



ZDROWIE DLA KAŻDEGO (ZDK)

TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA
MAŁGORZATA POGORZELSKA

Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej

opracowany w ramach projektu

„Tworzenie programów nauczania oraz scenariuszy lekcji i zajęć wchodzących w skład zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces kształcenia ogólnego w zakresie kompetencji kluczowych uczniów niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach
Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

WARSZAWA 2019

Redakcja merytoryczna – Anna Kasperska-Gochna
Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk
dr Olga Smoleńska
Jadwiga Iwanowska
dr Beata Rola

Redakcja językowa i korekta – Editio

Projekt graficzny i projekt okładki – Editio

Skład i redakcja techniczna – Editio

Warszawa 2019
Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
www.ore.edu.pl

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons – Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
1. Cele kształcenia i wychowania fizycznego	11
2. Efekty realizacji programu, czyli zdobywane przez uczniów umiejętności, wiadomości i kompetencje oraz powiązane z nimi treści edukacji	13
3. Sposoby osiągnięcia celów edukacji	39
4. Procedury oceny wysiłku i osiągnięć edukacyjnych uczniów oraz sposoby wyliczania oceny klasyfikacyjnej	50

Skróty zastosowane do identyfikacji wymagań szczegółowych z podstawy programowej wychowania fizycznego oraz kompetencji kluczowych, np.:

R.U.3) ocenia reakcję własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności: pierwsza litera (R lub A lub B lub E) – pierwsza litera nazwy bloku tematycznego, druga litera (W lub U) – efekty kształcenia, odpowiednio: wiadomości lub umiejętności, cyfry – kolejny numer na liście,

K.5) wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym: litera K – efekty kształcenia – kompetencje społeczne, cyfry – kolejny numer na liście,

KK.4) odpowiada umiejętnościom krytycznego i odpowiedzialnego korzystania z technologii cyfrowych:

litery KK – kompetencja kluczowa, efekt kształcenia opisany w Zaleceniach Rady Europejskiej z dnia 22 maja 2018 r.,

cyfry – kolejna kategoria kompetencji kluczowych.

Jeśli odwołujemy się do wymagania szczegółowego dla klas wcześniejszych etapów edukacji, to przed kodem wymagania wstawiamy oznaczenie klasy szkoły podstawowej, np. I–III lub IV–VI.

Inne skróty stosowane w programie nauczania:

AF – aktywność fizyczna,

HR – rytm pracy serca

WSTĘP

Program wychowania fizycznego „Zdrowie dla KAŻDEGO” (ZdK) jest opracowany dla liceum i technikum (cztero- i pięcioletniej szkoły ponadpodstawowej, trzeciego etapu edukacji) w oparciu o Podstawę programową kształcenia ogólnego dla tego typu szkół. Może stać się on elementem szkolnych koncepcji edukacji, które akcentują naturalne w tym wieku potrzeby samodzielności i umiejętności krytycznego myślenia oraz eksponują znaczenie edukacji zdrowotnej. Program zakłada nadrzędną rolę w opisie efektów kształcenia kompetencji kluczowych, w tym w szczególności:

- kompetencji w zakresie rozumienia i tworzenia informacji,
- kompetencji cyfrowych,
- kompetencji osobistych, społecznych i w zakresie umiejętności uczenia się,
- kompetencji w zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej (Zalecenia... 2018)

oraz zawiera opis sposobów osiągnięcia celów WF-u, biorąc pod uwagę jego związki z innymi przedmiotami, w tym w szczególności z biologią, informatyką i edukacją dla bezpieczeństwa.

Program uwzględnia współczesne postulaty nauk o wychowaniu fizycznym:

- repedagogizacji WF (Demel, 1973, 1990),
- równowagi pomiędzy kształceniem fizycznym a wychowaniem fizycznym (Grabowski, 1987, 2000),
- rzeczywistego, a nie formalnego związku pomiędzy treściami edukacji a treściami życia (Pawłucki, 1992, 1994),
- edukacyjnych konsekwencji związków aktywności fizycznej i sprawności fizycznej ze zdrowiem (Osiński, 2003, 2009),
- rozwijania umiejętności życiowych uczniów w ramach WF-u (Wojnarowska, 2007, 2017).

Ponadto w programie wykorzystano rozwiązania charakterystyczne dla „Modelu i7W” (Poczwardowski i in. 2015, 2018), zakorzenionego w psychologicznej teorii samoukierunkowania (Ryan i Edward, 2000).

Dzięki repedagogizacji WF-u, dokonanej przez Macieja Demela i rozwiniętej przez Henryka Grabowskiego, przywrócono równowagę pomiędzy aktualistycznymi i prospektywnymi celami tej dziedziny edukacji, co współcześnie dobrze koresponduje z formułowaniem efektów edukacyjnych (wymagań szczegółowych w podstawie programowej) w kategoriach: wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych.

Wykorzystanie tezy Andrzeja Pawłuckiego o rzeczywistej symetrii pomiędzy doświadczeniem kulturowym człowieka a treściami (i efektami) edukacji pozwala, w perspektywie ideowej, uporządkować oczekiwane osiągnięcia edukacyjne uczniów

oraz wynikające z nich niezbędne treści kształcenia według kluczowych wartości realizowanych przez uczestników kultury fizycznej: zdrowia, wypoczynku i sportu. Natomiast, z perspektywy realizacyjnej, treści i efekty edukacji są pogrupowane w cykle zajęć, kojarzone każdorazowo z jedną z pięciu wyeksponowanych kompetencji uczniów.

Rozwój wiedzy na temat związków aktywności i sprawności fizycznej ze zdrowiem, od koncepcji sprawności dla zdrowia (H-RF) przez koncepcję aktywności fizycznej dla zdrowia (H-RPA) do koncepcji aktywności fizycznej wzmacniającej zdrowie (H-EPA), zmusza do redefinicji części celów szkolnego WF-u, a wykorzystanie rekomendacji Wiesława Osińskiego pozwala zamienić czynności pomiaru sprawności fizycznej w wartościowe doświadczenie edukacyjne ucznia, zakorzenione w podstawie programowej WF-u.

Zgodnie z Podstawą programową kształcenia ogólnego wychowanie fizyczne „pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów”, a wymagania szczegółowe, określone w podstawie warunki i sposoby realizacji nakładają na nauczyciela WF-u obowiązki szczególne w tym zakresie. W konsekwencji rozstrzygnięć Barbary Woynarowskiej efektem edukacji zdrowotnej, realizowanej we współpracy nauczycieli licznych specjalności, powinno być rozwijanie przez uczniów umiejętności życiowych (*life skills*), ułatwiających satysfakcjonujące życie w zdrowiu.

„Model i7W” (inspiruj – wyjaśniaj, wymagaj, wspieraj, wynagradzaj, wyróżniaj – wzrastam i wygrywam) został opracowany i przetestowany w ramach działalności badaczy, trenerów i nauczycieli skupionych wokół Fundacji Sportu Pozytywnego. Jest on adresowany do wszystkich, którzy pragną wychowywać i kształcić (wspierać rozwój) człowieka z pasją, aktywnego w procesie edukacji oraz samodzielnego podczas różnych sytuacji życiowych: kooperacji i rywalizacji, aktywności społecznej lub działań na rynku pracy.

Program ZdK może być wykorzystywany w każdej szkole ponadpodstawowej, bez względu na jej wielkość, lokalizację i dotychczasowe doświadczenia. Jest to możliwe dzięki jego elastyczności zarówno w sferze treści, jak i organizacji kształcenia. Jednak wybierając program ZdK, należy pamiętać, iż założenia programowe pełnią nadrzędną funkcję w stosunku do pozostałych elementów programu. Akceptacja przez nauczyciela założeń programowych przesądza o tym, że w organizowanych przez niego procesach edukacyjnych uczeń jest ważniejszy od materiału nauczania, a treści edukacyjne są dobierane tak, by umożliwiły wspomaganie rozwoju każdego ucznia, ułatwiając mu dorastanie do samodzielnego i wartościowego życia.

Elastyczność programu „Zdrowie dla KAŻDEGO” wynika z możliwości dostosowania go do różnych rozwiązań organizacyjnych przyjętych w szkole. Może być on wykorzystywany w placówkach, które przewidują realizację obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego jedynie jako lekcje, lub w szkołach, które oprócz lekcji organizują również obowiązkowe zajęcia WF-u do wyboru przez ucznia. Ostateczny kształt programu – co do rozwiązań organizacyjnych oraz treści wychowania fizycznego, wykraczających poza podstawę programową – należy określić w metryczce programu, która znajduje się na następnych stronach.

Źródła – teoretyczna podstawa programu:

- Demel M., *Szkice krytyczne o kulturze fizycznej*, Wyd. SiT, Warszawa 1973.
- Demel M., *O trzech wersjach teorii wychowania fizycznego. Próba ujęcia komplementarnego*. AWF, Kraków 1990.
- Grabowski H., *O kształceniu i wychowaniu fizycznym*. Wrocław, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Kraków 1987.
- Grabowski H., *Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2000.
- Osiński W., *Antropomotoryka*, AWF, Poznań 2003.
- Osiński, W., *O wykorzystaniu testu sprawności fizycznej: czyli o nauczycielu WF jako światłym doradcą dzieci i rodziców*, „Lider” 2009, nr 7–8, s. 13–16.
- Pawłucki A., *Wychowanie jako kulturowa rzeczywistość. Na przykładzie wychowania do wartości ciała*, AWF, Gdańsk 1992.
- Pawłucki A., *Rozważania o wychowaniu. Wykłady z teorii wychowania fizycznego*, AWF, Gdańsk 1994.
- Poczwardowski A., Serwotka E., Radomski K., Pogorzelska A., Zienowicz A., Krukowska A., *Coaching in positive sport: Theoretical bases of i7W model*, „Studies in Sport Humanities”, nr 18, s. 6–16, (polski odpowiednik: Trener w sporcie pozytywnym. Podstawy teoretyczne modelu i7W. <http://sportpozytywny.org.pl/o-nas>).
- Poczwardowski A., *Poradnik pozytywnego trenera. Model i7w w sporcie*, Fundacja Sportu Pozytywnego, Gdynia 2019.
- Ryan R.M., Deci E.L., *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*, „American Psychologist”, nr 55, s. 68–78.
- Wojnarowska B., *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, PWN, Warszawa 2007.
- Wojnarowska B. (red.), *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne. Metodyka. Praktyka*, PWN, Warszawa 2017.
- Zalecenie Rady z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie. Dziennik Urzędowy Rady Europejskiej 2018/C 189/01.

METRYCZKA PROGRAMU „ZDROWIE DLA KAŻDEGO”

NAZWA PROGRAMU (jeśli po modyfikacjach ulega zmianie)						
AUTORZY						
.....						
.....						
Obowiązuje w (nazwa szkoły):						
W roku szkolnym:				W klasach (oddziałach):		
TREŚCI EDUKACJI I OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ						
Moduły podstawowe: w zakresie podstawy programowej wychowania fizycznego						
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna		Aktywność fizyczna	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej		Edukacja zdrowotna	
Dodatkowe moduły realizowane w oddziałach						
Moduł A: Pływanie	Moduł B: Turystyka rowerowa	Moduł C: Rolki, łyżwy i deskorolka	Moduł D: Sporty walki	Moduł E: Narciarstwo biegowe i nordic walking	Moduł F: Wspinaczka	Moduł G: wg decyzji nauczyciela:
Poziomy wymagań w zakresie dodatkowych modułów						
A1	B1	C1	D1	E1	F1	wg decyzji nauczyciela:
A2	B2	C2	D2	E2	F2	
A3	B3	C3	D3	E3	F3	
MODEL ORGANIZACYJNY OBOWIĄZKOWYCH ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO						
3 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym		2 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym oraz 1 godzina zajęć do wyboru		1 godzina w systemie klasowo-lekcyjnym oraz 2 godziny zajęć do wyboru		

W jaki sposób wypełnić metryczkę programu ZdK?

- 1) Wpisać nazwę ostatecznej wersji programu, ewentualnie pozostawić nazwę ZdK.
- 2) Wpisać nazwiska autorów ostatecznej wersji programu nauczania.
- 3) Wpisać nazwę szkoły, rok i klasy (oddziały), w których program będzie realizowany.
- 4) Wybrać ewentualny dodatkowy moduł programu realizowany w szkole. Wybór oznaczyć, zakreślając jeden lub kilka poziomów wymagań edukacyjnych.
- 5) Ewentualnie w polu „Moduł G” wpisać nazwę własnego modułu i określić planowany poziom wymagań.
- 6) Wybrać (zakreślić) model organizacyjny obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, zaznaczając pole pod opisem wybranego modelu.

1. CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ogólnym celem kształcenia i wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej jest wspomaganie rozwoju wszystkich właściwości uczniów, które w okresie nauki szkolnej decydują o rozwoju ich zasobów zdrowotnych i wspierają proces uczenia się; po zakończeniu edukacji zaś wpływają na wybór zdrowego i aktywnego stylu życia oraz ułatwiają wypełnianie obowiązków wynikających z różnych ról zawodowych. Sprzyja temu również wspieranie rozwoju kompetencji kluczowych, w tym tzw. kompetencji miękkich, przydatnych na rynku pracy.

Szczegółowe cele kształcenia i wychowania fizycznego są wprost odniesione do celów tej dziedziny edukacji, określonych (jako cele kształcenia – wymagania ogólne) w Podstawie programowej WF:

- doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej,
- wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa,
- utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu,
- kształtowanie zdolności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu, a także produktów i usług rekreacyjnych oraz zdrowotnych,
- doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych, sprzyjających całościowej aktywności fizycznej,
- stymulacja rozwoju motorycznego,
- w przypadku uczniów o szczególnych potrzebach edukacyjnych – powyższe punkty na miarę psychofizycznych możliwości uczniów, dodatkowo zaspakajanie indywidualnych potrzeb rozwojowych we współpracy z innymi specjalistami w sytuacjach typowych dla zajęć wychowania fizycznego.

Ponadto nauczyciel wychowania fizycznego współdziała z nauczycielami innych dziedzin edukacji w rozwoju kompetencji kluczowych:

- rozumienia i tworzenia informacji, a zwłaszcza zdolności krytycznego myślenia oraz oceny informacji (KK.1),
- cyfrowej, a zwłaszcza umiejętności krytycznego i odpowiedzialnego korzystania z technologii cyfrowych w realizacji celów osobistych i społecznych (KK.4),
- osobistej i społecznej: umiejętności uczenia się, a zwłaszcza zdolności dążenia do samorozwoju; gotowości do prowadzenia zdrowego stylu życia; zdolności do autorefleksji i określania swoich możliwości; umiejętności radzenia sobie z niepewnością i stresem; gotowości do podejmowania rywalizacji z zachowaniem

przyjętych zasad oraz dochodzenia do zgody w sporze; zdolności odczuwania empatii (KK.5),

- świadomości i ekspresji kulturalnej, a zwłaszcza umiejętności rozumienia i wyrażania znaczeń za pomocą symboliki sportowej (KK.8).

2. EFEKTY REALIZACJI PROGRAMU, CZYLI ZDOBYWANE PRZEZ UCZNIÓW UMIEJĘTNOŚCI, WIADOMOŚCI I KOMPETENCJE ORAZ POWIĄZANE Z NIMI TREŚCI EDUKACJI

Założone w programie ZdK osiągnięcia edukacyjne uczniów (umiejętności, wiadomości oraz kompetencje społeczne i kluczowe), a także niezbędne treści kształcenia przypisano do pięciu grup (modeli zachowań związanych ze zdrowiem, pracą i wypoczynkiem oraz sportem):

- kompetencje w zakresie diagnozy sprawności i rozwoju fizycznego oraz zachowań zdrowotnych (wartość zdrowia), czyli efekty edukacji wynikające głównie z bloków tematycznych podstawy programowej: „Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna” oraz „Edukacja zdrowotna”; treści kształcenia dotyczące narzędzi i sposobów diagnozowania zdolności motorycznych i aktywności fizycznej, w tym również z wykorzystaniem technologii cyfrowych,
- kompetencje w zakresie treningu zdrowotnego – atletyka terenowa (wartości zdrowia i wypoczynku), czyli efekty edukacji wynikające głównie z bloków tematycznych podstawy programowej: „Aktywność fizyczna”, „Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej” oraz „Edukacja zdrowotna”; treści kształcenia dotyczące naturalnych form ruchu, w tym atletyki terenowej i lekkiej atletyki, także z wykorzystaniem technologii cyfrowych,
- kompetencje w zakresie treningu zdrowotnego – fitness, parkour oraz ergonomia nauki i pracy (wartości zdrowia, pracy i wypoczynku), czyli efekty edukacji, wynikające głównie z bloków tematycznych podstawy programowej: „Aktywność fizyczna”, „Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej” oraz „Edukacja zdrowotna”; treści kształcenia dotyczące różnych form aktywności (fitnessu i parkouru) oraz ochrony zdrowia w związku z możliwymi rolami zawodowymi, w tym obciążającymi organizm, np. praca w pozycji siedzącej lub stojącej, wymagająca dźwigania przedmiotów o różnym ciężarze,
- kompetencje w zakresie gier sportowych i rekreacyjnych (wartości wypoczynku i sportu), czyli efekty edukacji wynikające głównie z bloków tematycznych podstawy programowej: „Aktywność fizyczna” oraz „Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej”; treści kształcenia dotyczące gier sportowych oraz idei olimpijskiej, w tym czystej gry,
- kompetencje w zakresie współpracy i wypoczynku (wartości zdrowia, pracy i wypoczynku), czyli efekty edukacji wynikające ze wszystkich bloków tematycznych podstawy programowej; treści kształcenia dotyczące zabaw i gier oraz preferowanych przez uczniów form aktywności fizycznej.

Rok szkolny (ok. 35 tygodni zajęć) podzielono na cykle tematyczne, trwające od jednego do czterech tygodni, czyli od trzech do dwunastu godzin lekcyjnych. Dzięki spiralnemu układowi treści edukacji w ciągu pierwszych trzech lat nauki w czteroletniej i czterech – w pięcioletniej szkole ponadpodstawowej, każdy uczeń wielokrotnie ma okazję do rozwijania kompetencji społecznych i kluczowych oraz umiejętności i wiadomości z obszaru wszystkich programowych kompetencji. W ostatniej, maturalnej klasie utrwała się zdobyte wcześniej kompetencje, umiejętności i wiadomości. W kolejnych latach nauki, w miarę wzbogacania doświadczenia edukacyjnego uczniów, rośnie ich wpływ na planowane przez nauczyciela treści kształcenia tak, aby w klasie maturalnej większość treści wynikała z wyboru uczniów.

2.1. Roczne uproszczone plany pracy wraz z przykładowymi tematami lekcji

Uproszczone roczne plany pracy dzielą rok szkolny na cykle zajęć trwające od jednego do czterech tygodni. Opis każdego cyklu zawiera informacje na temat:

- jego tytułu oraz wymagań szczegółowych z podstawy programowej, będących podstawą formułowania zadań dla uczniów,
- zapowiedzianych w tytule cyklu treści, w tym dominujących form AF i ew. akcentów sprawnościowych,
- osiągnięć edukacyjnych, czyli zdobywanych i rozwijanych przez ucznia umiejętności, wiadomości i kompetencji.

Zgodnie z zapisami podstawy programowej kształcenia ogólnego przewidziane w programie ZdK efekty edukacyjne opisano w postaci wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych uczniów. Dodatkowo uwzględniono również kompetencje kluczowe. Treści kształcenia natomiast stanowią informację, czego uczniowie doświadczą w trakcie zajęć. Z tego względu treści mają nieco szerszy zakres niż efekty, a każdy z efektów jest zakorzeniony w pewnych treściach.

Niektóre z cykli należy traktować jako sztywno przypisane do okresu roku szkolnego (przede wszystkim „Trening zdrowotny w terenie” oraz „Samoocena sprawności i aktywności dla zdrowia”), inne można traktować jako ruchome. Roczne plany pracy uwzględniają sezonowość: niektóre zajęcia muszą być planowane w okresie wczesnojesiennym lub wiosennym, gdyż powinny odbyć się na boisku szkolnym lub w terenie.

Typowe dla programu ZdK jest planowanie przedsięwzięć i wydarzeń, stanowiących moment kulminacyjny i podsumowujący cały cykl, który równocześnie stwarza okazję do dyskusji z uczniami na temat ich rozwoju i formułowania ocen. Tego typu zabieg pomaga zwiększać i utrzymywać motywację uczniów do aktywności i rozwoju w trakcie całego cyklu.

Roczny uproszczony plan pracy dla pierwszej klasy szkoły ponadpodstawowej

W pierwszej klasie zaplanowano rozwijanie kompetencji społecznych i kluczowych oraz umiejętności i wiadomości w taki sposób, aby każdy uczeń mógł z satysfakcją uczestniczyć w przewidzianych w programie formach aktywności fizycznej, zaś w przyszłości – kontynuować zdrowy i aktywny styl życia. Pierwsza klasa jest również czasem wyrównania zróżnicowanego doświadczenia edukacyjnego uczniów, którzy zakończyli poprzedni etap edukacji w różnych placówkach.

Rok szkolny rozpoczynają trzy cykle zajęć: „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” (pierwszy tydzień), „Trening zdrowotny w terenie” (kolejne trzy tygodnie) i „Samooocena sprawności i aktywności dla zdrowia” (piąty i szósty tydzień). Rok szkolny zamykają pod koniec kwietnia i w maju dwa cykle: „Trening zdrowotny w terenie” (trzy tygodnie) i „Samooocena sprawności i aktywności dla zdrowia” (dwa tygodnie). Na czerwiec przewidziano zajęcia „Aktywne i bezpieczne wakacje” (trzy tygodnie).

Usytuowanie powyższych cykli w roku szkolnym jest stosunkowo stałe. Pierwszego oraz ostatniego tygodnia zajęć wyjaśniać nie trzeba. Cykl „Trening zdrowotny w terenie” jest niezbędnym przygotowaniem do kolejnego, a zwłaszcza do trudnej motywacyjnie dla uczniów próby wytrzymałości tlenowej (krążeniowo-oddechowej). Takie usytuowanie atletyki terenowej wraz z następującym po niej cyklem „Samooocena sprawności i aktywności dla zdrowia” we wszystkich (z wyjątkiem maturalnej) klasach stwarza uczniom okazję do rytmicznego i systematycznego gromadzenia w kolejnych latach informacji na temat własnej sprawności, aktywności fizycznej oraz wskaźników wzrostowo-wagowych.

Kolejność pozostałych cykli, związanych z kompetencjami w zakresie fitnessu, parkouru i ergonomii oraz gier sportowych i rekreacyjnych, jest elastyczna i powinna wynikać z dostępu do obiektów sportowych (sal sportowych, boisk szkolnych i terenu).

W pierwszym tygodniu warto również w każdej grupie uczniów przeprowadzić ankietę preferencji (załączoną na końcu programu). Ujawnione przez nich oczekiwania wobec zajęć wychowania fizycznego powinny doprowadzić do modyfikacji przedstawionego w programie rocznego planu pracy. W przypadku pierwszej klasy zmiany nie powinny prowadzić do eliminacji niektórych form aktywności, ale do przeznaczenia większej liczby zajęć na szczególnie oczekiwane przez uczniów treści.

Tygodnie (miesiąc)	Tytuł cyklu (wymagania szczegółowe z podstawy programowej)	Treści (kluczowe formy AF, akcenty sprawnościowe)	Osiągnięcia (wiedza i umiejętności w zakresie zdrowia i sprawności)
1 (IX)	Aktywność na rozruch i budowanie zespołu (IV.B.W.1, R.W.1, B.W.2, E.W.1, K.2, KK.5)	Zabawy i gry ruchowe oraz integracyjne	Zasady bezpieczeństwa obowiązujące w trakcie zajęć WF, sprawność i aktywność fizyczna a dobre samopoczucie, współdziałanie
2–4 (IX)	Trening zdrowotny w terenie (R.W.1, R.U.3, A.W.1,4, A.U.1,3,7, KK.4)	Biegi terenowe – jesienny maraton, gry terenowe, próby wieloboju	Zdrowie a AF w terenie, nowoczesne technologie a ocena AF, technologie ubieralne, umiejętności w zakresie wieloboju lekkoatletycznego (bieg, skok, rzut)
5–6 (X)	Samooceń sprawności i aktywności dla zdrowia (R.W.2,3,4, R.U.1,4, A.W.1,4, A.U.1, E.W.4, E.U.4, K.1, KK.1,4)	Testy wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, giętkości dolnego odcinka kręgosłupa, ocena względnej szczupłości (BMI)	Samooceń sprawności, aktywności fizycznej oraz budowy i składu ciała, normy AF, związku aktywności i sprawności fizycznej ze zdrowiem, choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu
7–9 (X)	Uprozczone formy piłki ręcznej (A.U.3, K.5, KK.5)	Ćwiczenia techniki i taktyki, uproszczone odmiany piłki ręcznej	Przepisy uproszczonych gier, umiejętności techniczne i taktyczne, czysta gra
10–12 (XI)	Fitness (A.U.6, B.W.2,3, E.U.4, KK.5)	Ćwiczenia wzmacniające, stretching, trening funkcjonalny, taneczne formy fitness, tańce integracyjne	Kształtowanie SF, ergonomiczne podnoszenie ciężarów, kroki i układy fitness
13–15 (XI–XII)	Uprozczone formy koszykówki (A.U.3, K.3,5, KK.5)	Ćwiczenia techniki i taktyki, uproszczone odmiany koszykówki: 2x2 i 3x3	Przepisy uproszczonych gier, umiejętności techniczne i taktyczne, czysta gra, sędziowanie uproszczonych gier
16–17 (I)	Trening funkcjonalny i ergonomia (A.U.3, B.W.2,3, E.U.4, KK.5)	Ćwiczenia wzmacniające, stretching, trening funkcjonalny	Kształtowanie SF, ergonomiczne podnoszenie ciężarów, ergonomia pracy siedzącej, w tym przy komputerze
18 (I)	Gry z różnych stron świata (A.U.3,8, B.U.2, K.3,5, KK.5)	Ćwiczenia techniki i taktyki, gry korbball i kabbadi	Przepisy gier korbball i kabbadi, umiejętności techniczne i taktyczne, samoochrona, czysta gra
19–21 (II)	Uprozczone formy siatkówki (A.U.3, K.3,4,5, KK.5)	Ćwiczenia techniki i taktyki, uproszczone odmiany siatkówki: single i deble	Przepisy uproszczonych gier, umiejętności techniczne i taktyczne, rola kibica, czysta gra
22–24 (III)	Parkour (A.U.3, B.W.2,3, B.U.2, E.W.10, E.U.4, KK.5)	Ćwiczenia wzmacniające, stretching, trening funkcjonalny, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, skoki, zwisy, podpory, piramidy	Kształtowanie SF, samoasekuracja, ergonomiczne podnoszenie ciężarów, unikanie zachowań ryzykownych, zasady planowania bezpiecznej aktywności fizycznej
25–27 (IV)	Uprozczone formy piłki nożnej (A.U.3, K.3,4,5, KK.5)	Ćwiczenia techniki i taktyki, uproszczone odmiany piłki nożnej: 3x3, 4x4	Przepisy uproszczonych gier, zasady organizacji turnieju, umiejętności techniczne, rola kibica, czysta gra

28–30 (V)	Trening zdrowotny w terenie (R.W.1, R.U.3, A.W.1,4, A.U.1,3,7, KK.4)	Biegi terenowe – wiosenny maraton, gry terenowe, próby wielobojowe	Zdrowie a AF w terenie, nowoczesne technologie a ocena AF, technologie ubieralne, umiejętności w zakresie wieloboju lekkoatletycznego (bieg, skok, rzut)
31–32 (V)	Samooceńa sprawności i aktywności dla zdrowia (R.W.2,3,4, R.U.1,4, A.W.1,4, A.U.1, E.W.4, E.U.4, K.1, KK.1,4)	Testy wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, ocena względnej szczupłości (BMI)	Samooceńa sprawności, aktywności fizycznej oraz budowy i składu ciała, normy AF, związki aktywności i sprawności fizycznej ze zdrowiem, choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu
33–35 (VI)	Aktywne i bezpieczne wakacje (A.U.3, B.W.2, B.U.1,5, E.W.7,10, K.3, KK.5)	Gry rekreacyjne i sportowe, AF z różnych stron świata	Bezpieczna aktywność fizyczna: turystyka i przepisy ruchu drogowego, unikanie zachowań ryzykownych, zachowania nad wodą, rozkład dnia i prawo aktywnego wypoczynku

Przykładowe tematy lekcji dla wybranych cykli zajęć

Tematy lekcji (wymagania szczegółowe) dla cyklu „**Aktywność na rozruch i budowanie zespołu**” w pierwszej klasie, w pierwszym tygodniu zajęć (we wrześniu); wymagania szczegółowe z podstawy programowej: IV.B.W.1, R.W.1, B.W.2, E.W.1, K.2, KK.5 **(pogrubiono tematy lekcji, których scenariusze zostały dołączone do programu)**

- 1) **Zasady bezpieczeństwa, zasady oceniania, zabawy integracyjne** (IV.B.W.1, R.W.1, B.W.2)
- 2) **Zabawy integracyjne, aktywność fizyczna a dobre samopoczucie** (R.W.1, B.W.2, E.W.1, K.2, KK.5)
- 3) **Gra terenowa, rozwiązywanie problemów** (R.W.1, B.W.2, E.W.1, K.2, KK.5)

Tematy lekcji (wymagania szczegółowe) dla cyklu „**Parkour**” w pierwszej klasie, w 22–24 tygodniu roku szkolnego (w marcu); wymagania szczegółowe z podstawy programowej: A.U.3, B.W.2,3, B.U.2, E.W.10, E.U.4, KK.5

(pogrubiono tematy lekcji, których scenariusze zostały dołączone do programu)

- 1) Ćwiczenia kształtujące siłę i gibkość, skoki przez przeszkody (A.U.3, B.W.2, B.U.2, E.U.4, KK.5)
- 2) Ćwiczenia kształtujące siłę i gibkość, pokonywanie przeszkód (A.U.3, B.W.2, B.U.2, E.U.4, KK.5)
- 3) **Ergonomiczne dźwiganie, ćwiczenia w zwisie i w podporze** (A.U.3, B.W.2,3, B.U.2, E.U.4)
- 4) **Ergonomiczne dźwiganie, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne** (A.U.3, B.W.2,3, B.U.2, E.U.4)
- 5) Ergonomiczne dźwiganie, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (A.U.3, B.W.2,3, B.U.2, E.U.4)

- 6) Tory przeszkód, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (A.U.3, B.W.2,3, B.U.2, E.U.4, KK.5)
- 7) **Tory przeszkód, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne** (A.U.3, B.W.2,3, B.U.2, E.U.4, KK.5)
- 8) Tory przeszkód wg pomysłów uczniów (A.U.3, B.U.2, E.W.10, E.U.4, KK.5)
- 9) **Tory przeszkód wg pomysłów uczniów** (A.U.3, B.U.2, E.W.10, E.U.4, KK.5)

Roczny uproszczony plan pracy dla drugiej klasy szkoły ponadpodstawowej

W drugiej klasie zaplanowano poszerzanie doświadczeń edukacyjnych uczniów, aby umożliwić im udział również w mniej znanych formach aktywności fizycznej. Uczniowie przygotowują się do dokonywania wyborów form aktywności fizycznej w kolejnych latach nauki.

Pierwsze trzy i ostatnie trzy cykle zajęć są zaplanowane analogicznie jak w pierwszej klasie. Rok szkolny rozpoczynają cykle: „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” (pierwszy tydzień), „Trening zdrowotny w terenie” (kolejne trzy tygodnie) i „Samoocena sprawności i aktywności dla zdrowia” (piąty i szósty tydzień). Rok szkolny kończą cykle: „Trening zdrowotny w terenie” (trzy tygodnie), „Samoocena sprawności i aktywności dla zdrowia” (dwa tygodnie) oraz „Aktywne i bezpieczne wakacje” (trzy tygodnie).

Kolejność pozostałych cykli zajęć, podobnie jak w pierwszej klasie, jest elastyczna. Proponujemy ponowne przeprowadzenie w pierwszym tygodniu zajęć ankiety preferencji. Treści cykli z zakresu gier sportowych oraz fitnessu są tak dobrane, aby umożliwić uczniom udział w nowych formach aktywności. Dzięki temu w kolejnych latach nauki zwiększy się repertuar sportów, spośród których uczniowie będą mogli wybierać w ramach oferty szkoły.

Tygodnie (miesiąc)	Tytuł cyklu (wymagania szczegółowe z podstawy programowej)	Treści (kluczowe formy AF, akcenty sprawnościowe)	Osiągnięcia (wiedza i umiejętności w zakresie zdrowia i sprawności)
1 (IX)	Aktywność na rozruch i budowanie zespołu (IV.B.W.1, R.W.1, B.W.2, E.W.1, K.2, KK.5)	Zabawy i gry ruchowe oraz integracyjne	Zasady bezpieczeństwa obowiązujące w trakcie zajęć WF-u, sprawność i aktywność fizyczna a dobre samopoczucie, współdziałanie
2-4 (IX)	Trening zdrowotny w terenie (R.W.1, R.U.3, A.W.1,4, A.U.1,2,3,7, E.W.3, KK.1,4)	Biegi terenowe – jesienny maraton, gry terenowe, próby wielobojowe	Zdrowie a AF w terenie, źródła informacji na temat zdrowia oraz krytyczna ich analiza, nowoczesne technologie a ocena AF, technologie ubieralne, umiejętności w zakresie wieloboju lekkoatletycznego (bieg, skok, rzut), rozgrzewka, dzienniczek biegacza

5–6 (X)	Samocena sprawności i aktywności dla zdrowia (R.W.2,3,4, R.U.1,4, A.W.1,4, E.W.4, E.U.4, K.1, KK.1,4)	Testy wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, ocena względnej szczupłości (BMI)	Samocena sprawności, aktywności fizycznej oraz budowy i składu ciała, normy AF, związki aktywności i sprawności fizycznej ze zdrowiem, choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, zasady planowania treningu zdrowotnego
7–9 (X)	Piłka ręczna i street handball (A.U.2,3,4, B.U.4,5, K.3,5, KK.5)	Ćwiczenia techniki i taktyki, Goalcha, uproszczone odmiany piłki ręcznej	Przepisy uproszczonych gier, umiejętności techniczne i taktyczne, rozgrzewka, organizacja meczy, rozgrywek, konkursów, czysta gra
10–12 (XI)	Koszykówka i streetball (A.U.2,3,4, B.U.4,5, K.3,5, KK.5)	Ćwiczenia techniki i taktyki, uproszczone odmiany koszykówki: 2x2 i 3x3	Przepisy uproszczonych gier, umiejętności techniczne i taktyczne, rozgrzewka, organizacja meczy, rozgrywek, konkursów, czysta gra
13–14 (XI–XII)	Fitness i joga (A.W.3, A.U.5,6, B.W.2,3,4, E.W.9, E.U.3,4, KK.5)	Trening funkcjonalny, taneczne formy fitness, tańce integracyjne, joga, stretching, relaksacja	Kształtowanie SF, kroki i układy fitness, trening relaksacji oraz uważności, formy pomocy osobom z niepełnosprawnością i seniorom, wykluczenie społeczne
15–17 (I)	Siatkówka i fistball (A.U.2,3,4, B.U.4,5, K.3,4,5, KK.5)	Ćwiczenia techniki i taktyki, uproszczone odmiany siatkówki: single i deble oraz fistballa	Przepisy uproszczonych gier, umiejętności techniczne i taktyczne, organizacja meczy, rozgrywek, rozgrzewka, rola kibica, czysta gra
18–19 (II)	HIIT trening i ergonomia (A.U.2,5, B.W.2,3, E.U.4, KK.5)	Interwał biegowy, Tabata, trening obwodowy, ćwiczenia wzmacniające, trening funkcjonalny	Kształtowanie SF, rozgrzewka, ergonomiczne podnoszenie ciężarów, ergonomia pracy siedzącej, w tym przy komputerze, zachowania przyjazne dla kręgosłupa na co dzień
20–22 (II–III)	Badminton i unihokej (A.U.2,3,4, B.U.4,5, E.U.4, K.3, KK.5)	Ćwiczenia techniki i taktyki, zabawy i gry z wykorzystaniem raketek	Przepisy uproszczonych gier, umiejętności techniczne i taktyczne, rozgrzewka, organizacja meczy, rozgrywek, konkursów
23–25 (III)	Piłka nożna i football3 (A.U.2,3,4, B.U.4,5, K.3,4,5, KK.5)	Ćwiczenia techniki i taktyki, uproszczone odmiany piłki nożnej: 3x3, 4x4	Przepisy uproszczonych gier, rozgrzewka, umiejętności techniczne i taktyczne, organizacja meczy, rozgrywek, rola kibica, czysta gra
26–27 (IV)	Parkour i fitness w terenie (A.U.2,3, B.W.1,2,3,4,5, B.U.2, E.U.4, KK.5)	Ćwiczenia wzmacniające, stretching, kalistenika, trening funkcjonalny, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, skoki, zwisy, tory przeszkód	Kształtowanie SF, rozgrzewka, ryzyko zdrowotne związane z uprawianiem niektórych sportów, ergonomiczne podnoszenie ciężarów, samoochrona i pomoc innym w czasie AF, samocena możliwości fizycznych, pokonywanie przeszkód

28–30 (V)	Trening zdrowotny w terenie (R.W.1, R.U.3, A.W.1,4, A.U.1,2,3,7, KK.4,5, E.W.2, E.U.1)	Biegi terenowe – wiosenny maraton, gry terenowe, próby wielobojowe	Zdrowie a AF w terenie, nowo- czesne technologie a ocena AF, technologie ubieralne, umie- jętności w zakresie wieloboju lekkoatletycznego (bieg, skok, rzut), rozgrzewka, opracowanie jednodniowego planu żywie- niowego, dzienniczek biegacza
31–32 (V)	Samoocena sprawności i ak- tywności dla zdrowia (R.W.2,3,4, R.U.1,4, A.W.1,4, A.U.1, E.W.4, E.U.4, K.1, KK.1,4,5)	Testy wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni po- sturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, ocena względnej szczupłości (BMI)	Samoocena sprawności, aktywno- ści fizycznej oraz budowy i składu ciała, normy AF, związ- ki aktywności i sprawności fizycznej ze zdrowiem, choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu
33–35 (VI)	Aktywne i bezpieczne wakacje (A.U.3, B.W.2, B.U.1,5, E.W.7,10, K.3, KK.5)	Gry rekreacyjne i sportowe, AF z różnych stron świata	Bezpieczna aktywność fizycz- na: turystyka i przepisy ruchu drogowego, unikanie zacho- wań ryzykownych, zachowania nad wodą, rozkład dnia i prawo aktywnego wypoczynku

Przykładowe tematy lekcji dla wybranych cykli zajęć

Tematy lekcji (wymagania szczegółowe) dla cyklu „**Trening zdrowotny w terenie**” w drugiej klasie, w 2–4 tygodniu (we wrześniu), wymagania szczegółowe z podstawy programowej: R.W.1, R.U.3, A.W.1,4, A.U.1,2,3,7, KK.1,4, E.W.3

(pogrubiono tematy lekcji, których scenariusze zostały dołączone do programu)

- 1) **Gry terenowe; bieg ciągły 10 min** (A.W.1,4, A.U.7, E.W.3, KK.1)
- 2) Naturalne tory przeszkód, bieg ciągły co najmniej 15 min (R.W.1, AW.1,4, A.U.1,7, E.W.3, KK.1)
- 3) **HR w wysiłkach o zróżnicowanej intensywności, bieg ciągły co najmniej 15 min** (R.U.3, A.U.1,2,7, KK.4)
- 4) **Skoki i rzuty lekkoatletyczne, bieg ciągły co najmniej 15 min** (R.U.3, A.U.1,2,3,7, KK4)
- 5) **Gry terenowe; bieg ciągły co najmniej 15 min** (R.U.3, A.U.1,2,7, KK4)
- 6) Terenowe tory przeszkód wg pomysłów uczniów, bieg ciągły co najmniej 15 min (R.U.3, A.U.1,2,3,7, KK4)
- 7) Gra terenowa wg pomysłów uczniów; bieg ciągły co najmniej 15 min (R.U.3, A.U.1,2,7, KK4)
- 8) **Gra terenowa wg pomysłów uczniów; bieg ciągły co najmniej 15 min** (R.U.3, A.U.1,2,7, KK4)
- 9) **Biathlon wg pomysłu uczniów** (A.W.1, A.U.1,2,7, E.W.3, KK.1,4)

Tematy lekcji (wymagania szczegółowe) dla cyklu „**Samoocena sprawności i aktywności dla zdrowia**” w drugiej klasie, w 5–6 tygodniu (w październiku),

wymagania szczegółowe z podstawy programowej: R.W.2,3,4, R.U.1,2,4, A.W.1,4, A.U.1, E.W.4, E.U.4, K.1, KK.1,4,5

(pogrubiono tematy lekcji, których scenariusze zostały dołączone do programu)

- 1) **Samoocena sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem: wytrzymałość tlenowa – Test Coopera oraz zalecenia dotyczące AF** (R.W.2, R.U.1, A.W.1,4, A.U.1, K.1, KK.4,5)
- 2) Samoocena sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem: wytrzymałość siłowa, gibkość, budowa i skład ciała (R.W.2,3,4, R.U.1,4, A.U.1, K.1)
- 3) **Samoocena sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem: interpretacja wyników, nasze możliwości i potrzeby, styl życia a choroby cywilizacyjne** (R.W.2, R.U.2, E.W.4, E.U.4, KK.1,5)
- 4) Samoocena sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem: poprawa wyników – Test Coopera, styl życia a choroby cywilizacyjne (R.W.2, R.U.1, A.W.4, A.U.1, E.W.4, K.1, KK.4)
- 5) **Samoocena sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem: poprawa wyników – wytrzymałość siłowa, gibkość, budowa i skład ciała, kontrakt „Moja aktywność fizyczna”** (R.W.2,3,4, R.U.1,4, A.U.1, K.1)
- 6) **Indywidualne programy aktywności fizycznej – nowoczesne technologie a ocena aktywności fizycznej, zasady planowania treningu zdrowotnego** (R.W.2, A.W.1,4, A.U.1, E.U.4, K.1, KK.4,5)

Tematy lekcji (wymagania szczegółowe) dla cyklu **„Piłka ręczna i street handball”** w drugiej klasie, w 7–9 tygodniu (w październiku), wymagania szczegółowe z podstawy programowej: A.U.2,3,4, B.U.4,5, K.3,5, KK.5

(pogrubiono tematy lekcji, których scenariusze zostały dołączone do programu)

- 1) Goalcha – ćwiczenia i gry z elementami techniki piłki ręcznej: podania, chwyt, rzuty (A.U.2,3)
- 2) **Goalcha – ćwiczenia i gry z elementami techniki piłki ręcznej: podania, chwyt, rzuty** (A.U.2,3)
- 3) **Goalcha – ćwiczenia i gry wg pomysłów uczniów** (A.U.2,3, K.3)
- 4) Ćwiczenia zachowania się w obronie 2x2, etyka olimpijska w życiu pozasportowym (A.U.2,3, K.5)
- 5) Ćwiczenia zachowania się w ataku 2x2, street handball 3x3 (A.U.2,3, KK.5)
- 6) **Klasowe rozgrywki w street handball 3x3** (A.U.2,3,4, B.U.4,5, K.3, KK.5)
- 7) Ćwiczenia i gry przygotowujące do turnieju w piłkę ręczną 4x4 (A.U.2,3,4, B.U.4,5, K.3, KK.5)
- 8) **Klasowy turniej piłki ręcznej 4x4** (A.U.2,3,4, B.U.4,5, K.3, KK.5)
- 9) **Klasowy turniej piłki ręcznej 4x4** (A.U.2,3,4, B.U.4,5, K.3, KK.5)

Tematy lekcji (wymagania szczegółowe) dla cyklu „**HIIT trening i ergonomia**” w drugiej klasie, w 18–19 tygodniu (w lutym), wymagania szczegółowe z podstawy programowej: A.U.2,5, B.W.2,3, E.U.4, KK.5

(pogrubiono tematy lekcji, których scenariusze zostały dołączone do programu)

- 1) Trening ABT – brzuch, uda, pośladki, bezpieczeństwo w treningu siłowym (A.U.2, B.W.2, E.U.4)
- 2) **Trening Power Pump – ramiona, plecy, klatka piersiowa, ergonomiczne dźwiganie** (A.U.2, B.W.3, E.U.4)
- 3) **Trening funkcjonalny z wykorzystaniem przyborów, ergonomia pracy siedzącej, relaksacja** (A.U.2,5, B.W.3, E.U.4, KK.5)
- 4) **Trening funkcjonalny w parach, trening uważności, zachowania przyjazne dla kręgosłupa na co dzień** (A.U.2,5, E.U.4, KK.5)
- 5) **Wytrzymałość siłowa mięśni posturalnych – zasady planowania treningu obwodowego** (A.U.2,5, E.U.4, KK.5)
- 6) **Trening funkcjonalny – prezentacja własnych treningów obwodowych** (A.U.2,5, B.W.2, E.U.4, KK.5)

Tematy lekcji (wymagania szczegółowe) dla cyklu „**Badminton i unihokej**” w drugiej klasie, w 20–22 tygodniu (w lutym i marcu), wymagania szczegółowe z podstawy programowej: A.U.2,3,4, B.U.4,5, K.3, KK.5

(pogrubiono tematy lekcji, których scenariusze zostały dołączone do programu)

- 1) **Badminton – poruszanie się po korcie, uderzenia bekhendowe i forhendowe** (A.U.2,3)
- 2) Badminton – serw bekhendowy i forhendowy (A.U.2,3)
- 3) **Badminton – uderzenia atakujące oraz obronne** (A.U.2,3)
- 4) Badminton – klasowy turniej singli (A.U.2,3,4, B.U.4,5, K.3, KK.5)
- 5) **Unihokej – podania i przyjęcia piłki kijem w miejscu i ruchu** (A.U.2,3)
- 6) **Unihokej – prowadzenie piłki i strzały** (A.U.2,3)
- 7) Gra w ataku i obronie, przygotowanie do turnieju unihokeja 3x3 (A.U.2,3,4, B.U.4,5, K.3, KK.5)
- 8) Klasowy turniej unihokeja 3x3 (A.U.2,3,4, B.U.4,5, K.3, KK.5)
- 9) **Klasowy turniej unihokeja 3x3** (A.U.2,3,4, B.U.4,5, K.3, KK.5)

Roczny uproszczony plan pracy dla trzeciej klasy liceum oraz trzeciej i czwartej klasy technikum

Trzecia (w szkole czteroletniej) oraz trzecia i czwarta klasa (w szkole pięcioletniej) jest przeznaczona na dalsze rozwijanie kompetencji społecznych i kluczowych oraz umiejętności i wiadomości przydatnych z perspektywy podejmowania aktywności fizycznej oraz innych zachowań zdrowotnych wynikających z podstawy programowej wychowania fizycznego.

Pierwsze trzy i ostatnie trzy cykle zajęć są zaplanowane analogicznie jak w pierwszej i drugiej klasie. Rok szkolny rozpoczynają cykle: „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” (pierwszy tydzień), „Trening zdrowotny w terenie” (trzy tygodnie) i „Samooceńca sprawności i aktywności dla zdrowia” (dwa tygodnie). Rok szkolny kończą cykle: „Trening zdrowotny w terenie” (trzy tygodnie), „Samooceńca sprawności i aktywności dla zdrowia” (dwa tygodnie) oraz „Aktywne i bezpieczne wakacje” (trzy tygodnie).

W tych klasach wyraźnie wzrasta rola uczniów w określaniu treści obowiązkowych zajęć WF-u. W pierwszym tygodniu w każdej grupie uczniów wyodrębnionych do WF-u przeprowadzamy ankietę preferencji, w której wskazywane są najbardziej oczekiwane formy aktywności fizycznej, poznane we wcześniejszych klasach. Podzielić je można na dwie grupy: gry oraz formy treningu zdrowotnego. Na podstawie opinii uczniów nauczyciele sporządzają ostateczną wersję rocznego planu pracy, planując cykle od 7. do 27. tygodnia roku szkolnego. Ostatecznie od połowy października (7. tydzień) do końca kwietnia (ok. 27. tydzień) w planie powinny znaleźć się na przemian „Klasowe ligi” (czyli gry sportowe najczęściej wskazywane przez uczniów) i „Klasowe konwencje fitness” (czyli najczęściej wskazywane przez uczniów różne formy treningu zdrowotnego spośród atletyki terenowej, fitnessu i parkouru). Klasowe ligi planujemy zgodnie z metodą „Sport Education”, pamiętając, że jej cechy charakterystyczne to:

- praca w długich cyklach, nazywanych sezonami (*seasons*),
- podział grupy uczniów na zespoły stałe w trakcie całego cyklu, z przejmowaniem przez uczniów ról typowych dla sportowej drużyny (*affiliation*),
- organizowanie rywalizacji sportowej (*formal competition*),
- gromadzenie i udostępnianie w trakcie cyklu wyników i innych informacji (*record keeping*),
- organizowanie uroczystości towarzyszących rozgrywkom sportowym (*festivity*),
- organizowanie wydarzenia podsumowującego (*culminating event*).

„Sport Education” jest koncepcją mówiącą, że małe, zróżnicowane ze względu na możliwości grupy uczących się, zwane drużynami (*teams*), współpracują razem w taki sposób, aby wszyscy członkowie zespołu doświadczyli sukcesu. Planowanie zajęć WF-u w oparciu o koncepcję „Sport Education” zapewnia uczniom odpowiednią ilość czasu na rozwijanie umiejętności i wiadomości w zakresie podejmowanej AF, a także na uczenie się pełnienia odpowiednich ról w zespole (*team roles*). Realizacja zajęć WF-u, podczas

których uczniowie współpracują w swoich zespołach i wspierają siebie nawzajem, podnosi prawdopodobieństwo rozwoju poczucia ich własnej skuteczności. „Sport Education” akcentuje kompletność doświadczeń związanych z aktywnością sportową. Oprócz umiejętności techniczno-taktycznych rozwija się także zdolność do zachowań fair play.

Tygodnie (miesiące)	Tytuł cyklu (wymagania szczegółowe z podstawy programowej)	Treści (kluczowe formy AF, akcenty sprawnościowe)	Osiągnięcia (wiedza i umiejętności w zakresie zdrowia i sprawności)
1 (IX)	Aktywność na rozruch i budowanie zespołu (IV.B.W.1, R.W.1, B.W.2, E.W.1, K.2, KK.5)	Zabawy i gry ruchowe oraz integracyjne	Zasady bezpieczeństwa obowiązujące w trakcie zajęć WF-u, sprawność i aktywność fizyczna a dobre samopoczucie, współdziałanie
2–4 (IX)	Trening zdrowotny w terenie (R.W.1, R.U.3, A.W.2,4, A.U.1,2,3, E.W.3, KK.1,4)	Biegi terenowe – jesienny maraton, gry terenowe, próby wieloboju	Zdrowie a AF w terenie, nowoczesne technologie a ocena AF, technologie ubieralne, umiejętności w zakresie wieloboju lekkoatletycznego (bieg, skok, rzut), rozgrzewka, źródła informacji na temat zdrowia oraz krytyczna ich analiza, dzienniczek biegacza
5–6 (X)	Samoocena sprawności i aktywności dla zdrowia (R.W.2,3,4, R.U.1,4, A.W.1,4, E.W.4, E.U.4, K.1, KK.1,4)	Testy wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, ocena względnej szczupłości (BMI)	Samoocena sprawności i AF oraz budowy i składu ciała, normy AF, związki aktywności i sprawności fizycznej ze zdrowiem, choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, zasady planowania treningu zdrowotnego
7–10 (X–XI)	Klasowa liga (wybranej gry*) (A.U.2,3,4, B.U.4,5, E.W.5, K.3, KK.4,5,8)	Uprozczone odmiany gier, ćwiczenia techniki i taktyki z piłkami	Przepisy uproszczonych gier, umiejętności techniczne i taktyczne, rozgrzewka, organizacja meczy i rozgrywek, czysta gra, zdrowotne konsekwencje dopingu
11–13 (XI–XII)	Klasowa konwencja fitness** (A.W.3, A.U.5,6, B.W.2,3, E.W.6, E.U.2,3,4, KK.4,5)	Ćwiczenia typowe dla wybranych przez uczniów form fitnessu	Kształtowanie SF, kroki i układy fitness, relaksacja, ergonomia nauki i pracy, projekt dotyczący zdrowia w środowisku lokalnym
14–17 (XII–I)	Klasowa liga (wybranej gry*) (A.U.2,3,4, B.U.4,5, K.3, KK.4,5,8)	Uprozczone odmiany gier, ćwiczenia techniki i taktyki z piłkami	Przepisy uproszczonych gier, umiejętności techniczne i taktyczne, rozgrzewka, organizacja meczy i rozgrywek, czysta gra
18–20 (I–II)	Klasowa konwencja fitness** (A.W.3, A.U.5,6, B.W.2,3, E.W.8, E.U.3,4, KK.4,5)	Ćwiczenia typowe dla wybranych przez uczniów form fitnessu	Kształtowanie SF, kroki i układy fitness, relaksacja, ergonomia nauki i pracy, samobadanie i samokontrola zdrowia

21–24 (III–IV)	Klasowa liga (wybranej gry*) (A.W.5, A.U.2,3,4, B.U.4,5, K.3,5,6, KK.4,5,8)	Uproszczone odmiany gier, ćwiczenia techniki i taktyki z piłkami	Przepisy uproszczonych gier, umiejętności techniczne i tak- tyczne, rozgrzewka, organizacja meczy i rozgrywek, czysta gra, konsekwencje komercjalizacji sportu
25–27 (IV)	Klasowa konwencja fitness** (A.W.3, A.U.5,6, B.W.2,3, E.U.3,4, KK.4,5)	Ćwiczenia typowe dla wybranych przez uczniów form fitnessu	Kształtowanie SF, kroki i ukła- dy fitness, relaksacja, ergono- mia nauki i pracy
28–30 (V)	Trening zdrowotny w terenie (R.U.3, A.W.1,4, A.U.1,2,3,7, E.W.3, KK.1,4,5)	Biegi terenowe – wiosenny maraton, gry terenowe, próby wielobojowe	Nowoczesne technologie ocena AF, technologie ubieralne, umiejętności w zakresie wielo- boju lekkoatletycznego (bieg, skok, rzut), rozgrzewka, źródła informacji na temat zdrowia oraz krytyczna ich analiza, dzienniczek biegacza
31–32 (V)	Samoocena sprawności i ak- tywności dla zdrowia (R.W.2,3,4, R.U.1,4, A.W.1,4, A.U.1, E.W.4, E.U.4, K.1, KK.1,4,5)	Testy wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni po- sturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, ocena względnej szczupłości (BMI)	Samoocena sprawności i AF oraz budowy i składu ciała, normy AF, związki aktywności i sprawności fizycznej ze zdro- wieniem, choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu
33–35 (VI)	Aktywne i bezpieczne wakacje* (A.U.3, B.W.2, B.U.1,5, E.W.10, K.3, KK.5)	Gry rekreacyjne i sportowe, AF z różnych stron świata	Bezpieczna aktywność fizycz- na: turystyka i przepisy ruchu drogowego, unikanie zacho- wań ryzykownych, zachowania nad wodą

* Rodzaj gry powinien być ustalony na podstawie ankiety preferencji przeprowadzonej wśród uczniów każdego oddziału na początku roku szkolnego. W zależności od rozkładu głosów należy wybrać dwie lub trzy gry spośród przewidzianych w drugiej klasie.

** Rodzaj aktywności fizycznej (fitness, parkour itd.) powinien być ustalony na podstawie ankiety preferencji przeprowadzonej wśród uczniów każdego oddziału na początku roku szkolnego. W zależności od rozkładu głosów należy wybrać dwie lub trzy formy fitnessu spośród przewidzianych w drugiej klasie.

Tematy lekcji (wymagania szczegółowe) dla cyklu „**Klasowa liga – wybierz sam (na przykładzie piłki nożnej)**” w trzeciej klasie, w 21–24 tygodniu (w marcu i kwietniu), wymagania szczegółowe z podstawy programowej: A.U.2,3,4, B.U.4,5, A.W.5, K.3,5,6, KK.5,8

(pogrubiono tematy lekcji, których scenariusze zostały dołączone do programu)

- 1) **Podział na zespoły, wybory w zespołach kapitana i trenera, przydział ról**
(A.U.2,3,4, B.U.4,5, K.3, KK.8)
- 2) **Ćwiczenia w zespołach, przygotowanie do rozgrywek – piłka nożna 3x3**
(A.U.2,3,4, B.U.4,5, K.3, KK.5,8)

- 3) Ćwiczenia w zespołach, przygotowanie do rozgrywek – piłka nożna 3x3 (A.U.2,3,4, B.U.5, K.3, KK.5,8)
- 4) Ćwiczenia w zespołach, rozgrywki towarzyskie – **piłka nożna 3x3** (A.U.2,3,4, B.U.5, K.3, KK.5,8)
- 5) Rozgrywki mistrzowskie – piłka nożna 3x3 (A.U.2,3,4, B.U.5, K.3, KK.5,8)
- 6) Rozgrywki mistrzowskie – piłka nożna 3x3 (A.U.2,3,4, B.U.5, K.3, KK.5,8)
- 7) Ćwiczenia w zespołach, przygotowanie do rozgrywek – piłka nożna 5x5 (A.W.5, A.U.2,3,4, B.U.5, K.3,5,6)
- 8) Ćwiczenia w zespołach, rozgrywki towarzyskie – piłka nożna 5x5 (A.U.2,3,4, B.U.5, K.3, KK.5,8)
- 9) Ćwiczenia w zespołach, rozgrywki towarzyskie – piłka nożna 5x5 (A.U.2,3,4, B.U.5, K.3, KK.5,8)
- 10) Rozgrywki mistrzowskie – piłka nożna 5x5 (A.U.2,3,4, B.U.5, K.3, KK.5,8)
- 11) **Rozgrywki mistrzowskie – piłka nożna 5x5** (A.U.2,3,4, B.U.5, K.3, KK.5,8)
- 12) **Ceremonia zakończenia klasowej ligi piłkarskiej, video z meczy, ogłoszenie wyników, wręczenie nagród** (A.W.5, B.U.5, K.5,6, KK.8)

Przykładowy temat lekcji (wymagania szczegółowe) dla cyklu „**Klasowa liga siatkówki**” w trzeciej klasie, w 14–17 tygodniu (w grudniu i styczniu), wymagania szczegółowe z podstawy programowej: A.U.2,3,4, B.U.4,5, A.W.5, K.3,5,6, KK.5,8
Rozgrywki mistrzowskie – piłka siatkowa 2x2 (A.U.2,3,4, B.U.5, K.3, KK.5,8)

Roczny uproszczony plan pracy dla klasy maturalnej

W rocznym planie pracy dla ostatniego roku nie przewidujemy wprowadzania nowego materiału. Klasa maturalna jest z jednej strony przeznaczona na utrwalanie już zdobytych kompetencji, umiejętności i wiadomości, a z drugiej – na stworzenie okazji do udziału w aktywności fizycznej, wybranej przez uczniów spośród poznawanych we wcześniejszych latach. W klasie maturalnej, jeszcze bardziej niż w klasach wcześniejszych, wzrasta rola uczniów w określaniu treści obowiązkowych zajęć WF-u. W pierwszym tygodniu zajęć młodzież wypełnia ankietę preferencji, wskazując na ulubione formy aktywności fizycznej. Na tej podstawie, w ostatecznej wersji rocznego planu pracy dla każdej grupy uczniów, nauczyciele planują treści trzytygodniowych cykli „Sporty do wyboru”. Ciągi te są przeplatane jednotygodniowymi cyklami „Sedenteryjny styl życia a ryzyka zdrowotne”, aby przypominać o negatywnych skutkach zdrowotnych długotrwałej pracy lub nauki w pozycji siedzącej. W trakcie roku jest również przewidziany cykl zajęć zatytułowany „Polonez”.

Rok szkolny, podobnie jak w klasach wcześniejszych, rozpoczynają trzy stałe cykle: „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu”, „Trening zdrowotny w terenie” i „Samoocena sprawności i aktywności dla zdrowia”. Ostatni z nich jest okazją dla każdego ucznia do podsumowania wiedzy o swojej aktywności i sprawności fizycznej, systematycznie gromadzonej od pierwszej klasy.

Tygodnie (miesiąc)	Tytuł cyklu (wymagania szczegółowe z podstawy programowej)	Treści (kluczowe formy AF, akcenty sprawnościowe)	Osiągnięcia (wiedza i umiejętności w zakresie zdrowia i sprawności)
1 (IX)	Aktywność na rozruch i budowanie zespołu (IV.B.W.1, R.W.1, B.W.2, E.W.1, K.2, KK.5)	Zabawy i gry ruchowe oraz integracyjne	Zasady bezpieczeństwa obowiązujące w trakcie zajęć WF-u, sprawność i aktywność fizyczna a dobre samopoczucie, współdziałanie
2-4 (IX)	Trening zdrowotny w terenie (R.W.1, R.U.3, A.W.1, A.U.1, KK.4)	Biegi terenowe – jesienny maraton, gry terenowe	Zdrowie a AF w terenie, nowoczesne technologie a ocena AF
5-6 (X)	Samoocena sprawności i aktywności dla zdrowia (R.W.2,3,4, R.U.1,4, A.W.1, E.W.4, E.U.4, K.1, KK.1,4)	Testy wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, ocena rozwoju fizycznego i względnej szczupłości (BMI)	Samoocena sprawności, aktywności i rozwoju fizycznego, normy AF, związki aktywności i sprawności fizycznej ze zdrowiem, choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu
7-9 (X)	Sporty do wyboru* (A.U.3, K.3, KK.5)	Ćwiczenia techniki i taktyki w wybranych sportach, zawody, rozgrywki, turnieje	Umiejętności niezbędne do udziału w wybranych sportach
10 (XI)	Sedenteryjny styl życia a ryzyka zdrowotne (A.W.1, A.U.5, E.W.4,7,10, E.U.4)	Fitness, w tym trening funkcjonalny, stretching, kalistenika, joga, relaksacja	Związki aktywności fizycznej ze zdrowiem, ergonomia nauki, pracy i wypoczynku, zdrowotne konsekwencje sedenteryjnego stylu życia
11-13 (XI)	Sporty do wyboru* (A.U.3, K.3, KK.5)	Ćwiczenia techniki i taktyki w wybranych sportach, zawody, rozgrywki, turnieje	Umiejętności niezbędne do udziału w wybranych sportach
14-16 (XII-I)	Polonez (A.U.3,6, KK5)	Kroki, figury i układy taneczne	Planowanie choreografii
17-19 (I-II)	Sporty do wyboru* (A.U.3, K.3, KK.5)	Ćwiczenia techniki i taktyki w wybranych sportach, zawody, rozgrywki, turnieje	Umiejętności niezbędne do udziału w wybranych sportach
20 (II)	Sedenteryjny styl życia a ryzyka zdrowotne (A.W.1, A.U.5, E.W.4,7,10, E.U.4)	Fitness, w tym trening funkcjonalny, stretching, kalistenika, joga, relaksacja	Związki aktywności fizycznej ze zdrowiem, ergonomia nauki, pracy i wypoczynku, zdrowotne konsekwencje sedenteryjnego stylu życia
21-23 (III)	Sporty do wyboru* (A.U.3, K.3, KK.5)	Ćwiczenia techniki i taktyki w wybranych sportach, zawody, rozgrywki, turnieje	Umiejętności niezbędne do udziału w wybranych sportach
24 (IV)	Sedenteryjny styl życia a ryzyka zdrowotne (A.W.1, A.U.5, E.W.4,7,10, E.U.4)	Fitness, w tym trening funkcjonalny, stretching, kalistenika, joga, relaksacja	Związki aktywności fizycznej ze zdrowiem, ergonomia nauki, pracy i wypoczynku, zdrowotne konsekwencje sedenteryjnego stylu życia
25-27 (IV)	Sporty do wyboru* (A.U.3, K.3, KK.5)	Ćwiczenia techniki i taktyki w wybranych sportach, zawody, rozgrywki, turnieje	Umiejętności niezbędne do udziału w wybranych sportach

* Rodzaj AF powinien być ustalony na podstawie ankiety preferencji przeprowadzonej wśród uczniów każdego oddziału na początku roku szkolnego. W zależności od rozkładu

głosów należy wybrać formy aktywności fizycznej (sporty) najbardziej oczekiwane przez uczniów spośród przewidzianych w planach pracy wcześniejszych klas.

Przykładowy temat lekcji (wymagania szczegółowe) dla cyklu „**Aktywność na rozruch i budowanie zespołu**” w klasie maturalnej, w pierwszym tygodniu zajęć (we wrześniu); wymagania szczegółowe z podstawy programowej: IV.B.W.1, R.W.1, B.W.2, E.W.1, K.2, KK.5:

Gra terenowa, współdziałanie w zespole (R.W.1, B.W.2, E.W.1, K.2, KK.5)

2.2. Cykle lekcji WF przypisane do jednej z pięciu kompetencji

2.1.1. Kompetencje w zakresie diagnozy sprawności i rozwoju fizycznego oraz zachowań zdrowotnych; wartość zdrowia

Podstawowe treści cykli „Samocena sprawności i aktywności dla zdrowia” to:

- A) rozwijanie umiejętności, kompetencji i wiedzy dotyczącej diagnozy aktywności, sprawności i rozwoju fizycznego jako pozytywnych mierników zdrowia,
- B) rozwój umiejętności korzystania z technologii cyfrowych na potrzeby rejestracji i oceny poziomu aktywności fizycznej jako zachowania zdrowotnego oraz oceny sprawności fizycznej,
- C) rozwój umiejętności planowania aktywności fizycznej (treningu zdrowotnego) dostosowanej do własnych potrzeb.

Ad. A

Cykle „Samocena sprawności i aktywności dla zdrowia” pojawia się dwukrotnie w każdej klasie, na początku października oraz w maju. Dzięki takiemu rozmieszczeniu prób sprawności w roku szkolnym uczniowie regularnie co 5–7 miesięcy zdobywają ważne informacje na temat swojego rozwoju i zasobów zdrowotnych. Przy okazji nauczyciele mogą również dzielić się tą wiedzą z rodzicami. Zajęcia na ten temat zawsze są poprzedzone cyklem „Atletyka terenowa”, który jest niezbędny, aby przygotować uczniów do udziału w trudnej motywacyjnie próbie wytrzymałości tlenowej.

Treści cyklu są osadzone w koncepcji sprawności dla zdrowia (*health-related fitness – H-RF*) i aktywności fizycznej dla zdrowia (*health-related physical activity – H-RPA*). W ramach tego tematu uczniowie rozwijają umiejętności dotyczące monitorowania własnej aktywności fizycznej, diagnozowania wytrzymałości tlenowej, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych oraz gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, a także podstawowych przejawów rozwoju fizycznego, pozwalających określać względną szczupłość ciała. Młodzież utrwała również wiedzę o tym, w jaki sposób diagnozowane zdolności motoryczne łączą się z zasobami zdrowotnymi człowieka, a także uczy

się interpretować własne wyniki („i7W”: wymagaj, wyjaśniaj, wspieraj, wzrastam). Dokonywanie samooceny swojej aktywności, sprawności i rozwoju, początkowo z pomocą nauczyciela, z czasem samodzielnie, należy traktować jako kulminację całego ciągu. Realizację części zadań, wynikających z cykli dotyczących diagnozowania sprawności, rozwoju i aktywności fizycznej jako pozytywnych mierników zdrowia, warto skoordynować z nauczycielem biologii.

Charakterystyczne dla omawianych cykli jest wykorzystywanie przez uczniów kart samooceny, które nie tylko pozwalają rejestrować wyniki, ale również ułatwiają ich interpretację, początkowo z pomocą nauczyciela, a następnie samodzielnie, w sposób kompetentny. Karty samooceny można przygotować w oparciu o „Kartę sprawności i zdrowia”, „Test YMCA” lub wybrane próby „Eurofitu”. Do oceny zasobów zdrowotnych uczniów rekomendujemy łatwe skale:

- – trzystopniową: 1) tak trzymaj, 2) jesteś na granicy dobrej i słabej formy, 3) potrzebujesz więcej ćwiczeń, lub
- – dwustopniową: 1) O.K., 2) ryzyko zdrowotne.

Należy pamiętać, że w trakcie tego cyklu nie wolno formułować szkolnych ocen na podstawie uzyskiwanych przez uczniów wyników testów motorycznych.

W trakcie tych cykli trzeba jasno uczniom komunikować:

- – celem zajęć jest dokonanie rzetelnej samooceny sprawności i aktywności fizycznej, a nie inicjowanie rywalizacji o miano najsprawniejszego ucznia w grupie,
- – zademonstrowanie przez każdego ucznia umiejętności trafnej i rzetelnej samooceny jest warunkiem uzyskania najwyższych ocen („i7W”: inspiruj, wymagaj, wynagradzaj, wzrastam wygrywam).

Więcej informacji na ten temat znajduje się w rozdziale poświęconym ocenianiu osiągnięć edukacyjnych uczniów.

Ad. B

Jednym z zadań wynikających z podstawy programowej WF-u jest rozwijanie przez ucznia umiejętności wykorzystania technologii cyfrowych do rejestracji i interpretacji poziomu aktywności fizycznej jako zachowania zdrowotnego. Uczniowie, w trakcie dwóch cykli w każdej klasie (z wyjątkiem maturalnej), rozwijają wiedzę na temat związków aktywności fizycznej ze zdrowiem, w myśl koncepcji aktywności fizycznej wzmacniającej zdrowie (*health-enhance physical activity* – H-EPA). W trakcie lekcji WF-u uczniowie powinni przećwiczyć wykorzystanie urządzeń cyfrowych (np. smartfona) oraz tzw. technologii ubieralnych (np. opaski treningowej), a także dostępnych w internecie serwisów na potrzeby kontrolowania poziomu własnej aktywności fizycznej. W tej kwestii warto nawiązać współpracę z nauczycielem informatyki.

Ad. C

Ukoronowaniem rozwoju umiejętności i wiedzy na temat monitorowania własnej aktywności fizycznej i diagnozowania sprawności fizycznej jest rozwijanie kompetencji uczniów w zakresie planowania aktywności fizycznej, w tym treningu zdrowotnego. Uczniowie poznają schemat postępowania: diagnoza możliwości fizycznych, np. klienta fitness klubu, wyznaczenie celów aktywności fizycznej oraz zaplanowanie treningów, realizacja planu treningowego, ewaluacja podjętych działań („i7W”: inspiruj, wyjaśniaj, wynagradzaj, wzrastam).

Uczniowie o specjalnych potrzebach edukacyjnych: cykl zajęć poświęcony samoocenie sprzyja personalizacji edukacji. W przypadku uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych może zachodzić konieczność dostosowania karty samooceny do ich indywidualnej sytuacji. Niekiedy wystarczy zmodyfikować informacje na temat potrzeb zdrowotnych uczniów, a czasami zachodzi konieczność wyboru innych prób sprawności fizycznej. W przypadku uczniów o zagrożonej samoocenie należy unikać sytuacji publicznego konfrontowania własnych możliwości fizycznych z wynikami koleżanek i kolegów – można organizować samoocenę sprawności i rozwoju fizycznego poza lekcjami WF-u.

2.1.2. Kompetencje w zakresie treningu zdrowotnego – atletyki terenowej; wartości zdrowia i wypoczynku

Podstawowe treści cyklu „Trening zdrowotny w terenie” to:

- A) jesienny i wiosenny maraton (ukończenie maratonu – kulminacja cyklu) oraz gry terenowe jako środki rozwijające wytrzymałość i przygotowujące do próby wytrzymałości tlenowej, występującej zawsze w kolejnej części „Samoocena sprawności i aktywności dla zdrowia”,
- B) ćwiczenia rozwijające naturalne czynności ruchowe: bieg, skok i rzut, zebrane w próby wielobojowe (próby i zawody wielobojowe również jako kulminacja cyklu),
- C) wiedza na temat związków aktywności fizycznej ze zdrowiem, w szczególności ocena intensywności wysiłku fizycznego w oparciu o pomiar tętna lub HR, także za pomocą technologii cyfrowych.

Ad. A

Cykl o nazwie „Trening zdrowotny w terenie” pojawia się dwukrotnie w każdej klasie – we wrześniu oraz w kwietniu. Za każdym razem uczeń przebiega maraton, który składa się z co najmniej ośmiu 15-minutowych odcinków biegu. Trwa on około trzy tygodnie zajęć (8x15min = 2 godz., czyli mniej więcej tyle, ile potrzebują najlepsi biegacze na pokonanie ponad 42 km – trasy maratonu). Niemal na każdych zajęciach tego cyklu uczeń przebiega co najmniej 15 minut. W celu podtrzymania motywacji do ukończenia maratonu należy wykorzystywać karty obserwacji osiągnięć uczniów, w których na zakończenie każdej lekcji nauczyciel odnotowuje pokonanie kolejnych odcinków

maratonu, informuje uczniów, na jakim etapie się znajdują („i7W”: wymagaj i wspieraj), a także eksponuje zbliżanie się do mety („i7W”: wynagradzaj, wyróżniaj, wzrastam i wygrywam). Maraton jest mierzony minutami biegu, a nie pokonywanym dystansem. Dzięki temu uczniowie o niższej wydolności, czyli biegający w wolniejszym tempie, również mają realną szansę ukończenia go.

Szkolny maraton pełni nie tylko funkcję rozwojową, stymulując rozwój wydolności uczniów, ale przy okazji przygotowuje ich do próby wytrzymałości tlenowej, która jest planowana w kolejnym cyklu, bezpośrednio po zakończeniu „Treningu zdrowotnego w terenie”. Oprócz jesiennego i wiosennego maratonu w trakcie cyklu organizowane są gry terenowe (także z wykorzystaniem technologii cyfrowych), z czasem również wg pomysłu uczniów, traktowane też jako dodatkowy bodziec wytrzymałościowy, urozmaicający nieco monotonię dominujących w cyklu biegów terenowych.

Ad. B

W kolejnych klasach uczniowie rozwijają i utrwalają umiejętności ruchowe typowe dla wielobojów lekkoatletycznych: biegów sprinterskich i długich, rzutu na odległość oraz skoków w dal i wżyz. W trakcie rozwijania naturalnych umiejętności ruchowych należy dbać, aby każdy normalnie rozwijający się uczeń miał jak najwięcej okazji do powtarzania skoków i rzutów, zazwyczaj ćwicząc ruch w całości (metodą syntetyczną). Natomiast uczniowie o mniejszym potencjale lub ograniczeniach rozwojowych powinni otrzymywać większe wsparcie nauczyciela („i7W”: wspieraj, wyjaśniaj, wyróżniaj), wykonując prostsze zadania oraz ucząc się czasami fragmentów czynności ruchowych (metoda analityczna lub mieszana).

Ukoronowaniem cyklu, oprócz ukończenia jesiennego i wiosennego maratonu, może być również wielobój lekkoatletyczny. Należy go planować tak, aby uczniowie mieli możliwość wyboru konkurencji, w których będą brali udział.

Ad. C

Najważniejsze zyski poznawcze („i7W”: wymagaj i wyjaśniaj) cykli zajęć „Trening zdrowotny w terenie” dotyczą:

- utrwalenia wiedzy na temat zjawiska superkompensacji (wysiłek – zmęczenie – wypoczynek – rozwój); w tej sprawie dobrze będzie współpracować z nauczycielem biologii,
- możliwości wykorzystania technologii cyfrowych – w tym technologii ubieralnych – do rejestracji i oceny aktywności fizycznej, w tym zrozumienia, dlaczego i w jaki sposób wykorzystywana jest informacja o zmianach HR lub tętna w czasie wysiłku fizycznego; również w tej kwestii warto nawiązać współpracę z nauczycielem biologii.

Ukończenie przez każdego ucznia jesiennego i wiosennego maratonu (8x15 min = 2 godz.) warto szczególnie uwydatniać i chwalić, aby pozwolić cieszyć się sukcesem

każdemu, kto sprostał postawionym wymaganiom („i7W”: inspiruj, wymagaj, wynagradzaj, wzrastam, wygrywam). Ponieważ dystans maratonu, co warto ponownie podkreślić, jest mierzony czasem biegu, wymaganie ukończenia maratonu mogą spełnić niemal wszyscy uczniowie.

Młodzież o specjalnych potrzebach edukacyjnych: w przypadku braku możliwości udziału w niektórych formach aktywności fizycznej można planować dla ucznia w trakcie zajęć alternatywne role, np. pomiar czasu, wykonywanie czynności organizacyjnych. Jeśli służy to rozwojowi ucznia, należy dobrać inne spersonalizowane zadania. Sposoby komunikacji z uczniami oraz uruchamiane mechanizmy motywacyjne muszą odpowiadać ich specyficznym możliwościom i potrzebom.

2.1.3. Kompetencje w zakresie treningu zdrowotnego – fitness, parkour oraz ergonomia nauki i pracy; wartości zdrowia, pracy i wypoczynku

Podstawowe treści cykli, które w nazwie mają: fitness, trening funkcjonalny, HIIT trening, parkour i jogę, to:

- A) rozwijanie umiejętności niezbędnych do planowania i udziału w formach fitnessu jako treningu wytrzymałościowego lub wytrzymałościowo-siłowego,
- B) ergonomia pracy, nauki i wypoczynku,
- C) parkour i bezpieczeństwo w czasie aktywności fizycznej.

Ad. A

W każdej klasie zaplanowano kilka cykli, w trakcie których uczniowie poznają nowe formy treningów fitness lub utrwalają zdobyte wcześniej umiejętności. Rozwijają zdolność do śledzenia stale rozwijających się form fitnessu jako współczesnej oferty komercyjnej. Doskonają również zdolność do krytycznej oceny medialnych i marketingowych informacji na podstawie określenia własnych potrzeb w tym zakresie. Rozwijają wiedzę i umiejętności dotyczące sposobów kształtowania sprawności fizycznej, w szczególności wytrzymałości, siły i gibkości, między innymi za pomocą treningu obwodowego i interwałowego (HIIT trening). Uczą się wplatania tego rodzaju środków w codzienną aktywność fizyczną. Rozwijają także swoją wiedzę na temat jogi, relaksacji oraz treningu uważności.

W klasie trzeciej i czwartej lub piątej uczniowie na początku roku szkolnego wskazują preferowane przez siebie formy aktywności fizycznej z grupy fitness i parkour. Nauczyciele, na podstawie deklaracji uczniów, planują treści cykli „Klasowa konwencja fitness” lub „Sporty do wyboru” („i7W”: inspiruj, wspieraj, wynagradzaj, wyróżniaj).

Ad. B

Począwszy od pierwszej klasy, uczniowie rozwijają swoje umiejętności i kompetencje w zakresie ergonomii, zwłaszcza te związane z zachowaniami bezpiecznymi dla kręgosłupa. Początkowo utrwalane są proste umiejętności ruchowe bezpiecznego

podnoszenia i przenoszenia przedmiotów o różnym ciężarze i wielkości. Kolejnym krokiem jest zdobywanie wiedzy i umiejętności z zakresu przyjaznej dla kręgosłupa organizacji stanowiska pracy lub nauki w pozycji siedzącej – w tym przy komputerze.

Treści tych cykli muszą być uzupełnione o tematykę specyficzną dla zawodów, do których kwalifikacje zdobywają uczniowie. Powinni oni poznawać typowe zdrowotne zagrożenia dla aparatu ruchu, zwłaszcza dla kręgosłupa, związane z wykonywaniem określonych czynności zawodowych. W przypadku liceów ogólnokształcących uczniowie zobowiązani są przede wszystkim do utrwalania wiedzy i umiejętności pozwalających zredukować zagrożenia zdrowotne, spowodowane nauką i pracą w pozycji siedzącej.

W klasach maturalnych, ze względu na ryzyko zwiększenia czasu przeznaczanego przez uczniów na naukę w pozycji siedzącej, w rocznym planie pracy przewidziano trzy cykle zajęć na temat „Sedenteryjny styl życia a ryzyka zdrowotne”. Powinny one być okazją do przypominania uczniom o negatywnych zdrowotnych konsekwencjach długotrwałego przebywania w pozycji siedzącej („Siedzenie paleniem XXI wieku”) oraz zachęcania do udziału w kolejnym cyklu „Sporty do wyboru”, którego treści powinny być zaplanowane na podstawie wyników ankiety preferencji uczniów w klasach maturalnych („i7W”: inspiruj, wspieraj, wynagradzaj, wyróżniaj).

To, jak wiele i jakich form aktywności fizycznej pojawi się w cyklach „Sporty do wyboru” w klasie maturalnej, powinno wynikać z rozkładu preferencji uczniów tworzących grupę do lekcji WF-u. Przed podjęciem ostatecznej decyzji, po przeprowadzeniu ankiety preferencji, np. w czasie pierwszej lekcji WF-u, nauczyciel kwestię tę powinien przedyskutować z uczniami w czasie kolejnych zajęć. Jeśli preferencje uczniów będą bardzo zgodne, wówczas wszystkie cykle „Sporty do wyboru” mogą mieć bardzo podobne treści. Jeśli oczekiwania uczniów tworzących jedną grupę do lekcji WF-u będą bardziej zróżnicowane, warto przewidzieć kilka form aktywności, proporcjonalnie do wskazań ankietowanych.

Ad. C

Cykle zajęć z fitnesssem, a zwłaszcza z parkourem są okazją do rozwijania i utrwalania wiedzy, umiejętności i kompetencji uczniów w zakresie minimalizowania ryzyka wynikającego z uprawiania niektórych sportów oraz związanych z samoasekuracją i pomocą innym w czasie AF. Typowe dla parkoura pokonywanie przeszkód stwarza wiele okazji do ćwiczenia bezpiecznych zachowań tego typu („i7W”: inspiruj, wyjaśniaj, wymagaj, wspieraj).

Uczniowie o specjalnych potrzebach edukacyjnych: jeśli typowe dla cyklu zwinnościowo-akrobatyczne formy aktywności fizycznej okazują się dla nich zbyt trudne, należy zastępować je zadaniami ogólnousprawniającymi. Nie zawsze muszą to być jednak zadania łatwiejsze, gdyż uczniowie o specjalnych potrzebach edukacyjnych mają też mocne strony. Należy wciąż pamiętać, że praca z takim uczniem wymaga dostosowywania do jednostkowej sytuacji metod i form edukacji.

2.1.4. Kompetencje w zakresie gier sportowych i rekreacyjnych; wartości wypoczynku i sportu

Podstawowe treści cykli związanych z zespołowymi grami sportowymi to:

- A) rozwijanie i utrwalanie umiejętności ruchowych potrzebnych do udziału w tego typu formach aktywności fizycznej,
- B) rozwój umiejętności, kompetencji i wiedzy dotyczących sportów jako współczesnej kulturowo regulowanej dziedziny życia społecznego, z klasowymi turniejami i ligami jako kulminacją,
- C) rozwój zdolności do krytycznej analizy sportu jako zjawiska społecznego, ekonomicznego, politycznego realizującego sprzeczne, czasami ukrywane interesy.

Ad. A

Podstawa programowa wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej nie przewiduje wprowadzania nowych umiejętności ruchowych potrzebnych do udziału w grach sportowych lub rekreacyjnych. Podstawowym zadaniem w tym zakresie jest utrwalanie i doskonalenie umiejętności określonych w podstawie programowej szkoły podstawowej. Oczywiście każda szkoła, tworząc własną ofertę programową – również wychowania fizycznego – może rozszerzyć zakres rozwijanych zdolności ruchowych. W programie ZdK taką możliwość stwarza „moduł G”, opisany w podrozdziale 3.2.

Zgodnie z ideą programu w pierwszych dwóch latach nauki uczeń utrwała i doskonali umiejętności udziału nie tylko w najczęściej kojarzonych ze szkolnym WF-u grach (piłka nożna i ręczna, siatkówka i koszykówka), ale również w ich odmianach (football3, streetball, street handball) lub rzadziej pojawiających się grach (badminton, fistball, goalcha, kabbadi, korfball, unihokej). W kolejnych latach nauczyciele w swoich rocznych planach powinni eksponować te gry, które uczniowie wskazują w ankietach preferencji jako najbardziej oczekiwane. W klasie maturalnej wybór preferowanych form aktywności, na potrzeby cykli „Sporty do wyboru”, jest dokonywany przez uczniów z grona poznanych w klasach wcześniejszych propozycji: gier indywidualnych lub zespołowych, form fitnessu i atletyki. Jest możliwe, że grupa uczniów nie wybierze w klasie maturalnej żadnej z gier, natomiast wybierze fitness lub, przeciwnie, we wszystkich cyklach „Sporty do wyboru” pojawi się tylko jedna, szczególnie preferowana przez uczniów gra („i7W”: inspiruj, wspieraj, wynagradzaj, wyróżniaj).

Planując lekcje w ramach cykli nawiązujących do gier sportowych, należy pamiętać, iż celem rozwijania umiejętności ruchowych jest możliwość udziału w grze. Każdy ciąg powinien stwarzać uczniom taką okazję. Warto jednak pamiętać, że zestaw umiejętności większości uczniów pozwala im na udział w uproszczonych wersjach gier sportowych lub rekreacyjnych. Takie też nauczyciel powinien proponować, gdyż zaplanowanie zbyt trudnej wersji gry w czasie lekcji WF-u nie stwarza uczniowi sytuacji rozwojowej. Upraszczenie zasad obowiązujących w trakcie gier jest podstawową czynnością umożliwiającą udział w nich uczniom o mniejszych umiejętnościach

(„i7W”: inspiruj, wspieraj, wynagradzaj, wzrastam). W wielu sytuacjach pożądane jest, aby uczniowie o odmiennym poziomie umiejętności w czasie jednej lekcji brali udział w grach różniących się trudnością.

Ad. B

Nauczanie gier sportowych jest dobrą okazją, aby uczniowie rozwijali swoją wiedzę na temat współczesnego sportu jako złożonego społecznie i kulturowo przedsięwzięcia, angażującego ludzi w różnych rolach. W związku z tym program ZdK wykorzystuje metodę „Sport Education”. Począwszy od pierwszej klasy, w ramach cykli gier sportowych lub rekreacyjnych wszyscy uczniowie powinni przyjmować wszystkie podstawowe role niezbędne do funkcjonowania współczesnego sportu: gracza, kibica, sędziego, organizatora. Jeśli przyjmiemy, że organizacja sportowych turniejów i klasowych lig jest zawsze kulminacją cyklu, każdy – w związku z jej planowaniem i przeprowadzeniem – będzie grał, sędziował, kibicował i organizował. Dodatkowo, jeśli wytworzymy sytuację, iż z perspektywy ucznia ćwiczenie umiejętności będzie po to, by wykorzystać je w podsumowującym turnieju lub lidze, stanie się to dodatkowym źródłem motywacji do rozwoju („i7W”: inspiruj, wspieraj, wymagaj, wynagradzaj, wzrastam i wygrywam).

Cykle zajęć na temat gier, ze względu na szereg bodźców do działań zespołowych, są dobrą okazją do rozwijania miękkich kompetencji, związanych ze współdziałaniem i liderowaniem. Są one kontynuacją serii „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu”.

Ad. C

Cykle, których tematyka dotyczy gier sportowych, są dobrą okazją, aby rozwijać zdolności młodzieży do myślenia krytycznego, rozumianego jako krytyka emancypacyjna. Uczniowie, przy okazji poznawania mechanizmów rządzących sportowymi przedsięwzięciami (turniejami i ligami klasowymi), mogą analizować znane im lokalne lub globalne imprezy sportowe jako inicjatywy realizujące potrzeby i interesy społeczne, ekonomiczne i polityczne. Powinni uczyć się definiowania własnych w tej kwestii wartości i potrzeb oraz zestawiać je z interesami osób i instytucji powołujących do życia takie wydarzenia. Zobowiązani są nie tylko do odnajdywania sprzeczności w – czasami ukrywanych – interesach różnych podmiotów zaangażowanych w tego typu działalność, ale również podejmowania decyzji w zgodzie ze szczególnie cenionymi przez siebie wartościami. Pomocna będzie w tym zakresie metodyka rozwijania kompetencji krytycznych, zaproponowana przez nowozelandzkiego pedagoga, Iana Coulpana, polegająca na szukaniu przez ucznia jego indywidualnych odpowiedzi na pytania stawiane w kontekście analizowanego sportowego przedsięwzięcia (w wersji uproszczonej):

- 1) W co wierzę, jakie są moje wartości i przedzałożenia (presumpcje) na ten temat?
- 2) Dlaczego w to wierzę?
- 3) Czym interesom to służy?

- 4) Kto na tym traci?
- 5) Dlaczego ktoś na tym traci?
- 6) Co powinno się zmienić?
- 7) Co ja mogę zrobić, aby to zmienić?

Poruszając obecne w podstawie programowej WF-u kwestie zagrożeń związanych z komercjalizacją sportu, można stawiać pytania dotyczące wykorzystywania wizerunku znanych sportowców na potrzeby reklamy produktów komercyjnych. Omawiając obecne w podstawie programowej WF-u problemy dopingu farmakologicznego, można stawiać pytania na temat zdrowotnych i etycznych jego konsekwencji oraz ryzyka stosowania podwójnych standardów moralnych w ocenie tego typu zjawisk („i7W”: inspiruj, wspieraj, wzrastam).

Uczniowie o specjalnych potrzebach edukacyjnych: w przypadku ograniczeń natury sprawnościowej należy planować alternatywne formy aktywności, np. najprostsze odmiany gier lub zabawy niestawiające zbyt wysokich wymagań. W przypadku ograniczeń natury psychospołecznej należy planować prostsze zadania, pamiętając jednak, aby każdy uczeń w trakcie cykli miał okazję rozwijania poczucia przynależności i bycia akceptowanym.

2.1.5. Kompetencje w zakresie współpracy i wypoczynku; wartości zdrowia, pracy i wypoczynku

Podstawowe treści cykli „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” oraz „Aktywne i bezpieczne wakacje” to:

- A) czynności związane z ustaleniem zasad bezpieczeństwa w trakcie lekcji wychowania fizycznego, niezbędne do zaplanowania rocznej pracy,
- B) ćwiczenia, zabawy i gry o walorach integracyjnych, rozwijające kompetencje w zakresie współpracy i przewodzenia,
- C) rozwijanie umiejętności, kompetencji i wiedzy przydatnej w czasie letniego wypoczynku.

Ad. A

Cykle „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” są planowane w pierwszym tygodniu każdego roku szkolnego. Jednym z zadań realizowanych w ich trakcie jest przedstawienie lub przypomnienie, a także uzgodnienie zasad bezpieczeństwa obowiązujących w trakcie zajęć WF-u i na obiektach do niego wykorzystywanych. Powinno to prowadzić do rozwoju kompetencji, wiedzy i umiejętności uczniów, dotyczących bezpiecznej aktywności fizycznej i skutkować odpowiednimi wpisami do szkolnej dokumentacji, np. w postaci tematów lekcji. Jest to także okres informowania uczniów i rodziców o obowiązujących zasadach oceniania. W pierwszym tygodniu roku szkolnego powinniśmy przeprowadzić, przeanalizować i ew. przedyskutować z uczniami

ankiety z oczekiwaniami związanymi z lekcjami WF-u.

Na tej podstawie w klasach pierwszej i drugiej nauczyciel powinien wyeksponować je w rocznym planie, przeznaczając więcej czasu na preferowane przez uczniów formy aktywności. W tych klasach nie należy jednak rezygnować z innych cykli, a jedynie je skrócić. W kolejnych latach wyniki ankiet preferencji są podstawą do bardziej zdecydowanego dostosowania treści cykli „Klasowa liga” i „Klasowa konwencja fitness” oraz „Sporty do wyboru” do oczekiwań uczniów.

Ad. B

Pierwsze lekcje w nowym roku szkolnym są dobrą okazją do przeprowadzenia różnych form aktywności o walorach integracyjnych. Potrzeba wydaje się oczywista – powrót do swojego zespołu klasowego po wakacyjnej nieobecności, a czasami spotkanie nowych koleżanek i kolegów. Zabawy i tańce integracyjne pozwalają poczuć (znów) bliskość i bezpieczeństwo w swoim gronie oraz nabrać chęci do udziału w kolejnym roku szkolnym („i7W” praktycznie w całości). W pierwszej klasie lub podczas przejmowania klasy po innym nauczycielu, a także w przypadku pojawienia się nowych uczniów w oddziale, ten rodzaj aktywności pomoże również nauczycielowi w nawiązaniu bliższych relacji z pojedynczymi uczniami i grupą w całości („i7W”: inspiruj i wspieraj). Współpraca z wychowawcą klasy w tym okresie będzie dobrym pomysłem. Może nawet uda się, aby wziął udział w którejś z lekcji WF-u.

Typowe dla tego cyklu wzmacnianie więzi wewnątrz zespołu klasowego oraz tworzenie dobrego klimatu na lekcjach wychowania fizycznego warto wykorzystać na potrzeby edukacji włączającej. W tym czasie należy poświęcić szczególną uwagę uczniom o specjalnych potrzebach edukacyjnych, aby oni również czuli się bezpiecznie zarówno na zajęciach WF-u, jak również w gronie swoich koleżanek i kolegów („i7W”: inspiruj, wspieraj, wyróżniaj). W trakcie lekcji warto eksponować mocne strony uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych i wykorzystywać je do budowania pozycji w zespole.

Ad. C

Ostatnim cyklem zajęć w każdej klasie jest trzytygodniowy cykl „Aktywne i bezpieczne wakacje”, który stanowi okazję do poruszenia kwestii związanych, z jednej strony, z potrzebą aktywności fizycznej w czasie wakacji, a z drugiej – ze szczególnym ryzykiem pojawiającym się w tym okresie. Paradoksalnie z badań dotyczących zachowań zdrowotnych nastolatków wynika, że w dni wolne od nauki szkolnej doświadczają oni aktywności fizycznej w mniejszym stopniu. Dlatego tuż przed wakacjami powinni przypomnieć sobie o związkach aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz zasadach racjonalnego planowania dnia.

Czerwiec, koniec roku szkolnego, to specyficzny moment w życiu szkoły. Aby podtrzymać motywację uczniów do udziału w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego, warto w tym czasie przewidzieć formy aktywności fizycznej szczególnie przez

nich lubiane. Informacji na ten temat mogliśmy uzyskać w pierwszym tygodniu zajęć (za sprawą ankiety preferencji), dowiedzieliśmy się również więcej dzięki obserwacjom uczniów oraz rozmowom z nimi w trakcie roku szkolnego.

Ponieważ cykl „Aktywne i bezpieczne wakacje” jest ostatnim w roku szkolnym, jego kulminacją, która powinna być szczególnie oczekiwana przez uczniów, jest podsumowanie całego roku. Jeśli w ciągu roku szkolnego umiejętnie dostosowywane były wymagania oraz metody i formy pracy z uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych, w gronie osób wysoko ocenionych powinien znaleźć się każdy aktywny w czasie zajęć uczestnik, również o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

3. SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW EDUKACJI

3.1. Metody oddziaływania edukacyjnego

Wybór przez nauczyciela metod oddziaływania edukacyjnego jest uzależniony od szeregu czynników. Kluczową kwestią jest rodzaj planowanych dla ucznia zadań oraz zakładane efekty edukacyjne. Repertuar metod przewidzianych w programie ZdK jest dostosowany do specyfiki WF-u i nakierowany na:

- aktywizację fizyczną uczniów (metody realizacji zadań ruchowych wg S. Strzyżewskiego),
- rozwijanie umiejętności ruchowych (metody nauczania czynności ruchowych),
- kształtowanie sprawności fizycznej (metody treningowe),
- rozwijanie wiedzy i umiejętności zastosowania jej w działaniu (metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności wg Cz. Kupisiewicza),
- rozwijanie kompetencji społecznych (metody wychowania).

Planowanie zajęć jest związane z decydowaniem, w jaki sposób uczeń zostanie postawiony w sytuacji zadaniowej, ze względu na oczekiwany efekt edukacyjny (w tym rozwój kompetencji kluczowych). Powinno się przy tym uwzględnić wiek, potrzeby intelektualne i emocjonalne uczniów, a także stopień ich samodzielności i zainteresowania. Formy organizacji aktywności uczniów (np. frontalne, indywidualne lub zespołowe) są dostosowywane do planowanych celów i treści zajęć.

Współcześnie oczekujemy od ucznia, że będzie on samodzielny, aktywny oraz zdolny do krytycznego odbioru i przetwarzania informacji. W niektórych sytuacjach optymalne będzie zastosowanie metod odtwórczych, np. w sytuacji tworzenia nawyków ruchowych. Jednak charakter wymagań szczegółowych – zapisanych w Podstawie programowej – sprawia, iż często uzasadnione jest zastosowanie metod z grup usamodzielniających i twórczych. Z tego też względu program ZdK przewiduje, że uczeń „dokonuje samooceny”, „planuje i współorganizuje”, „opracowuje” itd., a nie wyłącznie „wykonuje”. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, tj.: tożsamość, autonomię, zdolność do współpracy i przewodzenia oraz zdolność do krytycznej oceny.

Program ZdK przewiduje wykorzystanie dedykowanych dla tej grupy wiekowej metod eksponujących autonomię, samodzielność, a także działań odwołujących się do wewnętrznej motywacji, jak również sprzyjających rozwijaniu indywidualnych strategii uczenia się. Jest to przede wszystkim „Sport Education”. Charakterystyczne dla niej są: praca w długich cyklach, budowanie zespołu oraz dostosowywanie przepisów gier do zróżnicowanych możliwości uczniów – w tym, co ważne, upraszczanie gier dla uczniów o szczególnych potrzebach edukacyjnych.

W zadaniach, które dotyczą wspierania rozwoju wiedzy, staramy się, aby uczeń zdobywał wiadomości w trakcie zajęć zaplanowanych zgodnie z modelem uczenia się przez doświadczanie D.A. Kolba. W myśl tego modelu zdobywanie przez ucznia wiadomości przebiega w czterech etapach: 1) doświadczanie, 2) refleksja i dyskusja, 3) porządkowanie i korygowanie, 4) eksperymentowanie i sprawdzanie.

Podstawa programowa WF-u wprowadza wymagania edukacyjne dotyczące umiejętności wykorzystania technologii informacyjnej i komunikacyjnej w związku z aktywnością fizyczną oraz diagnozą sprawności i rozwoju fizycznego. Z tego względu program ZdK przewiduje wykorzystanie zarówno popularnych aplikacji na urządzenia mobilne (m.in. „Polar Flow”, „Garmin Connect”, „Endomondo”, „CoachesEye”), jak również zasobów portali internetowych (takich jak „Indares.com” oraz „NCBKF”).

Tak zaplanowany repertuar metod oddziaływania edukacyjnego czyni z wychowania fizycznego kształcenie wielostronne – działanie motoryczne, poznawanie-rozumienie i przeżywanie satysfakcji sprzyjają kształtowaniu kompetencji kluczowych, a także uwzględniają potrzeby uczniów o różnym potencjale i odmiennych aspiracjach.

Podstawa programowa przesądza, iż WF „pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów”. Z tego względu program ZdK stwarza okazje do współpracy na tym polu z nauczycielami biologii i edukacji dla bezpieczeństwa. Jednak edukacja zdrowotna nie jest jedynym obszarem, który nauczyciele korzystający z programu ZdK traktują jako płaszczyznę integracji międzyprzedmiotowej. Realizację założonych w programie części efektów WF-u warto planować w porozumieniu z nauczycielami także innych specjalności. Szczególnie widoczne są związki programu ZdK z pracą:

- nauczycieli biologii, w związku z rozwijaniem umiejętności i wiadomości dotyczących zdrowia, budowy, rozwoju i funkcjonowania organizmu człowieka,
- nauczycieli edukacji dla bezpieczeństwa, w związku z rozwijaniem kompetencji w zakresie edukacji zdrowotnej i pierwszej pomocy,
- nauczycieli informatyki, w związku z przygotowaniem i analizowaniem baz danych oraz osobistych kont ucznia dotyczących jego sprawności i aktywności fizycznej,
- nauczycieli przedmiotów artystycznych, w związku z przygotowaniem szkolnych koncertów, spektakli i przedstawień,
- nauczycieli praktycznej nauki zawodów (w technikach) w związku z rozwijaniem umiejętności ergonomicznej organizacji stanowiska pracy.

3.2. Tworzenie przez szkołę własnej oferty edukacyjnej – osiągnięcia edukacyjne oraz treści kształcenia wykraczające poza podstawę programową

Obowiązkiem każdej szkoły jest tworzenie własnej oferty programowej. Nauczyciel wobec tego ma możliwość wykraczania poza wymagania i treści wynikające z podstawy programowej, dostosowując program do potrzeb uczniów, lokalnych tradycji

i warunków oraz kompetencji pedagogów. Program ZdK stwarza taką możliwość, jednak – aby zachować elastyczność – decyzję pozostawia użytkownikowi. Na początku programu, zaraz za Wstępem, w tzw. metryczce należy złożyć deklarację, które moduły dodatkowe (wykraczające poza podstawę programową) zajęć przewidziano do realizacji. Ponadto dla każdej grupy uczniów (np. oddziału) należy określić poziom efektów (umiejętności i wiadomości uczniów), jakie planuje się osiągać, wybierając z trzech opisanych w programie stopni trudności: początkującego, średniego lub zaawansowanego.

Decyzja nauczyciela co do wyboru osiągnięć edukacyjnych i treści kształcenia, w odniesieniu do każdej grupy uczniów, musi być uzależniona od ich dotychczasowych doświadczeń w tym zakresie: od czasu, który nauczyciel planuje przeznaczyć na uczenie się, a także od warunków, w jakich będzie przebiegało uczenie się.

W programie ZdK przewidziano następujące dodatkowe moduły zajęć: pływanie, turystyka rowerowa, rolki, łyżwy, deskorolka, sporty walki, narciarstwo biegowe, nordic walking, wspinaczka.

Dodatkowo program przewiduje możliwość zaplanowania przez nauczyciela – zgodnie z przyjętym w programie ZdK schematem opisu efektów i treści kształcenia – własnego, oryginalnego modułu zajęć, wykraczającego poza podstawę programową.

Moduł A: pływanie

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA	TREŚCI KSZTAŁCENIA
A1 Poziom wymagań – początkujący	
<ul style="list-style-type: none"> • stosuje się do regulaminu pływalni, • wykonuje skok do wody na nogi z wysokości ok. 0,7 m, • wydobywa z dna przedmiot z głębokości ok. 2/3 wysokości ciała, • przepływa dowolnym sposobem 25 m. 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady bezpiecznej kąpieli na pływalni, • zasady higieny związane z korzystaniem z publicznych pływalni, • regulamin pływalni, • ćwiczenia osławajające w wodzie, • zabawy i gry w wodzie, • ćwiczenia wypornościowe, • ćwiczenia pływania elementarnego z przyborami i bez przyborów, • ćwiczenia pływania technikami sportowymi, • ćwiczenia nurkowania w wodzie o głębokości nie większej od wysokości ciała, • ćwiczenia skoków do wody z wysokości do 1 m, • zawody pływackie.
A2 Poziom wymagań – średni	
<ul style="list-style-type: none"> • wypełnia wymagania niezbędne do zdobycia powszechnej karty pływackiej: <ul style="list-style-type: none"> – przepływa 200 m, w tym co najmniej 50 m na plecach, – przepływa pod wodą co najmniej 5 m, • wykonuje skok startowy do wody z wysokości ok. 1 m. 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia nurkowania w wodzie o głębokości nie większej niż 3 m, • ćwiczenia skoków do wody z wysokości do 2 m, • ćwiczenia nawrotów w pływaniu na piersiach i na grzbiecie.
A3 Poziom wymagań – zaawansowany	

<ul style="list-style-type: none"> • wypełnia wymagania niezbędne do zdobycia specjalnej karty pływackiej: <ul style="list-style-type: none"> – przepływa 1500 m, w tym co najmniej 200 m na plecach, – przepływa pod wodą 15 m z nurkowaniem na głębokości 3 m, • przepływa każdym z czterech stylów pływackich co najmniej 50 m, • omawia sposoby samoratownictwa w wodzie w sytuacji: <ul style="list-style-type: none"> – wyjścia z wody na wysoki brzeg, na pomost lub nabrzeże bez pomocy drabinki oraz do łodzi, a także na lód, – zmęczenia (wyczerpania sił) długotrwałym pływaniem, – wychłodzenia organizmu w czasie pływania, – zachłyśnięcia się wodą w czasie pływania, – kurczu mięśni, • wychodzi z wody na brzeg pływalni bez pomocy drabinki, • w przypadku zmęczenia w wodzie przyjmuje pozycję wypoczynkową na plecach, • w przypadku zachłyśnięcia się wodą, unosząc się na wodzie z głową utrzymywaną nad wodą i pochyloną w przód, kaszląc odkrztusza wodę, • w przypadku kurczu mięśni w wodzie przyjmuje pozycję wypoczynkową i rozciąga skurczone mięśnie: stopy, łydki, uda. 	<ul style="list-style-type: none"> • elementy ratownictwa i samoratownictwa w wodzie.
---	--

Moduł B: turystyka rowerowa

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
B1 Poziom wymagań – początkujący	
<ul style="list-style-type: none"> • jeździ na rowerze na wprost i ze zmianą kierunku ruchu, • jeździ na rowerze na wprost i ze zmianą kierunku ruchu, trzymając kierownicę jednorącz, • w jeździe na rowerze zatrzymuje się w wyznaczonym miejscu, • startuje na rowerze pod górę (nachylenie ok. 15%), • zdobył kartę rowerową. 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady bezpieczeństwa w czasie zabaw i ćwiczeń z wykorzystaniem rowerów, • ćwiczenia jazdy na wprost i ze zmianą kierunku ruchu, trzymając kierownicę oburącz i jednorącz, • jazda na rowerze z góry i pod górę z wykorzystaniem przerzutki, • startowanie pod górę, • jazda na rowerze po drogach dopuszczonych do ruchu kołowego, • wyścigi rowerowe.
B2 Poziom wymagań – średni	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia bezpieczne trasy dla rowerzystów w okolicy szkoły i swojego domu, • zaplanował jednodniową wycieczkę rowerową: <ul style="list-style-type: none"> – bezpieczną dla rowerzysty trasę wycieczki o długości min. 30 km, – tempo i czas przejazdu, w tym miejsca, liczbę i długość przerw wypoczynkowych, • pokonał trasę jednodniowej wycieczki rowerowej o długości min. 30 km. 	<ul style="list-style-type: none"> • bezpieczne trasy dla rowerzystów w okolicy szkoły i w miejscu zamieszkania, • zasady organizacji wycieczek rowerowych: planowanie trasy, tempa przejazdu, kosztów wycieczki, przewidywanie ew. miejsc ryzykownych i niebezpieczeństw, • rowerowe imprezy na orientację.
B3 Poziom wymagań – zaawansowany	

<ul style="list-style-type: none"> • przejeżdża na rowerze wyznaczoną przez nauczyciela trasę w terenie, • w jeździe na rowerze wykorzystuje dostępne figury skateparku, w tym: rampę, rail, bench, grind-box, jumpbox, quarter. 	<ul style="list-style-type: none"> • elementy MTB (kolarstwa górskiego), • elementy downhill (zjazdu na rowerach), • elementy BMX (park, street, flatland), • zawody rowerowe.
--	--

Moduł C: jazda na rolkach, łyżwach i deskorolce (uczniowie mogą opanować umiejętności i wiadomości z zakresu jednej, dwóch lub wszystkich wymienionych form aktywności – rolek, łyżew i deskorolki)

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
C1 Poziom wymagań – początkujący	
<ul style="list-style-type: none"> • stosuje się do zasad bezpieczeństwa w czasie zabaw i ćwiczeń z wykorzystaniem rolek, łyżew i deskorolki, w tym do regulaminów lodowiska i skateparku, • omawia strój do jazdy na łyżwach, rolkach i deskorolce, • na łyżwach, rolkach samodzielnie wstaje po upadku, • na łyżwach, rolkach wykonuje serię co najmniej trzech przysiadów, • poruszając się przodem na łyżwach, rolkach pokonuje jedno okrążenie wyznaczonej trasy w prawo i lewo, • jedzie na deskorolce na wprost i ze zmianą kierunku ruchu • w jeździe na łyżwach hamuje pługiem lub półpługiem, • w jeździe na rolkach zatrzymuje się z wykorzystaniem hamulca, • na łyżwach, rolkach poruszając się tyłem, pokonuje odcinek min. 10 m. 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady bezpieczeństwa w czasie zabaw, gier i ćwiczeń z wykorzystaniem rolek, łyżew i deskorolki, • ubiór do jazdy na rolkach, łyżwach, deskorolce, • regulamin lodowiska i skateparku, • zabawy i gry na rolkach, łyżwach i deskorolce, • ćwiczenia równoważne na rolkach, łyżwach i deskorolce w miejscu i jeździe, w tym ćwiczenia przenoszenia ciężaru ciała z nogi na nogę (ćwiczenia balansu ciała) i jazdy na jednej nodze, • ćwiczenia bezpiecznego upadania i wstawiania, • ćwiczenia poruszania się na łyżwach i rolkach przodem i tyłem, na wprost i ze zmianą kierunku ruchu, • ćwiczenia hamowania na rolkach i łyżwach, • ćwiczenia jazdy na deskorolce po prostej i ze zmianą kierunku ruchu, • ćwiczenia hamowania na rolkach lub łyżwach lub deskorolce, • zawody na rolkach, łyżwach i deskorolce.
C2 Poziom wymagań – średni	
<ul style="list-style-type: none"> • w jeździe przodem na łyżwach, rolkach pokonuje jedno okrążenie wyznaczonej trasy w prawo i w lewo, akcentując odbicie, jazdę na jednej nodze oraz wypad na wirażu, • w jeździe przodem na łyżwach hamuje pługiem lub półpługiem w wyznaczonym miejscu, • w jeździe przodem na rolkach zatrzymuje się techniką t-stop w wyznaczonym miejscu, • w jeździe przodem na deskorolce po łuku i slalomem, • w jeździe tyłem na łyżwach, rolkach przejeżdża slalomem pomiędzy pachótkami, • na łyżwach, rolkach przejeżdża przodem w przysiadzie min. 10 m. • w jeździe na rolkach, łyżwach wykonuje skok obunóż z półobrotem z jazdy tyłem do przodu, • potrafi zjechać na deskorolce z małej przeszkody typu schodek lub krawężnik. 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia jazdy na rolkach, łyżwach i deskorolce po kole, • ćwiczenia jazdy na rolkach i łyżwach przekładanką przodem i tyłem, • ćwiczenia jazdy na rolkach i łyżwach ze zmianą kierunku ruchu obrotem na dwóch nogach w jeździe przodem i tyłem, • ćwiczenia podskoków obunóż w miejscu i jeździe na rolkach, łyżwach i deskorolce, • ćwiczenia jazdy na rolkach i łyżwach w parach, • ćwiczenia jazdy na rolkach i deskorolce z wykorzystaniem małych przeszkód typu krawężniki, schody, • zabawy i gry na rolkach i łyżwach z wykorzystaniem kijów do unihokeja.
C3 Poziom wymagań – zaawansowany	

<ul style="list-style-type: none"> • przejeżdża na rolkach, łyżwach jedno kółko w dowolnym kierunku przekładanką przodem, • przejeżdża na rolkach, łyżwach jedno okrążenie tyłem, pokonując wiraże w pozycji wypadu, • w jeździe na łyżwach hamuje techniką hokejową, • w jeździe na rolkach hamuje techniką <i>powerslide</i>, • w jeździe na rolkach, łyżwach wykonuje skok obunóż z półobrotom z jazdy tyłem do przodu i z przodu do tyłu, • w jeździe na łyżwach wykonuje piruet i jaskółkę przodem, • w jeździe na rolkach przodem, deskorolce wykonuje „manual”, • w jeździe na deskorolce wykonuje <i>ollie</i>, • w jeździe na rolkach lub deskorolce przeskakuje nad niską przeszkodą, • w jeździe na rolkach, deskorolce wykorzystuje dostępne figury skateparku, w tym: <i>rampę, rail, bench, grindbox, jumpbox, quarter</i>, • w jeździe na rolkach stosuje elementy techniki jazdy szybkiej. 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia obrotów na jednej i dwóch nogach w jeździe na rolkach i łyżwach, • ćwiczenia skoków w jeździe na rolkach, łyżwach, deskorolce, • ćwiczenia jazdy szybkiej na rolkach, • łączenie poznanych elementów jazdy na łyżwach w proste układy, • ćwiczenia jazdy <i>freeride</i> na rolkach i deskorolce.
---	---

Moduł D: sporty walki

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
D1 Poziom wymagań – początkujący	
<ul style="list-style-type: none"> • przestrzega zasad bezpieczeństwa związanych z uprawianiem sportów walki, • wykonuje pady w tył, pad w przód, pad w bok, • wykonuje uniki, • wykonuje trzymanie opasujące i czworoboczne, • wykonuje ćwiczenia rzutów w pozycji stojącej bez współwiczającego, • stosuje etykietę sportów walki. 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady bezpieczeństwa związane z uprawianiem sportów walki, • zabawy i ćwiczenia z mocowaniem, • ćwiczenia padów w miejscu i w ruchu, na zróżnicowanym podłożu, w tym pady z niewielkiej wysokości (do ok. 0,5 m), • ćwiczenia uników, • ćwiczenia bloków, kopnięć, ciosów bez przeciwnika i bez przyboru, • etykieta sportów walki, • ćwiczenia postaw (naturalnej i obronnej) i sposobów poruszania się w parterze i w pozycji stojącej, • ćwiczenia zwrotów i obrotów ciała, • ćwiczenia uchwytów i trzymań, uwalniania się z trzymań, przechodzenia do trzymań, • ćwiczenia rzutów bez współwiczającego, bez i z przyborami, • ćwiczenia rzutów w pozycji stojącej, w których współwiczający przed upadkiem znajduje się w kłęk, • elementy walki reżyserowanej w parterze.
D2 Poziom wymagań – średni	

<ul style="list-style-type: none"> • omawia, w jaki sposób uniknąć zagrożeń związanych z przemocą fizyczną, • omawia, w jaki sposób zachować się w sytuacji agresji fizycznej, • wykonuje kombinację bloków, kopnięć i ciosów bez przeciwnika, • wykonuje kombinacje trzymań w czasie ćwiczeń w parterze, • wykonuje w pozycji stojącej powtórzenia wejścia do rzutów. 	<ul style="list-style-type: none"> • wiedza na temat unikania zagrożeń związanych z przemocą fizyczną, • ćwiczenia bloków, kopnięć, ciosów bez przeciwnika i z przeciwnikiem, bez przyboru i z przyborem, • ćwiczenia wejścia do rzutów w pozycji stojącej ze współćwiczącym, • ćwiczenia rzutów w pozycji stojącej, w których współćwiczący upada z niewielkiej wysokości, • elementy walki reżyserowanej w pozycji stojącej, • zawody w sportach walki.
D3 Poziom wymagań – zaawansowany	
<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje kombinację bloków, kopnięć i ciosów z przeciwnikiem, • wykonuje wybrany przez nauczyciela bądź samodzielnie układ formalny kata, • stosuje elementy samoobrony: uwalnianie się z chwytów za rękę, uwalnianie się z chwytów za ubranie, uwalnianie się z chwytów za włosy, uwalnianie się z przedniego obchwytu tułowia, uwalnianie się z tylnego obchwytu tułowia. • wykonuje duszenie rękoma lub nogami (bez przyduszania), • wykonuje dźwignię wyłamującą lub wykręcającą (bez wyłamywania i wykręcania), • wykonuje wybrany rzut nożny lub biodrowy lub ręczny. 	<ul style="list-style-type: none"> • układ formalny kata, • ćwiczenia trzymania barkowego, • ćwiczenia duszeń rękoma i nogami (bez przyduszania), • ćwiczenia dźwigni wyłamujących i wykręcających (bez wyłamywania i wykręcania) w ataku i w obronie. • ćwiczenia rzutów w pozycji stojącej: nożnych, biodrowych i ręcznych w miejscu i przemieszczając się, • elementy samoobrony: uwalnianie się z chwytów i obchwyków, • walki treningowe w parterze i pozycji stojącej.

Moduł E: narciarstwo biegowe i nordic walking
(uczniowie mogą opanować umiejętności i wiadomości z zakresu jednej lub obu wymienionych form aktywności – narciarstwa biegowego i nordic walking)

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
E1 Poziom wymagań – początkujący	
<ul style="list-style-type: none"> • stosuje się do zasad bezpieczeństwa w czasie zabaw i ćwiczeń z wykorzystaniem sprzętu narciarskiego i do nordic walking, • porusza się na nartach biegowych bezkrokiem, • porusza się na nartach biegowych krokiem naprzemianstronnym, • zjeżdża na wprost i podbiega na nartach biegowych na wzniesienie terenu o niewielkim nachyleniu (ok. 15%) z wykorzystaniem przygotowanej trasy biegowej, • maszeruje z wykorzystaniem kijów do nordic walking w łatwym (płaski) terenie stosując techniki z poziomu <i>basic</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć z wykorzystaniem sprzętu narciarskiego i do nordic walking, • zabawy z wykorzystaniem nart, kijków narciarskich i kijków do nordic walking, • ćwiczenia równoważne z wykorzystaniem nart, • ćwiczenia kroków techniki klasycznej w narciarstwie biegowym w terenie płaskim i o nachyleniu do 30%, • zawody w narciarstwie biegowym techniką klasyczną, • ćwiczenia techniki nordic walking z poziomu <i>basic</i> i <i>fitness</i>, • zawody nordic walking.
E2 Poziom wymagań – średni	

<ul style="list-style-type: none"> • w terenie lekko opadającym porusza się na nartach biegowych jednokrokiem, • podchodzi krokiem rozkrocznym na strome wzniesienie (nachylenie ok. 30%), • w terenie lekko opadającym wykonuje łyżwowanie, • zjeżdża na wprost na nartach biegowych ze wzniesienia terenowego o niewielkim nachyleniu (ok. 15%) w różnych warunkach śniegowych, • w zjeździe na wprost na nartach biegowych ze wzniesienia o niewielkim nachyleniu (ok. 15%) wykonuje skręt przestępowaniem, • maszeruje z wykorzystaniem kijów do nordic walking pod górę i schodzi, stosując techniki z poziomu <i>basic</i>, • maszeruje z wykorzystaniem kijów do nordic walking, stosując techniki z poziomu <i>fitnessu</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia kroków łyżwowych w narciarstwie biegowym w terenie płaskim i o nachyleniu do 30%, • ćwiczenia techniki nordic walking z poziomu sport.
E3 Poziom wymagań – zaawansowany	
<ul style="list-style-type: none"> • w terenie płaskim na nartach biegowych wykonuje łyżwowy dwukrok synchroniczny, • w terenie lekko wznoszącym się na nartach biegowych wykonuje łyżwowy dwukrok asynchroniczny, • w terenie lekko opadającym na nartach biegowych wykonuje łyżwowy jednokrok, • maszeruje z wykorzystaniem kijów do nordic walking w zmiennym terenie, stosując techniki z poziomu <i>sport</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • zawody w narciarstwie biegowym techniką dowolną.

Moduł F: wspinaczka skałkowa

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
F1 Poziom wymagań – początkujący	
<ul style="list-style-type: none"> • stosuje się do regulaminu ściany wspinaczkowej, • wspina się i trawersuje proste drogi wytyczone bezpośrednio nad podłożem (nogi nie wyżej niż 1 m, trudność trasy w skali krakowskiej do III). 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady bezpieczeństwa w trakcie wspinaczki skałkowej, • regulaminy ścian wspinaczkowych, • ćwiczenia równoważne, • ćwiczenia chwytów, • ćwiczenia wspinania się i trawersowania tras, • ćwiczenia trawersowania tras z ograniczoną ilością chwytów i stawań (np. jedna ręka i dwie nogi).
F2 Poziom wymagań – średni	
<ul style="list-style-type: none"> • posługuje się komendami wspinaczkowymi, • ubiera uprząż asekuracyjną i umie przywiązać linę do uprząży węzłem ósemką, • stosuje asekurację na wędkę (asekurację górną) za pomocą automatycznego urządzenia do asekuracji (np. <i>gri-gri</i>), • wspina się i trawersuje drogi wytyczone przez nauczyciela o trudność trasy w skali krakowskiej do IV. 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia ustawienia asekurującego, • ćwiczenia wspinania, trawersowania i zejścia.
F3 Poziom wymagań – zaawansowany	

<ul style="list-style-type: none"> • wspina się i trawersuje drogi wytyczone przez nauczyciela o trudność trasy w skali krakowskiej do IV, stosując techniki zapieraczki oraz techniki w przewieszeniu, • w trakcie wspinania się i trawersowania stosuje pozycje wypoczynkowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • zawody wspinaczkowe.
---	--

MODUŁ G:

.....

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA

3.3. Modele organizacyjne realizacji obowiązkowych zajęć WF

Zgodnie ze stosownym rozporządzeniem dotyczącym obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego autorzy podstawy programowej stwierdzają, iż „wychowanie fizyczne dla uczniów szkół ponadpodstawowych powinno być realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych i zajęć do wyboru przez ucznia”.

Obowiązujące regulacje prawne dopuszczają kilka alternatywnych modeli organizacji obowiązkowych zajęć WF-u. Użytkownik programu, podobnie jak w przypadku wyboru treści wykraczających poza podstawę programową, w tzw. metryczce programu będzie musiał określić, który z możliwych modeli będzie wykorzystywał podczas swojej pracy. Program przewiduje następujące warianty organizacyjne:

- 3 godziny w tygodniu zorganizowane jako lekcje,
- 2 godziny w tygodniu zorganizowane jako lekcje i 1 godzina obowiązkowych zajęć do wyboru przez ucznia,
- 1 godzina w tygodniu zorganizowana jako lekcja i 2 godziny obowiązkowych zajęć do wyboru przez ucznia.

Dokonując wyboru wariantu organizacyjnego, warto pamiętać, iż zaplanowanie – w ramach obowiązkowych lekcji WF-u – zajęć do wyboru przez ucznia stwarza świetną okazję do uwzględnienia w planach pracy szkoły preferencji uczniów oraz dostosowania treści części zajęć do specyficznych potrzeb uczniów szczególnie uzdolnionych, o mniejszych predyspozycjach lub potrzebujących szczególnego wsparcia w procesie uczenia się. Tworząc ofertę obowiązkowych zajęć do wyboru przez ucznia, zgodnie z założeniami programu ZdK, należy przewidzieć formy, które będą dostępne dla dzieci o różnych aspiracjach i możliwościach uczestnictwa w zajęciach ruchowych.

Jeśli w szkole wybrano model organizacyjny uwzględniający obowiązkowe zajęcia WF-u do wyboru przez ucznia, modyfikacji muszą ulec roczne plany pracy. Każdy uczeń w ciągu tygodnia będzie uczestniczył w mniejszej liczbie godzin zorganizowanych jako lekcje. To powoduje faktyczne skrócenie cykli zajęć. Cykl trzytygodniowy, zamiast 9 godzin, może obejmować jedynie 3. Modyfikacja rocznego planu musi polegać na wydłużeniu niektórych cykli i usunięciu innych.

Jeśli w szkole zostanie podjęta decyzja o organizacji części obowiązkowych godzin WF-u jako zajęcia do wyboru, wówczas – zgodnie ze stosownym rozporządzeniem – ofertę takich zajęć powinien przedstawić uczniom dyrektor szkoły. W przypadku młodzieży niepełnoletniej zgodę na wybór przez ucznia zajęć muszą wyrazić również rodzice.

3.4. Sposoby indywidualizacji i personalizacji oddziaływań edukacyjnych

Indywidualizacja i personalizacja oddziaływania edukacyjnego ma kluczowe znaczenie dla realizacji programu ZdK i jest możliwa dzięki:

- dowolności w doborze treści, w tym różnicowaniu poziomu zakładanych efektów edukacji, szczególnie w modułach zajęć wykraczających poza podstawę programową,
- elastyczności organizacyjnej, w tym zwłaszcza możliwości organizacji obowiązkowych zajęć do wyboru przez ucznia,
- metodom pracy, które tworzą styl pracy nauczyciela; dzięki temu:
 - a) każdy uczeń czuje, że jest ważniejszy od ćwiczeń, które wykonuje, a nawet od zdobytego przez szkołę sportowego pucharu,
 - b) wszyscy odczuwają szansę na powodzenie w działaniu,
 - c) uczniowie mają zagwarantowaną możliwość śledzenia własnych osiągnięć,
- systemowi oceniania premiującemu aktywność każdego ucznia bez względu na jego możliwości.

4. PROCEDURY OCENY WYSIŁKU I OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW ORAZ SPOSOBY WYLICZANIA OCENY KLASYFIKACYJNEJ

Wiele porażek szkolnego wychowania fizycznego, choćby w postaci obniżonej aktywności uczniów lub braku poczucia satysfakcji z zajęć, wynika z błędów popełnianych w związku z bieżącym systemem oceniania oraz formułowaniem ocen klasyfikacyjnych ze specyficznego pod tym względem szkolnego przedmiotu nauczania. Spróbujmy wykorzystać szanse wynikające z takiego szkolnego narzędzia, minimalizując zarazem negatywne konsekwencje stosowania sformalizowanej oceny w procesach zindywidualizowanego rozwoju i wychowania.

Przedmiotem oceny bieżącej ucznia z wychowania fizycznego jest jego wysiłek oraz osiągnięcia edukacyjne. Zgodnie ze stosownym rozporządzeniem przy ustalaniu oceny z WF-u „należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku WF-u – także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej”.

W programie ZdK założono, iż wewnętrznym źródłem motywacji, wywołującym wysoki poziom aktywności uczniów jest perspektywa osobistego rozwoju, skojarzonego z pięcioma kompetencjami, które umożliwiają aktywne życie. Rozwój i utrzymanie motywacji wewnętrznej – przejawiającej się wysoką gotowością ucznia do bycia aktywnym w ramach szkolnego wychowania fizycznego – można osiągnąć, stosując na co dzień wskazania twórców „Metody i7W” (Poczwardowski i in., 2019):

- inspiruj, czyli pomagaj odkrywać wartości i dawaj impuls do rozwoju,
- wyjaśniaj, czyli pomagaj odnajdować sens lub uzasadniaj,
- wymagaj, czyli stawiaj zadania i egzekwuj, biorąc pod uwagę zróżnicowany potencjał,
- wspieraj, czyli bądź pomocny i stój po stronie ucznia,
- wynagradzaj, czyli wzmacniaj, dając znać, że doceniasz,
- wyróżniaj, czyli eksponuj, wysyłając sygnały, że dostrzegasz,
- wzrastam, czyli pomagaj dostrzec rozwój,
- wygrywam, czyli pomagaj zrozumieć rangę sukcesu edukacyjnego jako realizację stawianych sobie celów, a także rangę zwycięstwa – przekraczania własnych ograniczeń.

Wyliczając ocenę klasyfikacyjną, należy zwiększyć znaczenie bieżących ocen wysiłku, nadając im – zgodnie z cytowanym już fragmentem rozporządzenia – zawsze wyższą rangę w stosunku do ocen osiągnięć edukacyjnych.

Warto to podkreślić – matematyczna formuła zastosowana do wyliczenia oceny klasyfikacyjnej musi sprawiać, aby łącznie wszystkie bieżące oceny

wysiłku miały zdecydowanie większy wkład w ocenę klasyfikacyjną, niż wszystkie bieżące oceny osiągnięć edukacyjnych.

Powyższa kwestia nie zależy tylko od rangi nadanej poszczególnym ocenom, ale również od liczby ocen wysiłku i osiągnięć lub sposobu ich pogrupowania. Ostatecznie, w każdej szkole należy wykorzystać dostępne narzędzia, choćby funkcjonalności dziennika elektronicznego.

Rekomendowany sposób wyliczenia oceny klasyfikacyjnej (OK):

$$OK = [2 \times (OW_1 + OW_2 + \dots + OW_n) / n + (OU_1 + OU_2 + \dots + OU_n) / n] / 3$$

OW – bieżąca ocena wysiłku, OU – bieżąca ocena umiejętności i wiadomości

Zbiór właściwości ucznia, które mogą być przedmiotem szkolnej oceny w stosownym rozporządzeniu, ma charakter zamknięty, tzn. wyliczono w nim wszystko, co można oceniać. Nie ma w rozporządzeniu żadnej wzmianki o możliwości formułowania oceny szkolnej na podstawie poziomu lub postępu wytrzymałości, siły itp., czyli na podstawie wyników testów ogólnej sprawności fizycznej.

Dlatego program ZdK nie przewiduje możliwości formułowania oceny ucznia na podstawie wyników testów motorycznych.

Nie dopuszczamy możliwości potraktowania oceny wysiłku jako dodatkowego kryterium oceny ucznia, np. w postaci: „Ponieważ bardzo się starałeś, podniosę twoją ocenę o stopień... z dostatecznej na dobrą”.

Wskaźnikami wysiłku ucznia, wkładanego w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki WF-u, są:

- systematyczność udziału w obowiązkowych zajęciach WF-u i aktywność w czasie zajęć,
- działalność na rzecz szkolnej kultury fizycznej, w tym udział w zajęciach nieobowiązkowych, np. reprezentowanie szkoły w zawodach (jako dodatkowe kryterium oceny).

Rekomendujemy dokonywanie oceny wysiłku po każdych odbytych 10 lekcjach WF-u. Taki rytm jest bardzo czytelny dla każdego ucznia i pozwala łatwo zrozumieć (także rodzicowi ucznia), skąd biorą się „szóstki” z WF-u.

Rekomendowane kryteria oceny wysiłku ucznia, formułowanej po każdych 10 zajęciach WF-u :

- 6 – brał udział we wszystkich zajęciach i co najmniej na 9 ćwiczył w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości; nigdy nie odmówił ćwiczeń,
- 5 – brał udział we wszystkich zajęciach i co najmniej na 7 ćwiczył w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości; nigdy nie odmówił ćwiczeń,
- 4 – brał udział w co najmniej 8 zajęciach i co najmniej na 5 ćwiczył w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości; nigdy nie odmówił ćwiczeń,
- 3 – brał udział w co najmniej 6 zajęciach i co najmniej na 2 ćwiczył w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości,

2 – brak udział w co najmniej w 5 zajęciach.

Pamiętaj:

- to jest ocena wysiłku, a nie osiągnięć edukacyjnych; poziom aktywności jest zawsze odnoszony do indywidualnych możliwości ucznia; innego poziomu wysiłku (np. przebiegniętego w czasie lekcji dystansu lub liczby wykonanych powtórzeń ćwiczenia) oczekujemy od ucznia uzdolnionego, a innego – od ucznia z obniżoną sprawnością bądź o specjalnych potrzebach edukacyjnych,
- nieusprawiedliwiona nieobecność lub niepodjęcie ćwiczeń w czasie lekcji rozumiane jest jako odmowa aktywności,
- ucznia, który z uzasadnionych powodów zdrowotnych był nieobecny na części zajęć WF-u, należy ocenić wg indywidualnych kryteriów,
- rozpoczynając pracę z programem ZdK z grupą uczniów mniej aktywnych, częściej unikających ćwiczeń, należy początkowo nieco obniżyć kryteria oceny, a następnie je podnieść, gdy aktywność uczniów wzrośnie,
- zgodnie z interpretacją Ministra Edukacji Narodowej brak stroju sportowego nie jest podstawą do niepodejmowania aktywności w czasie lekcji WF-u; uczeń powinien podjąć ćwiczenie, jednak nie należy wówczas ocenić jego wysiłku jako „zblizonego do jego maksymalnych możliwości”; brak podjęcia aktywności należy uznać za odmowę wykonywania ćwiczeń.

Dzięki czynnościom wchodzącym w skład procesu oceniania wysiłku oraz osiągnięć edukacyjnych nie tylko dokonujemy pomiaru dydaktycznego, ale przede wszystkim wspomagamy aktywność ucznia i w konsekwencji wspieramy proces uczenia się. W związku z tym oceniany uczeń powinien, otrzymując informację o ocenie, równocześnie otrzymać informację zwrotną:

- Co zrobił dobrze?
- Co ew. powinien poprawić?
- W jaki sposób może poprawić swoją aktywność bądź osiągnięcia edukacyjne?

Przedmiotem oceny z WF-u są osiągnięcia edukacyjne rozumiane jako poziom i postęp umiejętności i wiadomości wynikających z realizowanego programu. W przypadku oceny osiągnięć edukacyjnych program ZdK sugeruje, iż uczniów bardziej uzdolnionych należy oceniać w większym stopniu za osiągnięty poziom, a uczniów o mniejszym potencjale – za uzyskiwany postęp. Przystępując do oceny osiągnięć edukacyjnych, należy poinformować uczniów o:

- przedmiocie oceny, czyli zadanie, jakie będą musieli wykonać,
- sposobie oceny, czyli o warunkach, w jakich dokonamy obserwacji wykonywanego zadania,
- kryteriach oceny, zgodnych ze skalami ocen stosowanymi w szkole, czyli o sposobie, w jaki odróżnimy lepsze wykonanie zadania od gorszego.

Pamiętaj jednak:

- podobnie jak przy kryteriach oceny wysiłku, nigdy nie formułuj swoich wymagań na ocenę negatywną, np. „1”; ocenę negatywną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań na oceny pozytywne,
- nie zawsze musisz formułować wymagania na każdą ocenę; czasami informacja jest kompletna, gdy określisz tylko wymagania, np. na „6”, „4” i „2”.

Przykładowe kryteria oceny osiągnięć edukacyjnych ucznia drugiej klasy, w cyklu sześciu lekcji na temat „Samoocena sprawności i aktywności dla zdrowia”:

- 6 – wykonał 4 przewidziane próby sprawności fizycznej i pomiary rozwoju fizycznego, zanotował wyniki w karcie samooceny oraz dokonał ich interpretacji, wskazując swoje mocne i słabe strony, dokonał samooceny tygodniowej aktywności fizycznej,
- 4 – wykonał wszystkie próby sprawności fizycznej i pomiary rozwoju fizycznego,
- 2 – wykonał co najmniej jedną próbę i dokonał interpretacji jej wyniku.

Jeśli w szkole obowiązuje model organizacyjny wychowania fizycznego uwzględniający obowiązkowe zajęcia do wyboru przez ucznia, wówczas ocenę klasyfikacyjną formułuje nauczyciel prowadzący lekcje, uwzględniając oceny bieżące sformułowane przez nauczyciela prowadzącego obowiązkowe zajęcia do wyboru, wg wzoru:

- dla modelu organizacyjnego 1 lekcja i 2 godziny do wyboru (1+2):

$$OK = [(2 \times WL + UL) / 3 + (4 \times WW + 2UW) / 3] / 3$$

- dla modelu organizacyjnego 2 lekcje i 1 godzina do wyboru (2+1):

$$OK = [(4 \times WL + 2UL) / 3 + (2 \times WW + UW) / 3] / 3$$

WL – ocena wysiłku, UL – ocena umiejętności i wiadomości w czasie lekcji

WW i UW – odpowiednio ocena wysiłku i osiągnięć w czasie zajęć do wyboru

W stosunku do uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych przedmiot i kryteria oceny każdorazowo ustala się indywidualnie, zachowując zasadę, iż w szczególności oceniany jest wysiłek ucznia w odniesieniu do jego potencjału.

Jeśli zajdzie potrzeba ustalenia oceny klasyfikacyjnej w drodze egzaminu klasyfikacyjnego, poprawkowego lub komisyjnego sprawdzianu umiejętności i wiadomości ucznia, który kwestionuje sformułowaną ocenę klasyfikacyjną lub ubiega się o ocenę wyższą niż ustalona, wówczas również należy uwzględnić wszystkie zgromadzone w ciągu całego roku szkolnego oceny wysiłku.

Na początku roku szkolnego informując uczniów i rodziców o wymaganiach edukacyjnych oraz sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów,

a także o warunkach i trybie otrzymania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej, należy również powiadomić o specyficznym, wynikającym z cytowanego fragmentu rozporządzenia, sposobie ustalania oceny klasyfikacyjnej z WF-u w drodze procedur komisyjnych.

Rekomendujemy poniższy zapis w wewnątrzszkolnych (lub przedmiotowych) zasadach oceniania.

Ocena klasyfikacyjna z wychowania fizycznego jest ustalana na podstawie:

- wysiłku ucznia z wywiązywania się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, w tym systematyczności udziału w zajęciach,
- osiągnięć edukacyjnych ucznia, czyli umiejętności ruchowych i umiejętności zastosowania wiedzy w działaniu.

Udział oceny wysiłku w ocenie klasyfikacyjnej stanowi $2/3$, udział oceny osiągnięć – $1/3$, a ocenę klasyfikacyjną ustala się wg wzoru:

$$OK = (2 \times OW + OU) / 3$$

OW – średnia bieżąca ocena wysiłku z całego roku

OU – ocena umiejętności i wiadomości ustalona w trakcie egzaminu

Egzamin klasyfikacyjny i poprawkowy z wychowania fizycznego ma przede wszystkim formę zadań praktycznych i dotyczy składowej oceny klasyfikacyjnej – osiągnięć edukacyjnych. Wymagania (zadania) dla ucznia w ramach egzaminu klasyfikacyjnego dotyczą zdolności ruchowych oraz umiejętności zastosowania wiedzy w działaniu. Zadania dla ucznia wynikają z realizowanego programu wychowania fizycznego i obejmują osiągnięcia ucznia przewidziane w rocznym planie pracy dla klasy w aktualnym roku szkolnym.

5. Sposoby ewaluacji programu

Zgodnie z modelem „badania w działaniu” (*action research*) K. Lewina przyjmujemy, iż wykorzystanie naszego programu przebiega w formie: diagnoza – planowanie – realizacja – ewaluacja – modyfikacja – realizacja... powtarzanych czynności, które pozwalają podnosić jakość naszej pracy. Niektóre decyzje związane z realizacją programu wychowania fizycznego „Zdrowie dla KAŻDEGO” (ZdK) wymagają wstępnej diagnozy potrzeb uczniów. Zalecamy, aby korzystać z ankiet preferencji uczniów różnych klas. Wskazywane przez nich formy aktywności fizycznej powinniśmy eksponować w rocznych planach pracy.

Diagnozowanie potrzeb i oczekiwań **młodzieży** jest też konieczne, aby skutecznie planować edukację zdrowotną. Zgodnie z podstawą programową „realizacja podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły ponadpodstawowej z przedmiotu wychowanie fizyczne w bloku tematycznym »Edukacja zdrowotna« powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb)”.

W związku z tym ankiety preferencji warto wykorzystać **również po to**, aby rozpoznać potrzeby i zainteresowania uczniów związane z zachowaniami zdrowotnymi. Ułatwi to szczegółowe planowanie zajęć, w których będziemy rozwijać umiejętności, kompetencje i wiedzę wynikające z bloku tematycznego „Edukacja zdrowotna”.

Wybór i dostosowanie do lokalnych potrzeb programu wychowania fizycznego „Zdrowie dla KAŻDEGO” (ZdK) wymaga dobrej diagnozy początkowej, a zatwierdzony do realizacji w szkole program wymaga ewaluacji. Należy przeprowadzić ją kilkakrotnie w cztero- lub pięcioletnim cyklu kształcenia: w trakcie i na zakończenie każdego roku (ewaluacja formatywna, procesu, wyniku) oraz na zakończenie etapu edukacji (ewaluacja sumatywna). Takie działanie powinno **ułatwić odpowiedź na kilka pytań dotyczących:**

- 1) oceny zawartości merytorycznej – zgodności treści programu ze stanem wiedzy na temat wychowania fizycznego oraz ew. zgodności programu po modyfikacjach z podstawą programową,
- 2) oceny dostosowania programu do jego odbiorców – szkoły, uczniów i nauczycieli,
- 3) oceny programu na tle innych dostępnych programów,
- 4) możliwości optymalizacji programu, z uwzględnieniem wszystkich celów kształcenia i wychowania fizycznego,
- 5) decyzji dalszego wykorzystywania programu.

Ewaluacja programu nie jest celem samym w sobie – jest ważną składową szkolnego systemu zapewniania jakości edukacji. Ma ona sens wtedy, gdy jej ogniwem są decyzje i działania podjęte w szkole, która dzięki nim przypomina funkcjonowanie instytucji, która się rozwija. W przypadku programu ZdK postewaluacyjne modyfikacje mogą dotyczyć kilku kwestii.

Po pierwsze, wykorzystanie naszego programu jest związane z dokonaniem kilku wyborów odzwierciedlonych w metryczce programu. Na tym etapie przygotowania do

realizacji programu podejmujemy decyzje dotyczące wyboru modelu organizacyjnego realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (np. 2 godziny lekcji + 1 godzina zajęć do wyboru). Decydujemy również o ew. rozszerzeniu treści kształcenia poza te, które bezpośrednio wynikają z Podstawy programowej (np. wybór dodatkowego modułu „Pływanie”). Warto pamiętać, że dla każdej decyzji w tym względzie nasz program przewiduje alternatywy. Ewaluacja powinna pomóc w odpowiedzi na pytanie, czy zapisane w metryczce programu wybory w optymalny sposób sprzyjają osiągnięciu celów wychowania fizycznego.

Po drugie, modyfikacje programu lub sposobów jego realizacji mogą dotyczyć szczegółowego doboru treści kształcenia w związku z rozwijaniem umiejętności, kompetencji i wiadomości uczniów (założonych osiągnięć edukacyjnych), wyborem metod edukacji, a także sposobów oceny wysiłku i osiągnięć edukacyjnych ucznia, uwzględniając konieczność indywidualizacji oddziaływań edukacyjnych.

Informacje będące podstawą decyzji o ew. modyfikacji programu lub sposobów jego realizacji warto pozyskiwać od: nauczycieli realizujących program, uczniów, do których program jest adresowany, ich rodziców oraz dyrektora szkoły wraz z zastępcami.

Informacje gromadzone w ramach ewaluacji mogą być wykorzystywane zarówno przez nauczycieli realizujących program, jak też przez osoby wspierające ich pracę i sprawujące nad nimi nadzór: dyrektora wraz z zastępcami i opiekunów staży.

Przykładowe informacje, które warto pozyskać od nauczycieli:

- Czy program nauczania jest zgodny z programem rozwoju szkoły?
- Czy program wychowania fizycznego ułatwia planowanie pracy dydaktyczno-wychowawczej?
- Czy program wychowania fizycznego ułatwia nauczycielom indywidualizację pracy z uczniami o różnych potrzebach?
- Jakie zmiany wprowadziliby nauczyciele w organizacji wychowania fizycznego w szkole?
- Jakie potrzeby dotyczące obiektów i urządzeń pojawiały się w związku z realizacją programu wychowania fizycznego?
- Jakie trudności pojawiają się w związku z ocenianiem ucznia z wychowania fizycznego?

Przykładowe informacje, które warto pozyskać od uczniów:

- Czy atmosfera w czasie zajęć odpowiadała uczniom?
- Czy uczniowie mieli okazję odnieść sukces w czasie zajęć wychowania fizycznego?
- Czy zajęcia wychowania fizycznego sprzyjały integracji klasy?
- Co najbardziej podobało się uczniom w czasie zajęć wychowania fizycznego?
- Które tematy zajęć wychowania fizycznego były, zdaniem uczniów, zbędne lub nieciekawe?
- O jakie treści uczniowie chcieliby wzbogacić zajęcia wychowania fizycznego, tak by odpowiadały ich oczekiwaniom?
- Co uczniowie zmieniliby w sposobie oceniania z wychowania fizycznego?

Przykładowe informacje, które warto pozyskać od rodziców:

- Czy sposób oceny uczniów był sprawiedliwy?
- Czy oferta zajęć do wyboru z wychowania fizycznego odpowiadała uczniom?
- Czy realizacja programu wychowania fizycznego rozwija uczniów?
- Co należy zmienić w wychowaniu fizycznym?

Przykładowe informacje, które warto pozyskać od dyrektora:

- Czy program wychowania fizycznego jest zgodny z koncepcją pracy szkoły?
- Czy program wychowania fizycznego uwzględnia potrzeby wszystkich uczniów, w tym uczniów wymagających szczególnego wsparcia oraz uczniów szczególnie uzdolnionych?
- Czy program ułatwia współpracę międzyprzedmiotową?
- Które obszary programu rozwoju szkoły są wspierane dzięki realizacji programu wychowania fizycznego?
- Jakich potrzeb rodziców nie zaspokaja realizacja programu wychowania fizycznego?

Informacje tego typu gromadzimy za pomocą różnorodnych, możliwie prostych i zwięzłych narzędzi – także tych, które są dostępne w serwisach internetowych, po dostosowaniu ich do lokalnych potrzeb i warunków. Opis przykładowych narzędzi i procedur ewaluacji można znaleźć w wydawnictwach Ośrodka Rozwoju Edukacji, a także w:

- Bibliotece Cyfrowej Ośrodka Rozwoju Edukacji (np. Woynarowska, *Planowanie i ewaluacja edukacji zdrowotnej w szkole*, [w:] *Materiały edukacyjne – wychowanie fizyczne. Blok tematyczny – edukacja zdrowotna*),
- portalu wiedzy dla nauczycieli Scholaris (np. Woynarowska, *Narzędzia do autoewaluacji pracy szkoły promującej zdrowie*),
- zasobach elektronicznych Zakładu Metodyki Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku (np. *Materiały metodyczne, Wykłady*).

WF W PIERWSZEJ I DRUGIEJ KLASIE. ANKIETA DO BADANIA PREFERENCJI UCZNIÓW

Drogi(a) Licealist(k)o,

Chcielibyśmy lepiej dostosować treści lekcji WF-u do Twoich potrzeb. Potrzebna jest nam Twoja opinia na temat atrakcyjności planowanych przez nas dyscyplin sportowych. Wskaż dwie, w których będziesz uczestniczył najchętniej. Postaramy się przeznaczyć na nie więcej lekcji.

Wybierz dwie dyscypliny, wpisując odpowiednią cyfrę w lewej kolumnie.

Liczbą 1 – oznacz zajęcia najbardziej przez Ciebie pożądane.

Liczbą 2 – te, w których chciał(a)byś uczestniczyć w drugiej kolejności.

Wskaż dwie formy aktywności, oznaczając odpowiednio 1 i 2

Preferencje uczniów	Formy aktywności fizycznej
	atletyka terenowa
	fitness
	koszykówka
	parkour
	piłka nożna
	piłka ręczna
	siatkówka

WF W TRZECIEJ KLASIE. ANKIETA DO BADANIA PREFERENCJI UCZNIÓW

Drogi(a) Licealist(k)o,

W tym roku Twoja grupa (klasa) będzie mogła wybrać treści części lekcji WF-u. W ramach cykli lekcji „Klasowa liga” oraz „Klasowa konwencja fitness” zaplanujemy te formy aktywności, które najczęściej będziecie wskazywać.

Wybierz dwie dyscypliny, wpisując odpowiednią cyfrę w lewej kolumnie.

Liczbą 1 – oznacz tylko jedną dyscyplinę najbardziej przez Ciebie pożądaną.

Liczbą 2 – tę, w której chciał(a)byś uczestniczyć w drugiej kolejności.

Wybór treści cykli „Klasowa liga” (wskaz dwie formy aktywności, oznaczając odpowiednio 1 i 2)

Preferencje uczniów	Formy aktywności fizycznej
	badminton
	fistball
	football3
	goalcha
	kabbadi
	koszykówka
	piłka nożna
	piłka ręczna
	siatkówka
	streetball
	street handball
	unihokej

Wybór treści cykli „Konwencja fitness” (wskaz dwie formy aktywności, oznaczając odpowiednio 1 i 2)

Preferencje uczniów	Formy aktywności fizycznej
	fitness – trening funkcjonalny
	fitness i taniec
	fitness i joga
	parkour

WF W KLASIE MATURALNEJ. ANKIETA DO BADANIA PREFERENCJI UCZNIÓW

Drogi(a) Maturzyst(k)o,

W tym roku Twoja grupa (klasa) wybiera treści większości lekcji WF-u. W ramach cykli lekcji „Sporty do wyboru” zaplanujemy te formy aktywności, które najczęściej będziecie wskazywać.

Wybierz dwie dyscypliny, wpisując odpowiednią cyfrę w lewej kolumnie.

Liczbą 1 oznacz tylko jedną dyscyplinę, najbardziej przez Ciebie pożądaną.

Liczbą 2 – tę, w której chciał(a)byś uczestniczyć w drugiej kolejności.

Wskaż dwa, oznaczając odpowiednio 1 i 2.

Preferencje uczniów	Formy aktywności fizycznej
	badminton
	fitness – trening funkcjonalny
	fitness i taniec
	fitness i joga
	kabbadi
	koszykówka
	parkour
	piłka nożna
	piłka ręczna
	siatkówka
	streetball
	street handball
	unihokej

OBOWIĄZKOWE ZAJĘCIA WF DO WYBORU. ANKIETA DO BADANIA PREFERENCJI UCZNIÓW

Imię i nazwisko Klasa

Drogi(a) Licealist(k)o,

W przyszłym roku w naszej Szkole planujemy przeznaczyć część godzin obowiązkowych lekcji WF-u na zajęcia do wyboru. W tygodniu będziesz uczestniczyć w jednej lekcji oraz dwóch godzinach zajęć, które sobie wybierzesz.

Dzięki tej ankiecie chcemy dowiedzieć się, w jakich zajęciach w przyszłym roku chciał(a)byś uczestniczyć. Grupy do zajęć każdego rodzaju powstaną, jeśli znajdzie się wystarczająca liczba uczestników, którzy je wybiorą. Wskaż trzy rodzaje zajęć, wpisując odpowiednią cyfrę w lewej kolumnie.

Liczbą 1 oznacz tylko jedną dyscyplinę, najbardziej przez Ciebie pożądaną.

Liczbą 2 – tę, w której chciał(a)byś uczestniczyć, gdyby nie powstała grupa do zajęć wskazanych przez Ciebie jako 1.

Liczbą 3 – tę, w której chciał(a)byś uczestniczyć, gdyby nie powstały grupy do zajęć wskazanych przez Ciebie jako 1 i 2.

Wybór w sezonie jesiennym i wiosennym (wskaż formy aktywności, oznaczając 1, 2 i 3)

Wybór uczniów	Formy aktywności fizycznej	Liczba uczestników*
	fistball	
	football3	
	fitness – trening funkcjonalny w terenie	
	goalcha	
	kabbadi	
	koszykówka	
	parkour w terenie	
	piłka nożna	
	streetball	
	street handball	

Wybór w sezonie zimowym (wskaż formy aktywności, oznaczając 1, 2 i 3)

Wybór uczniów	Formy aktywności fizycznej	Liczba uczestników*
	badminton	
	fistball	
	football3	
	fitness – trening funkcjonalny	
	fitness i taniec	

	fitness i joga	
	kabbadi	
	koszykówka	
	piłka ręczna	
	siatkówka	
	unihokej	

* Miejsce na wpisanie przewidywanej minimalnej i maksymalnej liczby uczestników zajęć

Podpis Ucznia

Data Akceptacja wyboru Ucznia przez Rodziców:

Tomasz Frołowicz, doktor habilitowany nauk o kulturze fizycznej, nauczyciel akademicki z 35-letnim i nauczyciel WF z 20-letnim stażem. Kierownik Katedry Wychowania Fizycznego AWF i S w Gdańsku. W latach 2005-2010 ekspert Ministerstwa Edukacji Narodowej do spraw podstaw programowych kształcenia ogólnego. Autor i współautor licznych publikacji naukowych, w tym monografii „Edukacyjne intencje nauczycieli wychowania fizycznego...”, metodycznych, w tym „WF z klasą – od planowania do oceniania...”, podręczników szkolnych, w tym „Życie zdrowe i sportowe... dla klasy 4” oraz programów nauczania.

Joanna Klonowska, wychowania fizycznego, nauczyciel akademicki, nauczyciel dyplomowany z ponad 20-letnim stażem, na wszystkich etapach edukacji. Prowadząca wykłady i ćwiczenia z dydaktyki WF dla studentów AWF i S w Gdańsku oraz Uniwersytetu Gdańskiego. Współautorka programów nauczania, podręcznika metodycznego „WF z klasą – od planowania do oceniania...”. Współautorka i prowadząca warsztaty metodyczne na temat planowania pracy nauczyciela, oceniania uczniów i programów nauczania, oraz warsztaty dla dyrektorów szkół na temat stymulacji jakości wychowania fizycznego.

Małgorzata Pogorzelska – dr nauk o kulturze fizycznej, nauczyciel dyplomowany z blisko 20-letnim stażem, w tym w klasach sportowych. Nauczyciel akademicki w AWF i S Gdańsk. Prowadzi wykłady i ćwiczenia m.in. z dydaktyki WF-u dla studentów kierunków: wychowanie fizyczne, sport oraz pedagogika. Współautorka i prowadząca warsztaty metodyczne: dla nauczycieli WF-u na temat planowania pracy nauczyciela i oceniania uczniów oraz dla dyrektorów szkół na temat stymulacji jakości wychowania fizycznego. Współautorka programów nauczania oraz podręcznika metodycznego WF z klasą – od planowania do oceniania...