

Anna Rogacka

Wychowanie fizyczne w szkole

Informacja dla rodziców



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
Organizacja wychowania fizycznego.....	3
Oczekiwania związane z realizacją zajęć wychowania fizycznego	5
Aktywny udział uczniów w zajęciach wychowania fizycznego	7
Rola rodziców i opiekunów w tworzeniu szkolnego wychowania fizycznego	8
Ocenianie na lekcjach wychowania fizycznego	10

Wstęp

O przyszłości dziecka decydują wiedza i umiejętności nabywane w szkole, przy czym istotny wpływ na ich zdobywanie mają zdrowie i dobre samopoczucie dziecka. Jak duże znaczenie dla harmonijnego rozwoju psychofizycznego młodego pokolenia ma szkolne wychowanie fizyczne świadczy bieżąca sprawność fizyczna i intelektualna dzieci i młodzieży oraz ich kondycja w późniejszym, już dorosłym życiu. Wychowanie fizyczne musi zatem rozwijać sprzyjające zdrowiu całonocne nawyki aktywności ruchowej oraz kształtować u młodych ludzi postawy prozdrowotne.

Twórcy podstawy programowej kształcenia ogólnego 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.

Organizacja wychowania fizycznego

Uznając wychowanie fizyczne za istotne dla prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży, określono minimalną liczbę lekcji tego przedmiotu. Obowiązkowy wymiar zajęć wychowania fizycznego wynosi 4 godziny lekcyjne w tygodniu dla uczniów klas IV–VIII szkoły podstawowej oraz 3 godziny lekcyjne w tygodniu dla uczniów klas I–III szkoły podstawowej i szkół ponadpodstawowych.

W klasach I–III szkoły podstawowej zajęcia wychowania fizycznego, podobnie jak wszystkie inne zajęcia, prowadzone są przez jednego nauczyciela. Możliwe jest odstępnie od tej zasady i powierzenie prowadzenia tych lekcji nauczycielowi wychowania fizycznego.

Zajęcia wychowania fizycznego mogą być prowadzone w grupie oddziałowej (uczniowie z jednej klasy), międzyoddziałowej (uczniowie z różnych klas) lub międzyklasowej (uczniowie z różnych roczników).

Grupa biorąca udział w zajęciach wychowania fizycznego nie może liczyć więcej niż 26 uczniów.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny odbywać się w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Zalecane jest prowadzenie zajęć poza budynkiem szkolnym, w środowisku naturalnym. Szkoła powinna także zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy, niezbędne do zdobywania przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz rozwijania sprawności określonych w podstawie programowej.

Oprócz tradycyjnej formy zajęć lekcje wychowania fizycznego mogą być realizowane jako zajęcia do wyboru przez uczniów. Pozwala to na lepsze dostosowanie oferty edukacyjnej do potrzeb i zainteresowań dzieci i młodzieży. W takiej formie może odbywać się do 2 godzin lekcyjnych w tygodniu.

W ramach realizacji nowej formy zajęć wychowania fizycznego szkoła przedstawia uczniom ofertę zajęć do wyboru. Uczniowie biorą udział w części lekcji prowadzonych tradycyjnie, a pozostałe lekcje wychowania fizycznego odbywają się jako zajęcia wybrane przez uczniów.

Oferta zajęć do wyboru może obejmować zajęcia sportowe (np. gry zespołowe, lekką atletykę), zajęcia sprawnościowo-zdrowotne (np. ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne, ćwiczenia na siłowni – kulturystykę), zajęcia taneczne (np. aerobik, naukę tańców towarzyskich) oraz zajęcia z aktywnej turystyki (np. wycieczki piesze lub rowerowe). Możliwe jest łączenie godzin do wyboru w ramach jednego miesiąca. Uczniowie niepełnoletni dokonują wyboru zajęć za zgodą rodziców. Rada rodziców opiniuje propozycję zajęć przedstawionych uczniom do wyboru.

Szkoła może realizować wszystkie zajęcia wychowania fizycznego w formie tradycyjnej, bez zajęć do wyboru przez uczniów.

Przykład realizacji zajęć do wyboru

Jako zajęcia do wyboru szkoła może zaoferować uczniom zajęcia piłki nożnej, piłki koszykowej, aerobiku i turystyki pieszej. Każdy z uczniów uczestniczy w jednych z wybranych zajęć. Ponadto bierze udział w tradycyjnych lekcjach wychowania fizycznego, których tygodniowy wymiar jest zmniejszony o liczbę godzin wybranych zajęć.

W omawianym rozwiązaniu uczniowie, którzy wybrali turystykę pieszą, nie mają zajęć w tygodniu, ale raz lub dwa razy w miesiącu uczestniczą w kilkugodzinnej wycieczce.

Wprowadzenie zajęć do wyboru przez uczniów zwiększa atrakcyjność wychowania fizycznego poprzez lepsze dostosowanie oferty do oczekiwań uczniów. W praktyce jednak nie wszystkie szkoły będą w stanie zrealizować zajęcia w tej formie. W małych szkołach trudno jest zaoferować różnorodne zajęcia, z kolei w dużych – powstaje problem z wpisaniem tych zajęć w siatkę godzin. Pomimo trudności warto jednak podejmować starania, aby umożliwić uczniom udział w wybranych przez nich zajęciach. Niezależnie od formy realizacji zajęć wychowania fizycznego powinny one być urozmaicone i dostosowane do potrzeb i wymagań uczniów.

Oczekiwania związane z realizacją zajęć wychowania fizycznego

Zajęcia wychowania fizycznego muszą być realizowane zgodnie z programem nauczania przedmiotu, zaś program nauczania tworzony jest w szkołach w taki sposób, by jak najlepiej odzwierciedlać potrzeby i możliwości uczniów. W praktyce nauczyciel przedstawia wybrany, zmodyfikowany lub stworzony przez siebie program nauczania, a dyrektor szkoły zatwierdza go do stosowania.

Program nauczania powinien być dostosowany do potrzeb i możliwości uczniów.

Nauczyciel rozpoznaje potrzeby, możliwości i zainteresowania uczniów, a następnie tak organizuje proces nauczania, aby umożliwić uczniom przyswojenie wiedzy, zdobycie umiejętności oraz ukształtowanie postaw określonych w podstawie programowej.

Program nauczania służy realizowaniu określonej w rozporządzeniu¹ podstawy programowej. Rozporządzenie to definiuje poniższe cele wychowania fizycznego dla poszczególnych etapów edukacji.

W klasach I–III szkoły podstawowej uczeń powinien osiągnąć:

- 1) sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji;

¹ 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 (Dz.U. z 2017 r., poz. 356).

- 2) świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odżywiania się i trybu życia;
- 3) umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obronnej, rekreacyjnej i artystycznej;
- 4) umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych;
- 5) umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych.

W klasach IV–VIII szkoły podstawowej celem kształcenia jest:

- I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- III. Poznajowanie 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.

W szkole ponadpodstawowej celem kształcenia jest²:

- 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.

Podstawa programowa dla poszczególnych etapów edukacyjnych precyzuje te cele poprzez listę wymagań, które powinien spełniać uczeń po ukończeniu etapu.

² Dotyczy uczniów szkoły średniej po ośmioletniej szkole podstawowej (opracowano na podstawie projektu rozporządzenia o podstawie programowej dla szkół średnich).

Wymagania te (cele edukacyjne) zostały pogrupowane w bloki tematyczne.

W klasach I–III szkoły podstawowej:

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

W pozostałych klasach szkoły podstawowej i szkołach ponadpodstawowych:

- **rozwój fizyczny i sprawność fizyczna,**
- **aktywność fizyczna,**
- **bezpieczeństwo w aktywności fizycznej,**
- **edukacja zdrowotna,**
- **kompetencje społeczne.**

Do podstawy programowej wprowadzono między innymi:

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

Aktywny udział uczniów w zajęciach wychowania fizycznego

Regularna aktywność fizyczna pomaga w zapobieganiu licznym chorobom cywilizacyjnym i schorzeniom związanym z niewłaściwym trybem życia, w tym otyłości i wadom postawy. Pozwala także lepiej radzić sobie ze stresem. Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży służy zaspokojeniu ich różnorodnych potrzeb, takich jak potrzeba ruchu, wyładowania energii, kontaktu, współzawodnictwa.

Pomimo licznych korzyści wynikających z udziału w lekcjach wychowania fizycznego, znaczny odsetek dzieci i młodzieży nie uczestniczy aktywnie w tych zajęciach. Często zwalniania się uczniów z zajęć wychowania fizycznego i nierzadko odbywa się to za zgodą rodziców, przy czym zwolnienie nie zawsze jest konsekwencją rzeczywistego stanu zdrowia dziecka.

Prawie każde dziecko może w sposób bezpieczny, dostosowany do jego możliwości i potrzeb oraz z korzyścią dla własnego zdrowia uczestniczyć w szkolnym wychowaniu fizycznym.

Decyzja o zwolnieniu dziecka z zajęć wychowania fizycznego powinna być przemyślana. Jeżeli rodzice lub opiekunowie podejrzewają, że istnieją przeciwwskazania do udziału

dziecka w zajęciach wychowania fizycznego, powinni przedyskutować to z lekarzem. Koniecznie trzeba zapytać lekarza, czy wymagane jest zwolnienie z całości zajęć, ponieważ można uzyskać zwolnienie z wykonywania tylko niektórych ćwiczeń.

Na lekcjach wychowania fizycznego szkoła przygotowuje uczniów do samodoskonalenia i aktywnego stylu życia, kształtuje postawy stanowiące fundament zdrowia w późniejszych latach życia.

Rola rodziców i opiekunów w tworzeniu szkolnego wychowania fizycznego

Rodzice i opiekunowie mają ogromny wpływ na szkolne wychowanie fizyczne dzieci, i to w rozmaity sposób, m.in. jako:

- proponowanie tematów ważnych z ich punktu widzenia dla dzieci oraz sugerowanie sposobów ich realizacji w szkole;
- wyrażanie opinii o wpływie lekcji wychowania fizycznego na dzieci;
- udział w tworzeniu i realizacji programu zajęć poprzez wsparcie organizacyjne szkolnych imprez, finansowanie zakupu sprzętu, wyposażenia itp.;
- zainteresowanie sposobem prowadzenia zajęć oraz oceniania dzieci;
- inicjowanie aktywności związanych z upowszechnianiem zdrowego stylu życia;
- zaangażowanie w działania na rzecz realizacji celów nowej podstawy programowej.

Poniższe przykłady form wspierania dziecka przez rodziców i opiekunów zostały usystematyzowane w blokach odpowiadających blokom wymagań zawartym w nowej podstawie programowej oraz uszeregowane w poszczególnych zakresach.

W zakresie sprawności motorycznej/rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej, jako:

- poznanie poziomu sprawności fizycznej dziecka;
- kontrolowanie prawidłowej postawy ciała, prawidłowego ustawienia stanowiska do nauki;
- wspólne tworzenie rodzinnego programu aktywności fizycznej oraz połączone z tym planowanie i aktywne spędzanie czasu wolnego.

W zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych/aktywności fizycznej, jako:

- zainteresowanie formami aktywności i sukcesami dziecka w szkole;
- uprawnianie z dzieckiem różnych form aktywności, dostosowanych do pory roku, np.: sportów zimowych, joggingu, jazdy na rowerze, pływania, gry w badminton czy tenisa, organizowanie wycieczek;

- wymiana doświadczeń związanych z aktywnością fizyczną członków rodziny;
- wykorzystanie wraz z dziećmi rozwiązań informatycznych wspierających zachowania prozdrowotne, np. programów rejestrujących aktywność fizyczną, zainstalowanych w telefonie komórkowym.

W zakresie higieny osobistej i zdrowia/edukacji zdrowotnej, jako:

- promowanie zdrowego stylu życia w rodzinie, np. zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej;
- promowanie umiejętności pozytywnego myślenia;
- wspólny udział w projektach edukacyjnych na rzecz zdrowia;
- eliminowanie niekorzystnych dla zdrowia produktów, np. poprzez popieranie dostępności w szkolnym sklepiu zdrowej żywności, w tym owoców i warzyw, oraz przeciwdziałanie szkodliwym zachowaniom, np. paleniu papierosów na terenie szkoły.

W zakresie bezpiecznej aktywności fizycznej, jako:

- pomoc dziecku w wyborze bezpiecznych dyscyplin sportu;
- zwracanie uwagi na zasady bezpiecznego zachowania się podczas wspólnego spędzania czasu wolnego, np. w górach, nad wodą.

W zakresie kompetencji społecznych, jako:

- wspólny udział w imprezach sportowo-rekreacyjnych oraz kibicowanie podczas rozgrywek sportowych;
- zainteresowanie sukcesami dziecka w zmaganiach sportowych;
- przekazywanie dzieciom umiejętności radzenia sobie ze stresem i w sytuacjach problemowych.

Na zajęciach wychowania fizycznego ważne dla dzieci są:

- indywidualne podejście do dziecka, uwzględniające jego możliwości i potrzeby;
- dostosowanie aktywności ruchowej do możliwości każdego dziecka, dzięki czemu nabierze ona „masowego” charakteru, zgodnie z przekonaniem, że nie ma uczniów słabych;
- aktywny udział w zajęciach, który ma na celu poprawę zdrowia poprzez tradycyjne i nowoczesne formy aktywności fizycznej;
- różnorodność i atrakcyjność zajęć, które przygotowują do wyboru form aktywności i kontynuowania jej przez całe życie;
- promowanie nabytych umiejętności, np. w formie pokazów dla rodziców.

Ocenianie na lekcjach wychowania fizycznego

Ocenianie osiągnięć edukacyjnych dzieci to rozpoznawanie przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez nie wiadomości i umiejętności, odniesione do wymagań edukacyjnych, zawartych w podstawie programowej, i realizowanych w szkole programów nauczania.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel winien w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Systematyczny udział w zajęciach, przygotowanie do zajęć (posiadanie stroju i obuwia sportowego) oraz angażowanie się ucznia w ćwiczenia są dużo ważniejsze przy ustalaniu oceny niż wyniki osiągane w testach sprawnościowych. Nie mniej ważne jest, aby oceniać umiejętności nabyte na lekcjach wychowania fizycznego oraz że miarą wysiłku wkładanego przez ucznia jest także poczyniony przez niego postęp.

Nawet mniej sprawny fizycznie uczeń ma szansę otrzymać najwyższą ocenę z wychowania fizycznego.

Ocena z wychowania fizycznego powinna uwzględniać:

- wysiłek wkładany w realizację ćwiczeń;
- postawę ucznia, aktywne uczestnictwo w zajęciach, a także jego stosunek do nauczyciela i kolegów;
- wiedzę ucznia i umiejętność jej zastosowania;
- osiągnięcia edukacyjne – postęp poczyniony uczniem, np. poprawę sprawności fizycznej.

Zgodnie z rozporządzeniem dotyczącym systemu oceniania:

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.

Powyższe zasady powinny znaleźć odzwierciedlenie w szkolnym systemie oceniania i w konsekwencji wpływać na oceny uczniów. Zasady te muszą być znane uczniom i rodzicom. Nauczyciel wychowania fizycznego ma obowiązek na początku każdego roku szkolnego poinformować uczniów oraz ich rodziców o wymaganiach edukacyjnych,

niezbędnych do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych (semestralnych) ocen klasyfikacyjnych, sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów oraz warunkach i trybie uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej (semestralnej) oceny klasyfikacyjnej.

Podstawą do wystawienia oceny jest wysiłek włożony przez dziecko oraz zaangażowana postawa zmierzająca do przyjęcia aktywnego i zdrowego stylu życia, a nie wynik sportowy (ocena z testu sprawności). Takie podejście do oceniania jest motywujące i sprzyja wyrabianiu całonocnych nawyków aktywności fizycznej.



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

