

Anna Rogacka

Wychowanie fizyczne w szkole

Informacja
dla dyrektorów szkół
i nauczycieli



Redakcja merytoryczna
Valentina Todorovska-Sokołowska

Redakcja językowa i korekta
Elżbieta Gorazińska

Projekt okładki i opracowanie graficzne
Barbara Jechalska

Redakcja techniczna i skład
Wojciech Romerowicz

© Ośrodek Rozwoju Edukacji
Warszawa 2017
Wydanie I

Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
www.ore.edu.pl

Spis treści

Wstęp	3
Oczekiwania związane z realizacją współczesnych zajęć wychowania fizycznego	4
Wskazówki do tworzenia programów nauczania.....	6
Aktywny udział wszystkich uczniów w zajęciach wychowania fizycznego	8
System oceniania.....	10
Przykłady realizacji nowej podstawy programowej.....	12
Podsumowanie	13

Wstęp

Regularna aktywność fizyczna sprzyja zachowaniu zdrowia, neutralizuje stres, kształtuje ciało i pozwala na regularne odnawianie sił fizycznych i psychicznych. Ważną rolę w tworzeniu tak istotnego dla zdrowego życia kanonu postępowania pełni szkoła. To właśnie w szkole, na lekcjach wychowania fizycznego, promujemy aktywność i możemy wyrabiać całonocne nawyki zdrowotne uczniów.

Twórcy podstawy programowej scharakteryzowali szkolny przedmiot wychowanie fizyczne i wyrazili oczekiwania związane z jego realizacją: *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.*

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia 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 kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej widoczna jest personalistyczna koncepcja wychowania oraz koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

Uznając znaczenie szkolnego wychowania fizycznego, ustawodawca zapewnił, że przedmiot ten jest nauczany w wymiarze 4 godzin lekcyjnych w tygodniu dla uczniów klas IV–VIII szkoły podstawowej oraz 3 godzin lekcyjnych tygodniowo dla uczniów klas I–III szkoły podstawowej i szkoły ponadpodstawowej¹. Podstawa programowa oraz warunki realizacji zajęć wychowania fizycznego wprowadzają szereg rozwiązań mających na celu zwiększenie ich atrakcyjności i skuteczności.

Obowiązujące przepisy oświatowe stwarzają szerokie możliwości skutecznej realizacji wychowania fizycznego w szkole. Kluczową rolę w ich prawidłowym wykorzystaniu odgrywają dyrektorzy szkół i nauczyciele wychowania fizycznego, wspierani przez rodziców, metodyków i organizacje oświatowe.

¹ Ustawa *Prawo oświatowe* (Dz.U. z 2017 r., poz. 59, z późn. zm.), Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół (Dz.U. z 2017 r., poz. 703).

Podstawa programowa czerpie z koncepcji *health-related fitness*. Standardami szkolnymi stają się gry i zabawy sportowe z różnych stron świata oraz stosowanie nowoczesnych technologii informacyjnych, wspierających aktywność fizyczną.

Celem wychowania fizycznego jest nabycie przez uczniów praktycznych umiejętności, wiedzy i postaw, które zostaną wykorzystane w kształtowaniu świadomości w zakresie troski o ciało i zdrowie.

Sukcesem szkolnego wychowania fizycznego są zdrowi, aktywni fizycznie uczniowie, nastawieni na rozwój osobisty.

Oczekiwania związane z realizacją współczesnych zajęć wychowania fizycznego

Wychowanie fizyczne – poprzez aktywność fizyczną – powinno przygotowywać do prowadzenia zdrowego stylu życia. Nie chodzi tu tylko o podtrzymywanie dobrego stanu zdrowia obecnie i w przyszłości, ale także o wspomaganie osiągania sukcesów życiowych przez uczniów. Zadaniem wychowania fizycznego jest tworzenie pozytywnego podejścia do aktywności fizycznej, bez względu na warunki i możliwości.

Mając na uwadze wymagania współczesności, nowa podstawa programowa zakłada:

- wieloaspektowe podejście wychowania fizycznego w przygotowaniu do zdrowego stylu życia, w którym wiodącą rolę pełni różnorodność prowadzonych zajęć;
- koncepcję sprawności fizycznej ukierunkowaną na zdrowie (*health related fitness*), zgodnie z którą sprawność fizyczna obejmuje: funkcje krążeniowo-oddechowe, względną szczupłość ciała, siłę mięśniową, wytrzymałość i gibkość;
- cele aksjologiczne (wychowanie ku wartościom), które powinny zostać zaadaptowane do wychowania fizycznego.

Wymagania szczegółowe, zawarte w podstawie programowej wychowania fizycznego, zostały pogrupowane w bloki tematyczne, realizowane na poszczególnych etapach edukacyjnych.

W klasach I–III szkoły podstawowej podstawa przewiduje:

- osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych,
- osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych,
- osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia.

W pozostałych klasach szkoły podstawowej i szkoły ponadpodstawowej podstawa zakłada²:

- **rozwój fizyczny i sprawność fizyczną** – zawiera treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności uczniów;
- **aktywność fizyczną** – co oznacza treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych, zarówno tradycyjnych, jak i nowoczesnych, regionalnych, narodowych i z innych kręgów kulturowych oraz przewidywanie wykorzystania technologii komputerowych do planowania i monitorowania aktywności fizycznej;
- **bezpieczeństwo w aktywności fizycznej** – zawiera treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego;
- **edukacja zdrowotna** – obejmuje zagadnienia zdrowia i diagnozowania jego stanu, w kontekście zapobiegania chorobom cywilizacyjnym;
- **kompetencje społeczne** – zawiera treści dotyczące umiejętności kształtowania własnego rozwoju oraz aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Do podstawy programowej wprowadzono między innymi:

- **nowoczesne formy aktywności fizycznej**;
- **formy aktywności z różnych krajów** – np. hinduskie *kabbadi*, brazylijska *capoeira*, kanadyjski *lacrosse*, afrykańskie *juksej* (www.recallgames.com);
- **formy aktywności z rejonów zamieszkania uczniów** – jako zalecane.

W ramach wychowania fizycznego proponuje się wykorzystywanie popularnych aplikacji sportowych, wspierających regularną aktywność fizyczną, np. *Endomondo*, *MapMyRide*, *Nike+GPS*, *RunKeeper*, *Sports Tracker*, *Workout Treiner*, *Zeopoxa Bieganie & Jogging*.

Zaleca się także wykorzystywanie gier komputerowych, które coraz częściej – szczególnie w wersjach na konsole do gier – wymagają od gracza wykonywania określonych aktywności, rejestrowanych przez kamerę lub kontrolery ruchu. Są to np. różne gry symulujące rozgrywki sportowe, jak *Sport Champions*, oraz wymagające wykonywania określonych kroków tanecznych, jak *Dance Star* czy *Just Dance*.

Edukacja zdrowotna może być realizowana poprzez wykorzystanie metod i technik aktywizujących, takich jak³: dyskusja, wchodzenie w rolę, rozwiązywanie i analizowanie problemów, metoda projektów, stacje zadaniowe, portfolio, metoda wizualizacji, technika „narysuj i napisz”.

² Dla szkoły ponadpodstawowej bloki opisano na podstawie projektu rozporządzenia.

³ Woynarowska B. i wsp., (2012), *Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole*, Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Atrakcyjności zajęć sprzyja realizacja wszystkich bloków tematycznych określonych w obowiązującej podstawie programowej. Formy prowadzenia zajęć powinny być urozmaicone.

Wskazówki do tworzenia programów nauczania

Zagadnienia związane z programem nauczania reguluje ustawa o systemie oświaty.

Program nauczania jest tworzony lub wybierany i dostosowywany przez nauczyciela i dopuszczany do stosowania w szkole przez jej dyrektora.

Nauczyciel może opracować program nauczania samodzielnie lub z innymi nauczycielami. Może także wykorzystać istniejący już program nauczania innych autorów. Dotychczasowy program można wykorzystać lub dokonać jego modyfikacji, dostosowując go do potrzeb uczniów i szkoły. Istnieją programy nauczania dostępne w formie książkowej lub elektronicznej. Jednym ze źródeł gotowych programów nauczania, zgodnych z obowiązującą podstawą programową, jest Biblioteka Cyfrowa Ośrodka Rozwoju Edukacji (www.bc.ore.edu.pl).

Program nauczania powinien być dostosowany do potrzeb, zainteresowań i możliwości uczniów, ale także do warunków, jakimi dysponuje szkoła.

Stworzenie dobrego programu nauczania wymaga przeprowadzenia diagnozy potrzeb i możliwości. Z kolei diagnoza nie może ograniczać się do przejrzenia opinii lekarskich dotyczących uczniów czy przeprowadzenia wśród nich testów sprawności.

Diagnoza powinna być przeprowadzona w poszczególnych blokach tematycznych i zawierać np.:

- testy sprawności fizycznej, wybrane pod kątem zdrowotnym, oraz określenie wydolności krążeniowo-naczyniowej;
- testy wiedzy na tematy zdrowotne, dotyczące np. chorób będących następstwem braku aktywności, oraz określenie własnego BMI;
- test znajomości przepisów dotyczących gier oraz zasad bezpieczeństwa i respektowania ich na zajęciach;
- rozpoznanie możliwości ucznia, jego zainteresowań i aspiracji oraz obaw dotyczących uczestnictwa w zajęciach.

Diagnoza powinna umożliwić właściwe dobranie form aktywności stosowanych na zajęciach wychowania fizycznego, uwzględniających zarówno formy popularne

(jazda na rowerze, gra w piłkę nożną, gra w piłkę siatkową), jak i mniej popularne. Podstawa programowa przewiduje wprowadzanie form nowoczesnych oraz pochodzących z innych kręgów kulturowych, takich jak np. *capoeira*, *frisbee ultimate*, *lacrosse*, *kabbadi*, *korfball*, *tchoukball*. Pozwala to na utrwalenie aktualnych nawyków i popularyzowanie różnorodnych form aktywności, z uwzględnieniem preferencji uczniów. Przykładowo zajęcia przy muzyce są bardziej atrakcyjne dla dziewcząt niż dla chłopców, którzy wolą gry zespołowe.

Program nauczania stanowi opis sposobu realizacji celów kształcenia oraz treści nauczania ustalonych w podstawie programowej.

Poprawny pod względem merytorycznym i dydaktycznym program nauczania zawiera:

- treści zgodne z treściami nauczania zawartymi w podstawie programowej kształcenia ogólnego;
- sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania, z uwzględnieniem możliwości indywidualizacji pracy w zależności od potrzeb i możliwości uczniów oraz warunków, w jakich program będzie realizowany;
- kryteria oceny i metody sprawdzania osiągnięć ucznia.

Program nauczania jest komplementarny z innymi programami nauczania, składającymi się na szkolny zestaw programów nauczania – tak aby zestaw ten uwzględniał całość podstawy programowej kształcenia ogólnego, ustalonej dla danego etapu edukacyjnego.

Nauczyciel, dokonując wyboru programu nauczania, oraz dyrektor podejmujący decyzję o dopuszczeniu do stosowania programu nauczania powinni sprawdzić między innymi:

- zgodność programu z treściami nauczania przewidzianymi w podstawie programowej;
- uwzględnienie potrzeb i zainteresowań uczniów oraz specyfiki szkoły;
- posiadanie przez nauczycieli kompetencji niezbędnych do realizacji programu;
- posiadanie przez szkołę warunków do prowadzenia zajęć – sprzętu i infrastruktury.

Warunkiem atrakcyjności lekcji wychowania fizycznego jest ich urozmaicenie przez różnego rodzaju sposoby prowadzenia zajęć.

Ciekawym rozwiązaniem, pozwalającym na realizację zajęć dostosowanych do potrzeb i zainteresowań dzieci i młodzieży, są zajęcia do wyboru przez uczniów. Prowadzenie zajęć wychowania fizycznego poza systemem lekcyjnym, w formie zajęć do wyboru przez uczniów, wprowadza rozporządzenie w sprawie dopuszczalnych form realizacji

obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego⁴. Realizacja takich zajęć polega na odejściu od lekcji, w której uczestniczy grupa uczniów zwana klasą, na rzecz zajęć prowadzonych dla grupy uczniów posiadających wspólne zainteresowania i pasje. Możliwość prowadzenia lekcji wychowania fizycznego w formie zajęć do wyboru przez uczniów nie dotyczy klas I–III szkoły podstawowej.

Rozporządzenie przewiduje zarówno realizowanie wszystkich zajęć w formie klasowo-lekcyjnej, jak i prowadzenie jednej lub dwóch godzin lekcyjnych w formie zajęć do wyboru przez uczniów.

Przepisy dopuszczają łączenie zajęć do wyboru przez uczniów w okresie nie dłuższym niż 4 tygodnie. Oznacza to dodatkowe możliwości, na przykład realizowanie w szkole ponadpodstawowej jednej godziny tygodniowo lub w szkole podstawowej w klasach IV–VIII dwóch godzin tygodniowo zajęć w formie klasowo-lekcyjnej, a także jednej godziny zajęć do wyboru przez uczniów oraz dodatkowo jednych w miesiącu czterogodzinnych zajęć do wyboru przez uczniów, na przykład w formie wycieczki rowerowej.

Prowadzenie wychowania fizycznego również w formie zajęć do wyboru umożliwia uczniom udział w preferowanych przez nich zajęciach nawet wtedy, gdy ich koleżanki i koledzy mają inne zainteresowania ruchowe.

Nauczyciele, dzięki dostosowaniu realizowanego programu nauczania do potrzeb, możliwości i oczekiwań uczniów, mogą uatrakcyjnić zajęcia i tym samym zachęcać uczniów do aktywnego w nich udziału. Jednak dobór programu i stosowanych narzędzi nauczania musi być poprzedzony diagnozą.

Aktywny udział wszystkich uczniów w zajęciach wychowania fizycznego

Rolą szkoły jest zachęcanie i motywowanie uczniów do aktywnego udziału w wychowaniu fizycznym. Jednak jej działania w tym zakresie nie mogą ograniczać się do egzekwowania uczestnictwa w ćwiczeniach fizycznych i respektowania zwolnień z lekcji wychowania fizycznego.

Celem wychowania fizycznego jest masowy udział uczniów w zajęciach. Cel ten można osiągnąć dzięki stworzeniu i realizacji takiego programu nauczania, który w wyniku

⁴ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (Dz.U. z 2017 r., poz. 1322).

odpowiednich działań nauczycieli zachęci uczniów do aktywności na lekcjach. Poznane w szkole przykłady aktywnego i zdrowego stylu życia uczniowie będą mogli wykorzystać dla własnego rozwoju i samodoskonalenia w przyszłości.

Na zajęciach wychowania fizycznego nie należy przeprowadzać selekcji uczniów sprawnych i mniej sprawnych fizycznie.

Cenne jest indywidualne podejście do uczniów, a w szczególności do:

- uczniów przeciętnie i mniej sprawnych fizycznie;
- uczniów z problemami zdrowotnymi, np. z nadwagą lub niepełnosprawnością;
- uczniów ze specyficznymi trudnościami w uczeniu, czyli posiadających orzeczenia i opinie poradni psychologiczno-pedagogicznych.

Istotne jest rozpoznanie, dlaczego część uczniów nie chce ćwiczyć na lekcjach, oraz zastosowanie takich form i metod pracy, by aktywność fizyczna nie dotyczyła tylko zdolnych i bardzo sprawnych, ale wszystkich uczniów.

Dyrektor szkoły, na podstawie opinii wydanej przez lekarza, zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego lub z realizacji tych zajęć.

Praca z uczniami zwolnionymi z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych oraz uczniami zwolnionymi z realizacji zajęć wychowania fizycznego stanowi wyzwanie dla nauczyciela. Konieczne jest bowiem dostosowanie wymagań edukacyjnych oraz programu nauczania wychowania fizycznego do indywidualnych możliwości ucznia.

Uczniowie czasowo zwolnieni z realizacji zajęć wychowania fizycznego powinni pozostawać w obszarze zainteresowania nauczyciela.

Zgodnie z projektem podstawy programowej nauczania ogólnego dla szkół ponadpodstawowych: *Do realizacji treści wychowania fizycznego należy włączyć 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.*

Włączenie uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych może dotyczyć:

- kompetencji z zakresu wiedzy – w każdym bloku tematycznym, np. *uczeń wyjaśnia, wskazuje, omawia;*

- wybranych kompetencji z zakresu umiejętności, ze szczególnym uwzględnieniem bloku: edukacja zdrowotna – np. *uczeń opracowuje plan żywienia, dobiera sposoby łagodzenia stresu*.

Włączanie tych uczniów do udziału w lekcji wychowania fizycznego nie powinno powodować ograniczenia uwagi poświęcanej uczniom uczestniczącym aktywnie w zajęciach wychowania fizycznego.

W pracy dydaktycznej wiodące jest:

- dostosowanie programów nauczania do potrzeb uczniów;
- wykorzystywanie atrakcyjnych i nowatorskich form prowadzenia zajęć wychowania fizycznego;
- stosowanie motywującego systemu oceniania osiągnięć uczniów.

Obecny stan prawny pozwala, a nawet zobowiązuje do dostosowania programów nauczania do potrzeb i możliwości uczniów. Możliwe jest także wprowadzanie atrakcyjnych form zajęć.

Wewnątrzszkolne systemy oceniania powinny brać pod uwagę zaangażowanie uczniów i wysiłek wkładany przez nich w wykonywanie zadań realizowanych na zajęciach wychowania fizycznego.

Celem wychowania fizycznego jest podtrzymanie i rozwijanie aktywności fizycznej oraz wspieranie rozwoju ucznia dążącego do własnego sukcesu w zakresie zdrowej aktywności fizycznej.

System oceniania

Zasady oceniania w szkołach określa ustawa o systemie oświaty⁵, która definiuje ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia jako rozpoznawanie przez nauczycieli: *poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego*.

Podstawa programowa podkreśla, że: *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*.

⁵ Ustawa o systemie oświaty (Dz.U. z 1991 r. Nr 95, poz. 425, z późn. zm.).

Podstawą do oceny poziomu i postępów ucznia w dziedzinie wychowania fizycznego może być systematyczne uczestnictwo ucznia w zajęciach, aktywność na zajęciach, wykonywanie ćwiczeń w miarę możliwości ucznia.

Równocześnie ustawa nakłada na nauczyciela obowiązek określenia oraz przekazania do wiadomości uczniom i rodzicom (opiekunom) informacji na temat:

- wymagań edukacyjnych, niezbędnych do uzyskania poszczególnych ocen klasyfikacyjnych;
- sposobów sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów;
- warunków i trybu uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej (semestralnej) oceny klasyfikacyjnej.

W klasach I–III szkoły podstawowej ocena z wychowania fizycznego ma charakter opisowy. Mimo że nie zawsze warunki techniczne pozwalają na wpisanie pełnej oceny dotyczącej wszystkich bloków tematycznych, to minimum dwa razy w półroczu informacja o takiej ocenie powinna być przekazana rodzicom. W klasach IV–VIII szkoły podstawowej oraz w szkole ponadpodstawowej stosowana jest skala ocen 1–6, a ocena na semestr jest średnią ważoną z ocen częściowych.

Współczesna szkoła daje każdemu uczniowi szansę otrzymania najwyższej oceny.

Ocena z wychowania fizycznego powinna uwzględniać:

- wysiłek wkładany w realizację ćwiczeń;
- postawę ucznia, aktywne uczestnictwo w zajęciach, w tym jego stosunek do nauczyciela i kolegów;
- wiedzę ucznia i umiejętność jej zastosowania;
- osiągnięcia edukacyjne – postępy czynione przez ucznia, np. poprawę sprawności fizycznej.

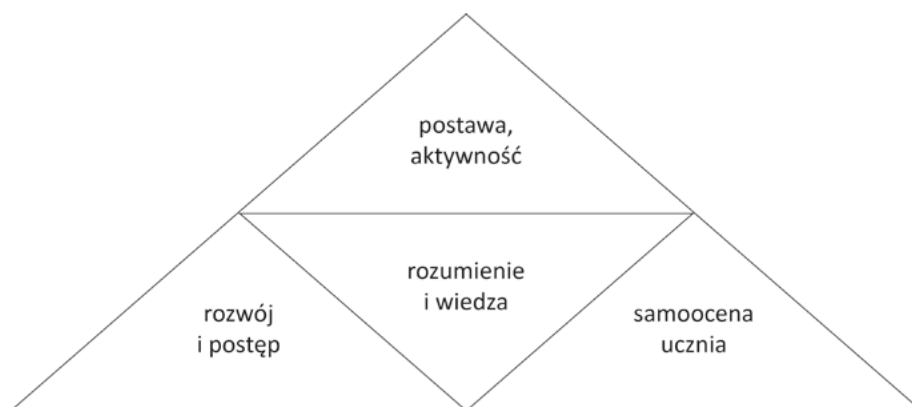
Rozporządzenie o systemie oceniania⁶ nakłada na nauczycieli wychowania fizycznego dodatkowe wymagania. Zgodnie z regulacją prawną: *Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, techniki, plastyki i muzyki należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.*

⁶ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. z 2017 r., poz. 1534).

System oceniania powinien umożliwiać uczniom poprawianie ocen. Konieczne jest wskazanie działań, które uczeń musi podjąć, aby uzyskać ocenę wyższą niż proponowana. Dodatkowe oceny cząstkowe, wpływające na poprawę oceny semestralnej lub końcowej, uczeń może otrzymać na przykład za:

- udział i pomoc w organizowaniu imprez sportowych i rekreacyjnych, a oceny bardzo dobre i celujące – w zależności od stopnia zaangażowania;
- przygotowanie plakatów i gazetek ściennych;
- aktywny udział w projektach edukacyjnych związanych ze zdrowiem i aktywnością fizyczną;
- aktywne uczestnictwo w życiu sportowym klasy, szkoły oraz poza szkołą.

Kryteria i zasady oceniania powinny być tak dobrane, aby sprzyjać osiągnięciu założonych celów. Schemat zawiera propozycję konstruowania oceny z wychowania fizycznego.



System oceniania z przedmiotu wychowanie fizyczne powinien być tak skonstruowany, by motywować wszystkich uczniów do aktywnego udziału w lekcjach, niezależnie od poziomu sprawności fizycznej. Ocena z wychowania fizycznego ma zachęcać uczniów do rozwijania ich możliwości w zakresie aktywności fizycznej oraz odzwierciedlać wkład włożony przez ucznia w pracę nad sobą.

Przykłady realizacji nowej podstawy programowej

Proponowane tabelki do planowania pracy dydaktyczno-wychowawczej.

Rozkład materiału w roku szkolnym ... Klasa ...

Lp.	Treści podstawy programowej	Liczba godzin	Termin realizacji

Realizacja treści z podstawy programowej w roku szkolnym ...

Lp.	Temat zajęć	Realizacja podstawy programowej	Umiejętności	Wiedza	Rezultaty	Sposoby oceniania / uwagi

Model organizacji zajęć zawierający możliwe warianty podziału budżetu godzin pomiędzy zajęcia klasowo-lekcyjne a zajęcia do wyboru przez uczniów

	Szkola podstawowa (klasy IV–VIII)		Szkola ponadpodstawowa	
	Tygodniowa liczba zajęć klasowo-lekcyjnych	Tygodniowa liczba zajęć do wyboru przez uczniów	Tygodniowa liczba zajęć klasowo-lekcyjnych	Tygodniowa liczba zajęć do wyboru przez uczniów
Wariant 1.	4	0	3	0
Wariant 2.	3	1	2	1
Wariant 3.	2	2	1	2

Podsumowanie

Szkolne wychowanie fizyczne odgrywa ważną rolę w rozwoju uczniów, wspomaga proces uczenia się i przygotowuje do zdrowego, aktywnego stylu życia.

Podstawa programowa opiera się na koncepcji sprawności fizycznej, ukierunkowanej na zdrowie, oraz na personalistycznej koncepcji wychowania.

Sukcesem szkolnego wychowania fizycznego jest:

1. Aktywny udział wszystkich uczniów w zajęciach.
2. Wdrożenie programów dostosowanych do potrzeb i możliwości uczniów.
3. Wprowadzenie na lekcjach form aktywności fizycznej pochodzących z różnych krajów.
4. Wykorzystanie nowoczesnych technologii informacyjnych.
5. Zastosowanie systemu oceniania sprzyjającego rozwojowi uczniów.

Zajęcia wychowania fizycznego mogą być ciekawe i atrakcyjne dla wszystkich uczniów!



Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00, fax 22 345 37 70
e-mail: sekretariat@ore.edu.pl

www.ore.edu.pl

