznaczają:

- zdolność do podejmowania codziennej aktywności z wigorem i żwawo,

² <https://www.ore.edu.pl/2018/03/podstawa-programowa-ksztalcenia-ogolnego-dla-liceum-technikum-i-branzowej-szkoly-ii-stopnia/>

- taki stan cech i zdolności, który wskazuje na niskie ryzyko przedwczesnego rozwoju chorób i osłabienia sił w wyniku małej aktywności (Osiński, 2018 za: Bouchard i Shephard, 1994).

**ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 30 stycznia 2018r.
w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego,
technikum oraz branżowej szkoły II stopnia**

**Podstawa Programowa Przedmiotu Wychowanie Fizyczne - III etap
edukacyjny: 4-letnie liceum ogólnokształcące oraz 5-letnie technikum**

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.
- III. Utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu.
- IV. Kształtowanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych.
- V. Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem;
- 2) wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej;
- 3) omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
- 4) definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI).

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej;
- 2) dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej;
- 3) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
- 4) wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.

Aktywność fizyczna.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska;
- 2) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych;
- 3) opisuje wybrane techniki relaksacyjne;
- 4) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej;
- 5) wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny), z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE);
- 2) przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej;
- 3) stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych, np. capoeira, frisbee ultimate, lacrosse, kabbadi, korfbal, tchoukball);
- 4) planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 5) wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb;
- 6) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego;
- 7) wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe), z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii;
- 8) wykonuje podstawowe elementy samoobrony.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi;
- 2) wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych;
- 3) opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy;
- 4) opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością;
- 5) wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego;
- 6) wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych;

- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa);
- 3) opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego;
- 4) organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej).

Edukacja zdrowotna.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
- 2) wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej;
- 3) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe);
- 4) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
- 5) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu;
- 6) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia;
- 7) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia;
- 8) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
- 9) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych;
- 10) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego;
- 2) opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;
- 3) dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 4) opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.

Kompetencje społeczne. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
- 2) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
- 3) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe;
- 4) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;
- 5) wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym;
- 6) omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych, podobnie jak w podstawie programowej dla szkół podstawowych, wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych.

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z wychowania fizycznego. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być przedmiotem (kryterium) oceny z wychowania fizycznego. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania ich zmian w kontekście całonocnej aktywności fizycznej.

Aktywność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści doskonalące indywidualne i zespołowe formy rekreacyjno-sportowe. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, formy z innych kręgów kulturowych oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej. Zwraca się uwagę na konieczność wykorzystywania różnorodnych form aktywności, dających uczniom możliwość dokonywania wyborów dla zdrowia, z uwzględnieniem także przyszłych ról zawodowych i rodzinnych.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące działań związanych z umiejętnością określenia ryzyka dotyczącego planowania i organizacji aktywności fizycznej dla siebie i innych. W treściach zawarto zagadnienia dotyczące zasad ergonomicznej organizacji stanowiska pracy oraz udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów.

Edukacja zdrowotna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym i zawodowym. Łączenie treści z tego

bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmocnieniu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.

Kompetencje społeczne, dotyczą rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania – zgodnie z Ustawą z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz.U. z 2016 r., poz. 64).

Warunki i sposób realizacji

Szkoła zapewnia warunki do realizacji określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia na danym etapie edukacji.

Wymagania szczegółowe podstawy programowej odnoszą się do zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym. W ramach zajęć do wyboru realizacja treści może wykroczać poza podstawę programową.

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 29 czerwca 2017 roku w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego.

Obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego dla uczniów ponadpodstawowych są realizowane w formie:

- zajęć klasowo-lekcyjnych;
- zajęć do wyboru przez ucznia: zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki.

Zajęcia klasowo-lekcyjne w szkołach ponadpodstawowych są realizowane w wymiarze nie mniejszym niż 1 godzina lekcyjna tygodniowo.

Proponowany model wiąże się z koniecznością tworzenia przez szkoły własnej oferty zajęć uwzględniających różnorodne aktywności fizyczne i formy organizacyjne (pozalekcyjne, pozaszkolne, zblokowane). Procedura organizowania zajęć do wyboru powinna wynikać z diagnozy zainteresowań uczniów oraz tradycji i możliwości organizacyjnych szkoły.

Zajęcia z wychowania fizycznego zarówno te realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych, jak i te prowadzone do wyboru przez ucznia prowadzą nauczyciele wychowania fizycznego zatrudnieni w szkole.

Mając jednak na uwadze oczekiwania nauczycieli i możliwości organizacyjne szkół, przy poszanowaniu prawa uczniów do partnerskiego współdecydowania, **proponuje się** następujący model organizacji obowiązkowych zajęć z wychowania fizycznego w liceum i technikum:

- Klasa I i II (LO i Technikum) oraz szkoła branżowa I st. (3 lata):
2 + 1 (2 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym, 1 godzina do wyboru przez ucznia)

- Klasy III i IV (LO i Technikum) oraz klasa V. Technikum oraz szkoła branżowa II st. (2 lata):
1+2 (1 godzina w systemie klasowo-lekcyjnym, 2 godziny do wyboru przez ucznia).

„Zajęcia do wyboru” oznaczają wybór treści realizowanych podczas zajęć (a nie dowolność ich realizowania). Powinny one odbywać się w grupach zainteresowań, zgodnie z wyborem dokonany przez ucznia. Zajęcia takie mogą być prowadzone w grupach międzyoddziałowych (w jednej grupie mogą znajdować się uczniowie z różnych oddziałów tej samej klasy – rocznika) lub międzyklasowych (w jednej grupie mogą znajdować się uczniowie z różnych klas – roczników). Można realizować je w systemie: lekcyjnym, pozalekcyjnym lub pozaszkolnym. Dopuszcza się prowadzenie tych zajęć w obrębie klas (o wyborze formy aktywności fizycznej decydują wówczas uczniowie danej klasy), co minimalizuje trudności organizacyjne szkół.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie zalecane są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym, również w okresie jesienno-zimowym. W wychowaniu fizycznym należy uwzględniać interdyscyplinarne zajęcia terenowe. W tym celu można wykorzystywać bazę rekreacyjną tworzoną na terenach leśnych.

Szkoła powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych.

W realizacji zajęć z wychowania fizycznego należy odwoływać się do wiedzy dotyczącej budowy i fizjologii człowieka oraz wiedzy i umiejętności uzyskiwanych przez uczniów w toku nauki innych przedmiotów.

Podstawa Programowa Branżowa Szkoła I stopnia dla uczniów będących absolwentami ośmioletniej Szkoły Podstawowej - Wychowanie fizyczne

**Załączniki do rozporządzenia Ministra Edukacji
Narodowej z dnia 26 lipca 2018 r. (poz. 1679) - Załącznik nr 1**

Wychowanie fizyczne

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne: wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Uczeń powinien być przygotowany do całonocnej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję perspektywną (przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia). W podstawie programowej została przyjęta personalistyczna koncepcja wychowania oraz koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

Zajęcia z wychowania fizycznego dla uczniów branżowej szkoły I stopnia są realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych i zajęć do wyboru przez ucznia, w tym: zajęć sportowych,

zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki. Wymagania szczegółowe podstawy programowej odnoszą się do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym.

CELE KSZTAŁCENIA – wymagania ogólne

- 1) wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie;
- 2) doskonalenie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia ze szczególnym uwzględnieniem specyfiki zawodu;
- 3) rozwijanie umiejętności sprzyjających zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego ze szczególnym uwzględnieniem specyfiki zawodu;
- 4) rozwijanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych;
- 5) kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej;

TREŚCI KSZTAŁCENIA – wymagania szczegółowe

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem;
- 2) wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej;
- 3) definiuje pojęcie wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI);

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) wylicza oraz interpretuje wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych;
- 2) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
- 3) dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych;
- 4) dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od charakteru pracy zawodowej;

2. Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska;
- 2) wskazuje związek między odpoczynkiem a efektywnością skutecznego działania (uczenia się, pracy);
- 3) opisuje wybrane techniki relaksacyjne;
- 4) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych w tym także przy muzyce);

- 2) planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 3) opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń w zakresie treningu funkcjonalnego ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa;
- 4) wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy zawodowej;
- 5) wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb;
- 6) wykonuje podstawowe elementy samoobrony;
- 7) diagnozuje, planuje i organizuje własną tygodniową aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) z uwzględnieniem rekomendacji (np. WHO);
- 8) przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej;

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi;
- 2) opisuje zasady ergonomicznej (odciążającej kręgosłup) organizacji stanowiska pracy (siedzącej, stojącej i w ruchu);

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) stosuje zasady samoasekuracji, asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych (osobom młodszym, seniorom, z niepełnosprawnością);
- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu *edukacja dla bezpieczeństwa*);

4. Edukacja zdrowotna.

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia;
- 2) wyjaśnia zależności między jakością odżywiania a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej;
- 3) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
- 4) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
- 5) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej;
- 6) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
- 7) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) opracowuje indywidualny, tygodniowy plan treningu zdrowotnego uwzględniającego rekomendacje aktywności fizycznej;
- 2) opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia z uwzględnieniem bilansu energetycznego;
- 3) wykonuje ćwiczenia kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym biologicznym skutkom wykonywania pracy o różnym charakterze;

Kompetencje społeczne ucznia szkoły branżowej I stopnia

- 1) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;
- 2) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
- 3) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
- 4) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych;
- 5) podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe.

Podstawa Programowa Branżowa Szkoła II Stopnia dla uczniów będących absolwentami ośmioletniej szkoły podstawowej - Wychowanie Fizyczne

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Utrwalanie stosowania w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia, ze szczególnym uwzględnieniem sprawności fizycznej i specyfiki zawodu.
- II. Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających podejmowaniu całościowej aktywności fizycznej.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
- 2) wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych;
- 2) dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od charakteru pracy zawodowej.

Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej;
- 2) wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego;
- 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dokonuje samooceny aktywności fizycznej (objętości i intensywności) na tle indywidualnych potrzeb i rekomendacji zdrowotnych (WHO lub UE);
- 2) stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych, np. capoeira, frisbee ultimate, lacrosse, kabaddi, korfball, tchoukball);
- 3) wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb;
- 4) wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia), z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii;
- 5) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych;
- 2) wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) opracowuje regulamin uczestnictwa w imprezie rekreacyjno-sportowej lub zawodach sportowych;
- 2) organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej).

Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe);
- 2) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym problem dopingiu;
- 3) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości, szczególnie w kontekście różnego rodzaju używek i substancji psychoaktywnych;
- 4) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim;

- 2) opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.

Kompetencje społeczne. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
- 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w imprezie rekreacyjno-sportowej;
- 3) wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym;
- 4) omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.

Podstawa Programowa Szkoła Policealna - Wychowanie fizyczne

Załączniki do rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 26 lipca 2018 r. (poz. 1679) - Załącznik nr 2

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne: wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny słuchaczy oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej słuchaczy.

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całościowej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne.

Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję perspektywną (przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia). W podstawie programowej widoczna jest personalistyczna koncepcja wychowania oraz koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie.
- II. Wzmacnianie potrzeby stosowania w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia.
- III. Doskonalenie umiejętności zapobiegania negatywnym skutkom cywilizacji w obszarze zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.
- IV. Utrwalanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

I. Sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Słuchacz:

- 1) wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem fizycznym, psychicznym i społecznym;

2) wskazuje zdolności motoryczne niezbędne do utrzymania zdrowia przez całe życie;

3) omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała w kontekście różnych obciążeń pracą fizyczną i odpowiednich sposobów wypoczynku.

2. W zakresie umiejętności. Słuchacz:

1) dokonuje samokontroli i samooceny sprawności fizycznej w odniesieniu do zdolności motorycznych niezbędnych do utrzymania zdrowia przez całe życie;

2) wykorzystuje środowisko do planowania treningu sprawnościowego (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe).

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Słuchacz:

1) wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną a zdrowiem fizycznym, psychicznym i społecznym;

2) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej, z uwzględnieniem własnych indywidualnych potrzeb;

3) charakteryzuje sporty całego życia, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb;

4) opisuje nowe formy aktywności fizycznej zgodne z indywidualnymi zainteresowaniami.

2. W zakresie umiejętności. Słuchacz:

1) stosuje elementy techniki i taktyki w różnych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej, z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych;

2) planuje i organizuje własną roczną aktywność fizyczną (trening zdrowotny), z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych, a także biorąc pod uwagę indywidualne potrzeby, pory roku, warunki środowiskowe i ekonomiczne;

3) planuje i organizuje szkolną imprezę sportowo-rekreacyjną promującą sporty całego życia lub szkolną imprezę turystyczną.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Słuchacz:

1) wyjaśnia, na czym polega planowanie bezpiecznej aktywności i umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi (uwzględniając także nowoczesny sprzęt sportowy);

2) opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy i czynności życia codziennego;

3) wyjaśnia konsekwencje braku należytego zabezpieczenia sprzętu sportowego i miejsca ćwiczeń, nadmiernego obciążenia oraz niestosowania się do regulaminów obiektów sportowych oraz zasad ruchu drogowego;

4) określa warunki bezpiecznego przebiegu imprez sportowych i rekreacyjnych z pozycji organizatora i kibica.

2. W zakresie umiejętności. Słuchacz:

1) stosuje zasady samooprony, samoobrony, samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych;

- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w różnych sytuacjach życiowych oraz udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej;
- 3) dobiera obciążenie (wagę) przyborów (ćwiczenia siłowe, crossfit) zgodnie z indywidualnymi możliwościami i zasadami bezpieczeństwa;
- 4) demonstruje sposoby zabezpieczania sprzętu sportowego, miejsca ćwiczeń i imprezy sportowej lub rekreacyjnej.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Słuchacz:

- 1) rozróżnia pojęcia „nadwaga” i „otyłość” oraz wymienia ich rodzaje i stopnie;
- 2) wyjaśnia możliwe negatywne skutki zdrowotne wybranego przez siebie zawodu;
- 3) wyjaśnia, dlaczego należy poddawać się badaniom okresowym związanym z wykonywanym zawodem;
- 4) omawia zasady prawidłowego odżywiania się w zależności od podejmowanego indywidualnego treningu;
- 5) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej.

2. W zakresie umiejętności. Słuchacz:

- 1) dobiera rodzaje form aktywności w zależności od wieku, sprawności fizycznej i proporcji wagowo-wzrostowych;
- 2) dobiera ćwiczenia kompensujące negatywne skutki zdrowotne wykonywanego zawodu;
- 3) dobiera ćwiczenia relaksacyjne redukujące napięcia emocjonalne i stres wynikający z życia codziennego;
- 4) dobiera ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w zakresie treningu funkcjonalnego ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa;
- 5) opracowuje indywidualny, tygodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego.

V. Kompetencje społeczne. Słuchacz:

- 1) przyjmuje na siebie odpowiedzialność za zdrowie własne i innych, w tym także własnej rodziny;
- 2) wyjaśnia konsekwencje zaniedbań w zakresie własnego zdrowia w kontekście osobistym, rodzinnym i społecznym;
- 3) pełni rolę propagatora, inicjatora i organizatora imprez sportowo-rekreacyjnych i turystycznych.

Warunki i sposób realizacji

Szkoła policealna zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia na danym etapie edukacyjnym.

Wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

Sprawność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zostały zawarte treści związane z samokontrolą i samooceną rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej w kontekście wybranej, całonocnej aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii. Ważne są zagadnienia dotyczące sprawności w aspekcie pełnionych ról społecznych i funkcji zawodowych.

Aktywność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zostały zawarte treści związane z doskonaleniem umiejętności technicznych i taktycznych w kontekście wybranej, całonocnej aktywności fizycznej, z uwzględnieniem indywidualnych zainteresowań, jak również treści związane z doskonaleniem umiejętności w zakresie indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno--sportowych oraz turystycznych.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

W tym bloku tematycznym ważne są treści dotyczące bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego i miejsc podejmowania aktywności fizycznej. Podkreśla się znaczenie odpowiedzialności i konsekwencji niewłaściwego zachowania.

Edukacja zdrowotna.

W tym bloku tematycznym zostały zawarte treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania negatywnym skutkom cywilizacji i wybranego przez siebie zawodu. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne, rodziny i innych ludzi. Treści w tym bloku wzmacniają poczucie znaczenia aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

Kompetencje społeczne.

Dotyczą rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Ważne są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym, również w okresie jesienno-zimowym.

Szkoła powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez słuchaczy umiejętności i wiadomości oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej.

Realizacja podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej w zakresie edukacji zdrowotnej powinna być dostosowana do potrzeb słuchaczy (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły.

Do realizacji treści wychowania fizycznego należy włączać słuchaczy czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.

Ważne

W realizacji podstawy programowej z wychowania fizycznego **sugeruje się wspólne realizowanie treści z innymi przedmiotami**, np. podczas festynów, wycieczek, rajdów w

zakresie pierwszej pomocy, zasad bezpiecznego ruchu drogowego czy edukacji zdrowotnej. Wspólne działania szkolnej edukacji w promowaniu zdrowego stylu życia poprzez organizowanie np. corocznego „Dnia Zdrowia”, podczas którego przekazywana będzie wiedza nt. zdrowego odżywiania się, w tym gotowania, doboru składników odżywczych do uprawianego rodzaju aktywności fizycznej czy propozycji ćwiczeń uwzględniających możliwości i zainteresowania osób w różnym wieku, jak również szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych. Organizacja wspólnie zaplanowanych działań przez szkołę jest po pierwsze ułatwieniem realizacji treści podstaw programowych w zakresie różnych przedmiotów, jak również doskonałym przykładem integracji międzyprzedmiotowej.

Inny przykład realizacji podstawy programowej z bloku „bezpieczeństwo w aktywności fizycznej” to np. zorganizowanie rajdów rowerowych, festynów szkolnych i innych imprez propagujących bezpieczne zachowania na drogach użytku publicznego, w tym zapoznanie z zasadami udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

Niektóre z tematów społecznych, jak np. stygmatyzacja osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych, powinny być również akcentowane podczas lekcji wychowawczych.

Specjalne potrzeby edukacyjne uczniów szkół ponadpodstawowych

Uczniowie o specjalnych potrzebach edukacyjnych to:

„Uczniowie z zaburzeniami i odchyleniami rozwojowymi (np. deficyty rozwojowe, obniżenie możliwości intelektualnych, wady wymowy). Uczniowie z niepełnosprawnościami (upośledzenie umysłowe, wady wzroku, wady słuchu, niepełnosprawność ruchowa, autyzm i Zespół Aspergera) i przewlekle chora. Uczniowie niedostosowani społecznie, z zaburzeniami w funkcjonowaniu emocjonalno – społecznym, z trudnościami adaptacyjnymi. Uczniowie z trudnościami w nauce, powstałymi na skutek np. zaburzeń i odchyłeń rozwojowych, niepełnosprawności, niedostosowania społecznego, problemów w funkcjonowaniu emocjonalno – społecznym lub niewłaściwego procesu edukacyjnego.”
[/www.ore.edu.pl/2017/11/specjalne-potrzeby-edukacyjne-materialy-do-pobrania/](http://www.ore.edu.pl/2017/11/specjalne-potrzeby-edukacyjne-materialy-do-pobrania/)

Nauczyciel musi wspierać ucznia o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Dotyczy to zarówno wspomagania osób z trudnościami w nauce wynikającymi z niepełnosprawności i zaburzeń rozwojowych, jak i uczniów uzdolnionych.

Kształcenie uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych wymaga od nauczyciela dostosowania celów, treści, metod, środków i tempa pracy do ich sprawności psychofizycznej oraz możliwości. Należy również uwzględnić różne formy pracy. W przypadku uczniów uzdolnionych ruchowo mogą to być sportowe zajęcia pozalekcyjne, które dają dodatkową szansę ukierunkowania i rozwoju talentu. W przypadków uczniów z niepełnosprawnościami lub zaburzeniami rozwojowymi – mogą to być terapeutyczne (ruchowe) zajęcia pozalekcyjne, które stymulują rozwój psychofizyczny. Współcześnie, zgodnie z występującymi trendami w edukacji, edukacja włączająca stała się elementem szkolnej rzeczywistości. Fakt obecności uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych w szkołach masowych wymaga od nauczyciela odpowiedniej wiedzy i przygotowania praktycznego do pracy z tą grupą uczniów.

Konieczne staje się zatem doskonalenie zawodowe w tym kierunku, jak również poszukiwanie bieżącej pomocy w dostępnych źródłach.

Edukacja włączająca – to „proces, którego celem jest zapewnienie pełnego poczucia przynależności ucznia do społeczności szkolnej oraz takiego wsparcia psychospołecznego, metodycznego, organizacyjnego, technicznego, które pozwoli na zaspokojenie specjalnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych wynikających z ich indywidualnego rozwoju. To złożony proces, którego celem jest zapewnienie uczniom ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi możliwości spełnienia zadań rozwojowych, funkcjonowania w większej społeczności i poczucie przynależności do niej” (Głodkowska, 2010).

Nauczyciel wychowania fizycznego może korzystać z gotowych, opracowanych i zatwierdzonych programów nauczania zgodnych z nową podstawą programową. Ze względu na specyfikę przedmiotu, wydaje się, że najlepszym rozwiązaniem jest opracowywanie, przez nauczyciela lub zespół nauczycieli, własnych programów nauczania dla danej szkoły. Takie podejście uwzględnia potrzeby i oczekiwania uczniów wynikające z ich diagnozy, specyfiki obiektów, kwalifikacji nauczycieli oraz tradycji środowiskowych. Nie należy zapominać o uczniach ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Do realizacji treści wychowania fizycznego, należy włączać również uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.

Nowe treści kształcenia w podstawie programowej dla szkół ponadpodstawowych

Treści kształcenia wzbogacono o zagadnienia dotyczące wykorzystania jako środków dydaktycznych **nowoczesnych form aktywności fizycznej, form aktywności fizycznej pochodzących z innych kręgów kulturowych, a także wynikające z rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia WHO (ang. World Health Organization) i/lub Unii Europejskiej w odniesieniu do monitorowania poziomu aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii** (proponuje się wykorzystanie dostępnych uczniom i nauczycielom różnorodnych multimedialnych urządzeń monitorujących i stymulujących aktywność fizyczną).

Nowoczesne formy aktywności fizycznej oraz formy aktywności fizycznej z innych kręgów kulturowych

Intencją autorów nowej podstawy programowej było zwrócenie uwagi na formy aktywności fizycznej typowe dla różnych obszarów kulturowych. Należy pamiętać, że kultura fizyczna jest

jednym z najbardziej zaniedbanych obszarów kultury i dziedzictwa cywilizacyjnego. W zajęciach wychowania fizycznego należy uwzględnić takie formy aktywności, które pozwoliłyby na poznanie innych kultur i praktykowanych w ich obrębie form aktywności (www.recallgames.com, Bronikowska, Laurent, 2018). Są to często formy aktywności, które nie wymagają korzystania z dodatkowego sprzętu, a jedynie zapoznania się z ich zasadami.

Bardzo często nowe formy aktywności dla ucznia są zbieżne z formami pochodzącymi z innych krajów, kultur, co ułatwia nauczycielom wychowania fizycznego realizację treści podstawy programowej. Nowe czy też mało popularne dyscypliny sportu jak np. angielski krykiet, hinduskie *kabbadi*, brazylijska *capoeira*, kanadyjski *lacrosse*, holenderski *korfbal*, amerykańskie *frisbee ultimate*, japońskie *sumo*, azjatycka gra w *sepak tarkaw*, ćwiczenia *tai-chi*, czy afrykańskie zabawy i gry *juksej*, albo *tchoukball* wymyślony przez Szwajcara, uatrakcyjniają lekcje WF, jak również pozwalają na poznanie kultur innych krajów.

W skali globu wyróżnia się zazwyczaj następujące **kręgi kulturowe**:

- europejski krąg kulturowy
- wschodniosłowiański (rosyjski) (Rosja, Białoruś, Ukraina i Zakaukazie)
- anglo-amerykański krąg kulturowy (USA i Kanada)
- krąg kulturowy Ameryki Łacińskiej (Meksyk, Antyle, Ameryka Środkowa i Południowa)
- islamski krąg kulturowy (gł. Afryka Północna i islamskie kraje czarnej Afryki, Azja Zachodnia i Środkowa)
- krąg kulturowy Afryki na południe od Sahary (subsaharyjskiej)
- indyjski krąg kulturowy (Indie, Nepal, Sri Lanka, Bangladesz)
- chiński krąg kulturowy (Chiny i Mongolia z dużym wpływem zwłaszcza w Wietnamie)
- japoński krąg kulturowy (Japonia i Płw. Koreański)
- krąg kulturowy Azji Południowo-Wschodniej (od Birmy do Filipin)
- australijski krąg kulturowy (Australia i Nowa Zelandia)
- pacyficzny krąg kulturowy (wyspy Oceanii)

(<https://eszkola.pl/geografia/kregi-kulturowe-swiata-5412.html>)

Poszukiwanie i wprowadzanie nowych form aktywności powinno być jednym z podstawowych obowiązków rozwoju zawodowego nauczycieli wychowania fizycznego, a wdrożenie nowych form aktywności procesu dydaktyczno-wychowawczego na pewno pozwoli uatrakcyjnić zajęcia.

Nowe formy ruchu mogą być tworzone przez ucznia przy współpracy z nauczycielem WF.

Przykłady zadań:

- *taniec łączący elementy tańca narodowego z tańcem nowoczesnym,*
- *propozycja nowej zabawy ruchowej lub modyfikacja znanej i lubianej gry drużynowej,*
- *trening siłowy do muzyki zaproponowany przez chłopców dla dziewcząt (w przypadku grup koedukacyjnych),*
- *trening siłowy z elementami Zumby zaproponowany przez dziewczęta dla chłopców (w przypadku grup koedukacyjnych),*

- różne formy aktywności fizycznej zaproponowane przez uczniów dla innych grup wiekowych (starsi dla młodszych, dzieci dla rodziców lub dziadków np. w ramach festynów zabaw ruchowych).

Monitorowanie aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii

Monitorowanie aktywności fizycznej to obserwacja i notowanie podstawowych składowych aktywności fizycznej (częstotliwość, intensywność, czas trwania i rodzaj aktywności fizycznej) za pomocą wypełniania ankiet i kart obserwacji lub narzędzi badawczych mierzących liczbę kroków, wydatek energetyczny jak i częstość skurczów serca. Do monitorowania aktywności fizycznej wykorzystuje się także nowoczesne technologie, jak np. aplikacje na telefon, portale społecznościowe i inne programy internetowe.

Wykorzystanie nowoczesnych technologii w edukacji szkolnej, takich jak aplikacje w telefonach, opaski monitorujące czy zwykłe krokomierze, uświadamiają uczniom jaki jest ich poziom dziennej aktywności fizycznej. Zdobywanie wiedzy na temat rekomendowanej aktywności fizycznej i monitorowanie własnej w wielu przypadkach przyczynia się do zmiany sposobu życia i zwiększenia dziennej aktywności fizycznej, jak również pozwala oszacować poziom aktywności w różnych typach lekcji wychowania fizycznego. Wprowadzenie monitorowania aktywności fizycznej podczas zajęć szkolnych, ze szczególnym uwzględnieniem lekcji wychowania fizycznego stanowić będzie dobry początek wdrażania podstawy programowej, w której diagnozowanie aktywności dziennej, jak i tygodniowej jest jednym z celów edukacji szkolnej. Krokomierze, smartwatche, aplikacje internetowe jako narzędzia motywujące do podejmowania aktywności, wspomagają edukację uczniów, której celem jest przygotowanie do podejmowania całonocnej aktywności fizycznej.

W ramach programów propagujących aktywność fizyczną wśród dzieci i młodzieży ważne jest wybieranie form łatwych, możliwych do realizacji w każdych warunkach. Chód jest najbardziej popularną i wykorzystywaną w życiu codziennym formą aktywności. Ważne jest, aby proponować chód w szkolnej aktywności fizycznej, nie tylko podczas lekcji WF, ale również podczas przerw międzylekcyjnych czy jako element aktywnego przemieszczania się w drodze do lub ze szkoły po zakończonych lekcjach. Każdy spacer jest korzystny ze względu na zwiększenie dziennej aktywności fizycznej i kompensację obciążenia psychicznego związanego z obowiązkiem szkolnym.

Monitorowanie dziennej liczby kroków w dni szkolne jak i wolne (weekend) uświadamiają uczniom na ile realizują wskazane rekomendacje i jaką rolę odgrywa lekcja wychowania fizycznego w spełnianiu zaleceń dziennej liczby kroków.

W realizacji monitorowania aktywności fizycznej w dzisiejszym technicyzowanym świecie na pewno pomoże Internet, który odgrywa ważną rolę w edukacji młodego człowieka. Informacje zawarte w Internecie pozwalają nie tylko na poszukiwanie odpowiedzi na konkretne pytania w zakresie dowolnej dziedziny życia i nauki, ale także na prowadzenie diagnozy i

obserwacji zachodzących zmian w różnych obszarach naszego życia. Przykładem będą programy pozwalające na diagnozę poziomu aktywności fizycznej na podstawie różnych kwestionariuszy, jak również oceny liczby „spalanych” kcal podczas wykonywania dowolnych form aktywności fizycznej w życiu codziennym, liczby wykonanych kroków, czy też diagnozy sprawności fizycznej poprzez testowanie zdolności motorycznych w kontekście oceny postępu. Co więcej, programy tego typu dostarczają osobie zainteresowanej informacje zwrotne o obecnym poziomie aktywności i sprawności fizycznej z ewentualnymi wskazówkami co do proponowanych zmian w stylu życia.

W Internecie istnieje wiele programów, promujących zdrowy styl życia zarówno dla ludzi młodych jak i dorosłych. Najbardziej znane aplikacje, które popularyzują aktywność fizyczną, zachęcając do uczestnictwa w niej to m.in. *Mapmywalk*, *Krokomierz – bezpłatne liczenie kroków i kalorii itp.*, które rekomendują chód jako najprostszy sposób poruszania się i zachęcają do korzystania z krokomierza w celu monitorowania poziomu dziennej aktywności fizycznej. Popularnym programem w Polsce jest również *Endomondo* (www.endomondo.com), aplikacja na urządzenia mobilne. Adresatami Endomondo są osoby uprawiające sport lub regularnie uczestniczące w aktywności fizycznej (głównie biegacze), które chcą mierzyć przebyty dystans, czas treningów i porównywać swoje osiągnięcia z innymi użytkownikami. Aplikacji na telefon jest mnóstwo i w dalszym ciągu powstają nowe, dostosowane do potrzeb ludzi młodych, jak i starszych, i różnych rodzajów uprawianych form aktywności fizycznych. Propozycja monitorowania aktywności fizycznej dla uczniów może przyczynić się do motywacji w zwiększaniu poziomu dziennej aktywności fizycznej młodzieży. Szczególne zainteresowanie w monitorowaniu liczby dziennych/tygodniowych kroków zaobserwowano wśród dziewcząt i osób preferujących wysiłki o intensywności niskiej.

Krokomierze pozwalają w sposób obiektywny ocenić aktywność, co przyczynia się w wielu przypadkach do zmiany sposobu życia i zwiększenia aktywności fizycznej nie tylko w ciągu dnia, ale przede wszystkim na lekcjach wychowania fizycznego. Pomiar liczby kroków, podskoków, przemieszczeń się podczas różnych typów zajęć z wychowania fizycznego może być dodatkowym bodźcem w zwiększaniu poziomu aktywności fizycznej. Ciekawa propozycja diagnozującą objętość aktywności fizycznej jest porównanie liczby wykonanych kroków podczas lekcji tanecznej z lekcją gier zespołowych, czy też lekkoatletyki, lub porównanie liczby kroków pomiędzy uczestnikami danego zadania ruchowego i odpowiedzenie na pytanie skąd ta różnica?

Nauczyciel WF może zaproponować wybranym, zainteresowanym uczniom, aby przez tydzień nosili krokomierze/opaski monitorujące i zapisywali liczbę kroków. Propozycja szczególnie ciesząca się powodzeniem wśród uczniów oczekujących na dodatkowe propozycje uczestnictwa w aktywności fizycznej poza lekcją wychowania fizycznego. Krokomierze, opaski monitorujące cieszą się szczególnym powodzeniem wśród dziewcząt, które preferują w głównej mierze wysiłki o intensywności niskiej w porównaniu z chłopcami, którzy wolą wysiłki o intensywności od umiarkowanej do wysokiej.

Chód należy do aktywności o intensywności niskiej, dlatego też propozycja realizacji rekomendacji 10000-11000 kroków dziennie przez dziewczęta, może zachęcić je do dodatkowego spaceru lub np. pokonywania trasy do/ze szkoły pieszo. Poza tym krokomierze motywują uczniów do zwiększania poziomu aktywności fizycznej w ramach wychowania fizycznego, który istotnie wpływa na objętość całodziennej aktywności fizycznej. Krokomierze

i aplikacje wspierają również samokształcenie ucznia, realnie oceniając jego poziom aktywności, zachęcając do dokonywania pozytywnych zmian w aktywnym zachowaniu. Motywacyjny charakter krokomierza lub aplikacji, w szczególności w zwiększaniu aktywności spacerowej jest korzystny w przygotowaniu do całodziśniej aktywności fizycznej.

Rekomendacje aktywności fizycznej

Wytyczne UE z 2008 roku wskazują, że młodzież w wieku szkolnym powinna uczestniczyć codziennie w aktywności fizycznej o intensywności wysiłku od umiarkowanego do intensywnego przez 60 minut lub dłużej, w formach odpowiednio dostosowanych do wieku, atrakcyjnych oraz obejmujących zróżnicowane ćwiczenia. Pełna dawka ćwiczeń może być kumulowana, a jednorazowa seria ćwiczeń powinna trwać przynajmniej 10 minut. Szczególny nacisk powinien być położony na rozwój zdolności motorycznych osób młodych. Należy stosować określone rodzaje aktywności odpowiadające potrzebom grupy wiekowej: ćwiczenia aerobowe, ćwiczenia siłowe i koordynacyjne, gibkość (eu-physical-activity-guidelines-2008_pl.pdf.).

Zalecenia natomiast WHO są skierowane do trzech grup wiekowych:

- **Dzieci w wieku 5-17 lat:**

Co najmniej **60 minut dziennie** umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej. Większość aktywności w ciągu dnia powinna mieć charakter aerobowy.

- **Dorośli w wieku od 18 do 64 lat:**

Co najmniej **150 minut tygodniowo** aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub co najmniej 75 minut tygodniowo aktywności o wysokiej intensywności lub odpowiednia kombinacja aktywności o umiarkowanej i wysokiej intensywności. **Ćwiczenia wzmacniające mięśnie** powinny być wykonywane (dla głównych grup mięśniowych) **minimum dwa razy w tygodniu**.

Przygotowując młodzież do całodziśniej aktywności fizycznej należy pamiętać o rekomendacjach dla osób dorosłych w **wieku powyżej 65 roku życia, które są identyczne jak w powyższej grupie wiekowej**. Czyli:

Co najmniej 150 minut tygodniowo aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub co najmniej 75 minut tygodniowo aktywności o wysokiej intensywności lub odpowiednia kombinacja aktywności o umiarkowanej i wysokiej intensywności.

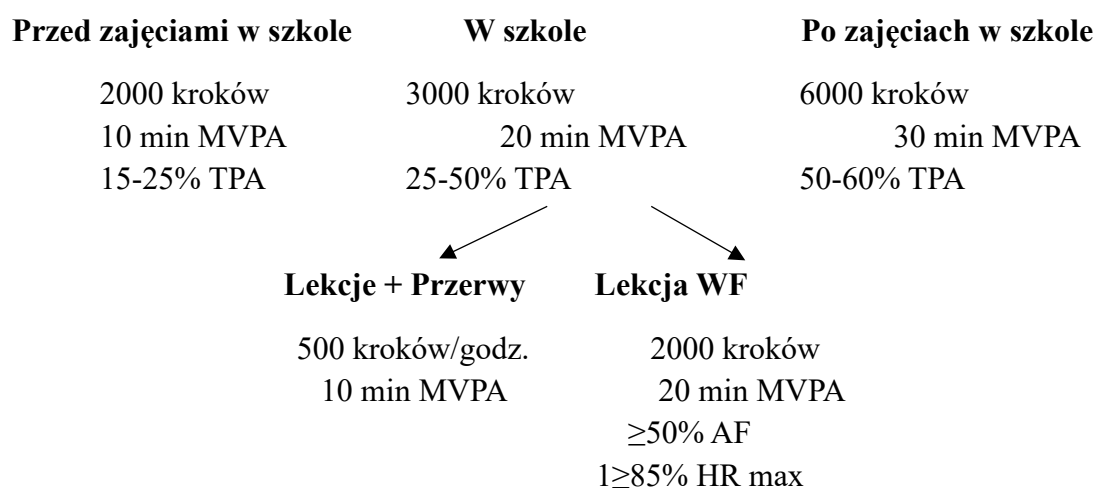
Osoby starsze natomiast o słabej mobilności powinny uczestniczyć w aktywności fizycznej w celu kształtowania równowagi i zapobiegania upadkom minimum 3 dni w tygodniu. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie powinny być wykonywane (dla głównych grup mięśniowych) minimum dwa razy w tygodniu. Jeśli osoby starsze nie mogą wykonać zalecanej ilości aktywności fizycznej z powodu problemów zdrowotnych, powinny uczestniczyć w ruchu w ilościach dostosowanych do ich możliwości. (WHO-Fact-Sheet-PA-2015.pdf)

Warto również pamiętać, że w przypadków dzieci i młodzieży w wieku szkolnym z 60 minut dziennej aktywności fizycznej, 30 minut powinno przypadać na czas spędzony w szkole (Strong i in., 2005; WHO, 2010; Yetter, 2009), kolejne 30 na czas wolny po zajęciach szkolnych (Pate i in., 2006). Taka strategia pozwoli na wzrost aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w dni szkolne (Pate i in., 2006). Nauczyciel wychowania fizycznego jest najbardziej odpowiednia

osobą, która powinna edukować w zakresie rekomendowanej dziennej, jak i szkolnej aktywności fizycznej. Uczeń przebywający większość dnia w szkole powinien mieć zapewnioną szkolną aktywność fizyczną każdego dnia. Czyli jeśli nie lekcja wychowania fizycznego to aktywna przerwa, chód, jazda na rowerze do/ze szkoły itp. Oczywiście możliwości włączania dodatkowej aktywności fizycznej zależą od warunków szkoły, środowiska zamieszkania itp.

Poniżej przedstawiono model szkolnych rekomendacji aktywności fizycznej, których nawet częściowa realizacja przyczynić się może do zwiększenia całodziennej aktywności fizycznej, niezbędnej w zdrowym stylu życia.

Model rekomendacji szkolnej aktywności fizycznej w poszczególnych segmentach dnia szkolnego (Frömel in in., 2016)



MVPA – moderate to vigorous physical activity (aktywność fizyczna umiarkowana do wysokiej)

HR – heart rate (częstotliwość skurczów serca)

TPA – total physical activity (całodzienna aktywność fizyczna)

Najważniejsze uwagi i kilka propozycji realizacji treści w bloku edukacja zdrowotna dla szkoły ponadpodstawowej

Edukacja zdrowotna

Powszechnie znane korzyści wynikające z podejmowania ruchu mogą stanowić istotny czynnik przeciwdziałający problemom, które powstają w związku z wykonywaniem pracy zawodowej. Aktywność fizyczna dobrana świadomie i indywidualnie może korygować postawę ciała, niwelować pojawiające się bóle, usuwać zmęczenie, redukować stres jak również opóźnić moment wystąpienia procesu fizjologicznego starzenia się organizmu.

W związku z powyższym treści podstawy programowej dla wszystkich typów szkół ponadpodstawowych uwzględniają znaczenie ruchu jako środka przeciwdziałającego

negatywnym skutkiem przyszłej pracy zawodowej i zawierają zapisy wskazujące na konieczność edukowania w tym zakresie, zarówno w obrębie wiedzy jak i umiejętności.

Edukacja w szkole ponadpodstawowej niesie ze sobą konieczność przygotowania w zakresie radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Wychowanie fizyczne jako przedmiot szkolny powinien zatem wyposażać uczniów w takie kompetencje. W treściach podstawy programowej umieszczono zatem zapisy dotyczące technik relaksacyjnych i ich wykorzystania w życiu codziennym.

Edukacja zdrowotna powinna być realizowana przy okazji innych bloków z podstawy programowej jak np. „aktywność fizyczna”, która przygotowuje w zakresie monitorowania tygodniowej aktywności fizycznej.

Monitorowanie aktywności fizycznej poprzez nowoczesne urządzenia, aplikacje itp. pozwala również na planowanie odpowiedniej diety niezbędnej dla utrzymania zdrowia. Uświadamianie uczniów w zakresie prawidłowego odżywiania (edukacja żywieniowa), powinno odbywać się w integracji z innymi przedmiotami, jak i z wykorzystaniem np. nowoczesnych aplikacji. Informacje w tym zakresie pozwalają przygotować ucznia do dokonywania prawidłowych wyborów w zakresie programowania własnej aktywności fizycznej zgodnej z zainteresowaniami, sprawnością fizyczną, pracą zawodową i prawidłowym planem żywienia, który sprzyjać będzie zdrowemu stylowi życia i regularnemu uczestnictwu w aktywności fizycznej.

Edukacja w zakresie doboru ćwiczeń kompensujących nadmierne obciążenia organizmu związane z pracą zawodową czy wielogodzinnym przesiadywaniem przed komputerem jest kolejnym ważnym punktem dzisiejszej edukacji w wychowaniu fizycznym.

Nie ma lepszej sposobności niż lekcja wychowania fizycznego do przekazywania wiedzy i praktykowania ćwiczeń związanych z edukacją zdrowotną w celu przygotowania do całonocnej aktywności fizycznej.

Oto niektóre przykłady zachęcające do poszukiwania kreatywnych rozwiązań w realizacji treści podstawy programowej:

- *lekcja o tematyce ćwiczeń siłowych, podczas której uczniowie demonstrują prawidłowe dźwiganie, przesuwanie ciężkich przedmiotów,*
- *wykonywanie ćwiczeń rozciągających, wzmacniających podczas których przekazywana jest wiedza dotycząca udziału grup mięśniowych w danym ćwiczeniu,*
- *pomiar tętna podczas wybranego wysiłku o intensywności od umiarkowanej do wysokiej, podczas lekcji WF lub innej imprezy ruchowej czy wykonywaniu ćwiczeń o różnej intensywności w szkole,*
- *rozpoznanie przejawów zdolności motorycznych akcentowanych podczas wybranych wysiłków, ćwiczeń.*

Lekcja wychowania fizycznego jest znakomitą okazją do przekazania wiedzy o organizmie ludzkim i jego funkcjonowaniu, wpływu odpowiedniej diety i aktywności fizycznej oraz szkodliwych skutkach braku tej aktywności na ludzki organizm, zdrowie fizyczne i psychiczne. Wystarczy niewiele, aby uczeń był świadomy co dzieje się w organizmie podczas wysiłku, jakie mięśnie biorą udział w danym ruchu, które z ćwiczeń są najkorzystniejsze w zachowaniu odpowiedniej masy ciała, a które odpowiednie dla rozluźnienia napiętych mięśni podczas długotrwałego przebywania w pozycji siedzącej np. przed komputerem.

Uświadomienie celu ćwiczenia, z odpowiedzią na pytania: po co?, dlaczego?, jak długo?, z jaką intensywnością?, w jakiej pozycji wyjściowej?, dla kogo? pozwolą na świadome i aktywne przygotowanie ucznia do samodzielnego uczestnictwa w całościowej aktywności fizycznej zgodnej z predyspozycjami i zainteresowaniami ucznia.

Poza tym rola lekcji wychowania fizycznego w dzisiejszym świecie, w którym stres jest nieodłącznym elementem naszego życia - wzrasta. Lekcja WF i aktywność szkolna jest bardzo ważna w kompensacji szkolnych obciążeń psychicznych. Stąd m.in. nowoczesne, różnorodne techniki relaksacji (elementy jogi, tai-chi, treningu uważności, treningu autogenego, muzykoterapii itp.) w przygotowaniu młodych do radzenia sobie ze stresem w dorosłym życiu.

W szkole ponadpodstawowej należy angażować uczniów do samokształcenia i poszukiwania odpowiedzi na pytania związane z uczestnictwem w aktywności fizycznej, odpowiednim żywieniem czy kształtowaniem sprawności fizycznej. Uczniowie zachęceni do kreatywnego działania w zakresie rozwiązywania problemów stanowią fundament przyszłego społeczeństwa przygotowanego do prawidłowych wyborów w zakresie dbania o zdrowie przez całe życie.

Realizacja podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego i technikum **w zakresie edukacji zdrowotnej** powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły. Warunkiem skuteczności realizacji bloku tematycznego „**Edukacja zdrowotna**” jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. biologii, wychowania do życia w rodzinie, wiedzy o społeczeństwie, a przede wszystkim edukacji dla bezpieczeństwa (**patrz poniżej**: podstawa programowa z tego przedmiotu, w dużej mierze zbieżna z wychowaniem fizycznym). Wymaga to współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną, oraz z rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty.

Podstawa programowa Edukacja dla bezpieczeństwa

IV. Edukacja zdrowotna. Zdrowie w wymiarze indywidualnym oraz zbiorowym. Zachowania prozdrowotne. Uczeń:

1. Choroby cywilizacyjne. Uczeń:

- 1) zna czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, takich jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zaburzenia gospodarki lipidowej, otyłość; definiuje pojęcie zespołu metabolicznego (nadciśnienie tętnicze, otyłość, cukrzyca, zaburzenia lipidowe); dokonuje pomiaru ciśnienia tętniczego;
- 2) potrafi ocenić korzyści kontroli czynników ryzyka miażdżycy w populacji;
- 3) zna pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI) i potrafi określić do czego służy; zna tendencje związane z otyłością wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce.

2. Elementy zdrowia psychicznego. Uczeń:

- 1) wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym, a społecznym; wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie;
- 2) wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych;
- 3) ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia;

- 4) zna podstawowe sygnały i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna);
- 5) opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi;
- 6) określa, gdzie w okolicy swojego miejsca zamieszkania działają instytucje i organizacje świadczące leczenie, pomoc i wsparcie w przypadkach problemów zdrowia psychicznego, w szczególności świadczące usługi dla młodzieży;
- 7) dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie).

3. Aktywność fizyczna. Uczeń:

- 1) wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu oraz wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków;
- 2) odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ od takich, na które nie może;
- 3) omawia krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje zachowań sprzyjających (prozdrowotnych) i zagrażających zdrowiu;
- 4) wyjaśnia zagadnienia związane z właściwą i racjonalną aktywnością fizyczną; uzasadnia jej znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi;
- 5) analizuje tendencje związane z brakiem aktywności fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce;
- 6) potrafi ocenić intensywność wysiłku fizycznego (np. na podstawie pomiaru częstości akcji serca w czasie i po wysiłku);
- 7) potrafi analizować wartość odżywczą produktów żywnościowych np. na podstawie informacji o ich składzie umieszczanych przez producenta na opakowaniu.

4. Odżywianie. Uczeń:

- 1) wyjaśnia związki między aktywnością fizyczną zwyczajami żywieniowymi i dobrostanem emocjonalnym;
- 2) wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym żywieniem; uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi;
- 3) definiuje pojęcia bulimia i anoreksja; wyjaśnia ich następstwa;
- 4) wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym odżywianiem; uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi.

5. Uzależnienia. Uczeń:

- 1) analizuje objawy różnych rodzajów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienie od komputera, Internetu, hazardu;
- 2) wie, jakie przekonania dotyczące spożycia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków przez młodzież mogą mieć wpływ na podejmowanie wymienionych zachowań;
- 3) zna wiarygodne źródła informacji na temat tendencji i skutków dotyczących spożycia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków przez młodzież w Polsce; wyjaśnia, w jaki sposób można unikać picia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków;
- 4) zna zasady odpowiedniego stosowania leków (produktów leczniczych) i suplementów diety;

- 5) ustala, co sam może zrobić, aby tworzyć warunki środowiskowe i społeczne, które są korzystne dla zdrowia (ochrona środowiska przyrodniczego, wsparcie społeczne, komunikacja interpersonalna, współpraca osób, instytucji i organizacji na rzecz zdrowia itp.);
- 6) wyjaśnia wpływ substancji psychoaktywnych na sprawność kierowcy, zna przepisy prawa dotyczące używania substancji psychoaktywnych i prowadzenia pojazdów.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej – tak jak realizacja edukacji zdrowotnej, tak również realizacja niektórych treści w bloku „**Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**” wymaga integracji z innymi przedmiotami, jak np. z edukacją dla bezpieczeństwa (patrz: podstawa programowa z tego przedmiotu, w dużej mierze zbieżna z wychowaniem fizycznym).

Na szczególną uwagę zasługuje zapis w umiejętnościach bloku „**Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**” :

- „...3) potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa);
- 4) opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego;
- 5) organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej).”

Realizacja tych zagadnień powinna odbywać się wspólnie w integracji z innymi przedmiotami, szczególnie z edukacją dla bezpieczeństwa. Treści podstawy programowej z edukacji dla bezpieczeństwa są w wielu fragmentach zbieżne, uzupełniają się. Dotyczy to szczególnie wymagań z bloku III. „Podstawy pierwszej pomocy” jak również bloku IV. „Edukacja zdrowotna”, w której zawarto zagadnienia z: chorób cywilizacyjnych, elementów zdrowia psychicznego, aktywności fizycznej, odżywiania i uzależnień.

Wspólna organizacja imprez szkolnych w zakresie np. dni zdrowia, udzielania pierwszej pomocy, wdrażanie zasad komunikacji podczas wycieczek szkolnych, rowerowych itp. są podstawą realizacji treści w zakresie bezpieczeństwa w aktywności fizycznej.

Sugeruje się zatem wspólne realizowanie treści, np. podczas festynów, wycieczek, rajdów w zakresie pierwszej pomocy, zasad bezpiecznego ruchu drogowego, czy edukacji zdrowotnej. Proponuje się wspólną organizację „Dnia Zdrowia” w szkole z dużym zaangażowaniem uczniów.

Ocena z wychowania fizycznego

Przed podjęciem działań związanych z ocenianiem należy przeanalizować stosowne akty prawne oraz zwrócić uwagę na istotę oceniania ucznia na zajęciach wychowania fizycznego. Nauczyciele tego przedmiotu w danej szkole opracowują przedmiotowe systemy oceniania (PSO) zgodne z wewnątrzszkolnym systemem oceniania (WSO). Przygotowując PSO, nauczyciele powinni pamiętać, że efektywność osiągania celów wychowania fizycznego zależy w dużym stopniu od stosowania sposobów oceniania motywujących ucznia. PSO należy również dostosować do możliwości uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Ministerstwo Edukacji Narodowej, wprowadza w zapisie dotyczącym oceny z wychowania fizycznego następujące zalecenie: „Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej”.

Oceniając, należy zatem uwzględniać zdobyte przez ucznia umiejętności i wiadomości wskazane w podstawie programowej wychowania fizycznego, lecz także powinno się eksponować jego wysiłek i zaangażowanie. Dodatkowymi kryteriami oceny mogą być zachowania wynikające z opanowywania kompetencji społecznych. Organizacja zajęć wychowania fizycznego wymaga, aby oceny śródroczna i roczna były wystawiane na podstawie ocen z zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym, jak i z zajęć do wyboru – zgodnie z przyjętym przez nauczycieli przedmiotowym systemem oceniania.

Ocena sprawności fizycznej

Założenia nowej podstawy programowej oparte są na personalistycznej koncepcji wychowania oraz koncepcji sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie. Takie podejście do sprawności fizycznej nie tylko otwiera możliwość działań pedagogicznych, ale stwarza też fundament pod kształtowanie nawyku całonocnej aktywności fizycznej.

Sprawność fizyczna, choć to niezwykle ważny i nieodzowny element wychowania fizycznego, jest w dużej części pochodną rozwoju osobniczego człowieka. Szczególną rolę odgrywają w jej kształtowaniu silne uwarunkowania genetyczne. Sprawność fizyczna to sfera rozwoju mocno zróżnicowana osobniczo – i jako taka - niezwykle problematyczna w kontekście oddziaływania pedagogicznego, a tym samym trudna do obiektywnej oceny.

Ze względu na silne uwarunkowania genetyczne i duże indywidualne różnice w tempie dojrzewania biologicznego, uczeń nie zawsze ma wpływ na poziom swoich możliwości, co rodzi kolejne komplikacje z odniesieniem jego osiągnięć do norm wskazywanych w testach.

W bloku *Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna* podkreśla się znaczenie diagnozowania i interpretowania rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej w kontekście zdrowia, a nie oceny z wychowania fizycznego. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie.

Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być przedmiotem (kryterium) oceny z wychowania fizycznego. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania ich zmian w kontekście całonocnej aktywności fizycznej.

Ocena w edukacji zdrowotnej

Ze względu na specyfikę treści edukacji zdrowotnej, w ocenianiu osiągnięć uczniów należy wziąć pod uwagę:

- gotowość do podejmowania zadań indywidualnych lub zespołowych;

- samoocenę uczniów dotyczącą rozwoju ich umiejętności osobistych i społecznych oraz zmian postaw i zachowań;
- wzajemną ocenę rówieśników w przypadku wykonywania projektów i prac zespołowych;
- ocenę pracy ucznia przez nauczyciela dotyczącą specyficznych zadań, prac domowych, projektów edukacyjnych i innych wytworów pracy ucznia.

Kompetencje społeczne - ocena

Kompetencje społeczno-emocjonalne to złożone umiejętności warunkujące efektywność regulacji emocjonalnej i radzenia sobie w różnego rodzaju sytuacjach społecznych (Matczak, 2005).

Wymienić należy m.in takie kompetencje, jak.:

1. Umiejętności związane z percepcją społeczną (trafne spostrzeżenie innych, np. ich przeżyć lub intencji).
2. Wrażliwość społeczna, empatia.
3. Znajomość reguł społecznych i umiejętność odpowiedniego zachowania się w sytuacjach społecznych.
4. Umiejętność rozwiązywania konkretnych problemów interpersonalnych i sterowania sytuacjami społecznymi.
5. Umiejętności warunkujące radzenie sobie w sytuacjach konfliktowych i wymagających asertywności.
6. Umiejętności komunikacyjne.

(www.ore.edu.pl/wp-content/plugins/download-attachments/.../download.php?)

Oceniając kompetencje społeczne młodzieży należy zwrócić uwagę przede wszystkim na skuteczność i adekwatność jego zachowania w danego typu sytuacjach społecznych (Smółka, 2008). „Dodatkowe kryteria to: status socjometryczny, satysfakcja z relacji z innymi oraz zadowolenie partnerów interakcji, osiągnięte rezultaty społeczne (np. szacunek innych, status autorytetu, itp.), wpływ wywierany na innych i inicjatywa wykazywana w kontaktach z innymi, forsowanie własnych pomysłów i kreowanie pożądanego wizerunku osobistego, inicjowanie kontaktu i podtrzymywanie długotrwałych oraz satysfakcjonujących relacji interpersonalnych, radzenie sobie z konfliktami interpersonalnymi, angażowanie innych do sprawnej współpracy, negocjowanie i egzekwowanie wspólnych ustaleń, identyfikowanie i opieranie się presji oraz manipulacji ze strony innych (Smółka, 2008).”

Piśmiennictwo

- Bouchard, C., i Shephard, R. J. (1994). Physical Activity Fitness and Health: The model and key concepts. W: C. Bouchard, R. J. Shephard, i T. Stephens (Red.), *Physical activity, fitness, and health: International proceeding and consensus statement* (ss. 77-88). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bronikowska, M., Laurent, J.F. (2018). *Zabawy i gry różnych kultur*. Oficyna Wydawnicza Atena. Poznań.

- Bronikowski, M., (2012). *Dydaktyka wychowania fizycznego, fizjoterapii i sportu*. Seria Podręczniki AWF Poznań, nr 66.
- Głodkowska, J. (2010). *Model kształcenia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi – różnice nie mogą dzielić*. W: Podniesienie efektywności kształcenia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Materiały szkoleniowe. cz. I. Warszawa: MEN, s. 74
- Frömel, K., Svozil, Z., Chmelik, F, Skalik, K., Jakubec, L., Groffik, D. (2016). The role of physical education lessons and recesses in school lifestyle of adolescents. *Journal of School Health*, 86(2), 143-151.
- Kozłowski, S., i Nazar, K. (1995). *Wprowadzenie do fizjologii klinicznej*. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich
- Matczak, A. (2005). *Uwarunkowania inteligencji emocjonalnej i kompetencji społecznoemocjonalnych*. Raport końcowy z realizacji projektu 2H01F06223 w latach 2002-2005. Tekst niepublikowany.
- Osiński, W. (2011), *Teoria wychowania fizycznego*. Seria: Podręczniki nr 64, Poznań: AWF.
- Osiński, W. (2018). *Antropomotoryka*. Seria Podręczniki nr 49. Poznań: AWF
- Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., McKenzie, T. L., Young, J. C. (2006). Promoting physical activity in children and youth: A leadership role for schools: A scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 114(11), 1214-24.
- Pawłucki, A. (2013). *Nauki o kulturze fizycznej*. AWF Wrocław.
- Pawłucki, A. (2007). *Osoba w pedagogice ciała*. Olsztyńska Szkoła Wyższa
- Penney, D., Chandler, T. (2000). Physical Education; What future (s)? *Sport, Education and Society*, 5 (1), 71–87.
- Smółka, P. (2008). Kompetencje społeczne – uwarunkowania i metody pomiaru. W: W. Ciarkowska i W. Oniszczenko (red.), *Szkice z psychologii różnic indywidualnych* (s. 258-268). Warszawa: Scholar.
- Sternberg, R. J. (2006). *Cognitive psychology*. New York: The Thompson/Wadsworth.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hetgenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., Trudeaue, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.
- World Health Organization (1997). *Obesity, preventing and managing the global epidemic*. Geneva: World Health Organization
- World Health Organization (2003). *Poverty and Health*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization
- Wojnarowska, (2007). *Edukacja zdrowotna*. Podręcznik akademicki. Warszawa PWN
- Yetter, G. (2009). Exercise-based school obesity prevention programs: an overview. *Psychology in the Schools*, 46, 739-747.

Strony internetowe:

<https://eszkola.pl/geografia/kregi-kulturowe-swiata-5412.html>

<https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/kulturowo-historyczna-szkola;3928906.html>

<https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/kulturowo-historyczna-szkola;3928906.html>

https://www.youtube.com/watch?time_continue=29&v=8wQxr28V5ZQ

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=AQt8eLY_eqM

https://www.youtube.com/watch?v=a4_BHE8xmGY

<https://www.youtube.com/watch?v=jfttkPpuyeU>

<https://www.youtube.com/watch?v=mKPnTob6ftk>

www.endomondo.com

www.indares.com

www.gov.pl/web/edukacja/podstawa-programowa

www.ore.edu.pl/2017/12/ppko/

www.ore.edu.pl/2018/03/podstawa-programowa-ksztalcenia-ogolnego-dla-liceum-technikum-i-branzowej-szkoly-ii-stopnia/

www.ore.edu.pl/2017/11/specjalne-potrzeby-edukacyjne-materialy-do-pobrania/

www.ore.edu.pl/wp-content/plugins/download-attachments/.../download.php?

www.ore.edu.pl/wp-content/plugins/download-attachments/.../download.php?

www.recallgames.com