



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

Tomasz Frołowicz
Małgorzata Pogorzelska
Joanna Klonowska

Modułowy program
wychowania fizycznego
dla II etapu edukacji

METRYCZKA MODUŁOWEGO PROGRAMU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO dla II etapu edukacji

NAZWA PROGRAMU						
Obowiązuje w (nazwa szkoły):						
W roku szkolnym:				W klasach (oddziałach):		
TREŚCI EDUKACJI I OSIĄGNIĘCIA UCZNIA						
<i>Moduł podstawowy: podstawa programowa wychowania fizycznego</i>						
Diagnoza sprawności i rozwoju fizycznego	Trening zdrowotny	Sporty całego życia i wypoczynek	Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	Sport	Taniec	
<i>Dodatkowe moduły realizowane w szkole</i>						
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: inne, wg wyboru nauczyciela:
<i>Poziomy wymagań w zakresie dodatkowych modułów</i>						
A1 (początkujący), A2 (średni) A3	B1 (początkujący), B2 (średni) B3	C1 (początkujący), C2 (średni) C3	D1 (początkujący), D2 (średni) D3	E1 (początkujący), E2 (średni) E3	F1 (początkujący), F2 (średni) F3	wg decyzji nauczyciela:

(zaawansowany)	(zaawansowany)	(zaawansowany)	(zaawansowany)	(zaawansowany)	(zaawansowany)	
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	--

MODEL ORGANIZACYJNY OBOWIĄZKOWYCH ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO		
4 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym	3 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym oraz 1 godzina zajęć do wyboru	2 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym oraz 2 godziny zajęć do wyboru
AUTORZY		
.....		
.....		

Jak wypełnić metryczkę *Modułowego programu wychowania fizycznego*?

W przypadku wszczęcia procedury dopuszczenia programu do użytku szkolnego należy:

- 1) Wpisać własną nazwę programu, która będzie widniała w dokumentacji szkolnej.
- 2) Wpisać nazwę szkoły, rok szkolny i klasy (oddziały), w których program będzie realizowany.
- 3) Ew. wybrać dodatkowy moduł treści i osiągnięć edukacyjnych ucznia realizowanych w szkole, zaznaczając pole pod nazwą wybranego modułu.
W programie dla oddziału, klasy, szkoły można wybrać kilka dodatkowych modułów.
- 4) W polu „Moduł G” można wpisać nazwę modułu, którego nie ma w podstawowej wersji programu nauczania.
- 5) W przypadku wyboru dodatkowego modułu, określić poziom wymagań edukacyjnych, zakreślając odpowiednie oznaczenie, np. A2. W programie dla oddziału, klasy, szkoły można zaznaczyć jeden, dwa lub trzy poziomy wymagań, uwzględniając zróżnicowane potrzeby i możliwości uczniów.
- 6) Wybrać model organizacyjny obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, zaznaczając pole pod opisem wybranego modułu.
- 7) Wpisać nazwiska autorów ostatecznej wersji programu nauczania.

Na końcu naszego programu nauczania zamieszczamy dwie przykładowo wypełnione metryczki *Modułowego programu wychowania fizycznego*.

1. Założenia programowe

Modułowy program wychowania fizycznego został opracowany dla drugiego etapu edukacji w oparciu o *Podstawę programową kształcenia ogólnego* z 23 grudnia 2008 roku. Przygotowany przez nas program nauczania uwzględnia współczesne postulaty nauk o wychowaniu fizycznym, a w szczególności:

- repedagogizacji wychowania fizycznego (Macieja Demela),
- równowagi pomiędzy kształceniem fizycznym a wychowaniem fizycznym (Henryka Grabowskiego),
- rzeczywistego związku pomiędzy treściami edukacji a treściami życia człowieka (Andrzeja Pawluckiego),
- faktycznego, a nie werbalnego zaangażowania nauczycieli w sprawy zdrowia uczniów (Andrzeja Krawańskiego),
- rozwijania umiejętności życiowych uczniów w ramach wychowania fizycznego (Barbary Woynarowskiej),
- wykorzystania edukacyjnego potencjału koncepcji „sprawności powiązanej ze zdrowiem” (health-related fitness) (Wiesława Osińskiego).

Przyjmujemy, iż najważniejszymi wyznacznikami jakości szkolnego wychowania fizycznego są:

- 1) udział uczniów w zajęciach, mierzony poziomem frekwencji uczniów,
- 2) poziom aktywności uczniów w czasie zajęć, odnoszony do ich indywidualnych możliwości,
- 3) założone w programie osiągnięcia edukacyjne ucznia, mierzone poziomem i postępem umiejętności i wiadomości.

Zwłaszcza ze względu na dwa pierwsze wyznaczniki jakości wychowania fizycznego w szkole, zakładamy, iż z dwóch możliwych rozwiązań stosowanych w szkole lepsze zawsze będzie to, które zwiększy frekwencję uczniów na zajęciach wychowania fizycznego i poziom ich aktywności.

Modułowy program wychowania fizycznego dla drugiego etapu edukacji, zgodnie z *Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników*, określa:

- szczegółowe cele wychowania fizycznego,
- opis założonych osiągnięć ucznia i wynikających z nich treści kształcenia,
- sposoby osiągania celów wychowania fizycznego,
- propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia.

Ponadto opisaliśmy zasady ewaluacji *Modułowego programu wychowania fizycznego*.

Cele edukacyjne (kształcenia i wychowania) są w naszym programie nauczania traktowane jako opis właściwości uczniów, które powinny rozwijać się dzięki udziałowi w szkolnych zajęciach wychowania fizycznego. Źródłem celów edukacyjnych w naszym programie jest *Podstawa programowa kształcenia ogólnego*. Interpretując zawartość programu nauczania należy pamiętać, iż cele pełnią nadrzędną rolę w stosunku do pozostałych treści. Jest to szczególnie ważne w odniesieniu do tych celów, które definiują efekty wychowania, np.: zrozumienie znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia.

Szkolną edukację należy traktować jako pomoc uczniom w nieuchronnym dorastaniu do samodzielności. Dlatego używane w programie pojęcia „umiejętności” i „wiadomości” należy rozumieć jako nazwę tych właściwości każdego człowieka, które wspólnie decydują o tym, że widzi on sens podejmowania określonych działań oraz, że potrafi je samodzielnie planować i skutecznie realizować. By wychowanie fizyczne wspomagało rozwój takich właściwości uczniów:

- powinno dostarczać uczniom satysfakcji i być okazją do budowania pozytywnego obrazu własnej osoby,
- szkolna aktywność uczniów w miarę dorastania powinna przybierać coraz bardziej samodzielne formy.

Rozstrzyganie wszelkich dylematów związanych z realizacją programu nauczania musi uwzględniać jego cele, najogólniej mówiąc rozwijanie gotowości uczniów do samodzielnego udziału w aktywności fizycznej motywowanej zdrowotnie, sportowo i estetycznie oraz podejmowania działań sprzyjających zdrowiu.

Treści kształcenia przewidziane w naszym programie definiują ogół doświadczenia kulturowego udostępnianego uczniom dzięki udziałowi w szkolnym wychowaniu fizycznym, czyli to, w czym w ramach szkolnych zajęć uczeń może uczestniczyć. W treściach kształcenia wyliczamy dopuszczalne formy aktywności fizycznej, np.: „ćwiczenia postawy i poruszania się po boisku...” oraz stosowane przez nauczyciela środki dydaktyczne, np.: „rzuty: do celu stałego i ruchomego, na odległość lekkim lub ciężkim przyborem (do 3 kg)”. Oprócz tego treści zawierają opis wiedzy, z którą uczeń może zetknąć się w czasie zajęć, np.: „przepisy zabaw i gier ruchowych oraz gier rekreacyjnych”. Część treści kształcenia wynika wprost z założonych osiągnięć ucznia, które w większości są zakorzenione w wymaganiach szczegółowych *Podstawy programowej* wychowania fizycznego. Część treści natomiast poszerza doświadczenie ucznia w stosunku do tego, co wynika z *Podstawy programowej*. Wszystkie treści kształcenia zapisane w programie nauczania: np. formy aktywności fizycznej, ćwiczenia, wiadomości, po wpisaniu programu do szkolnego zestawu, stają się legalne w oddziale, klasie lub szkole, w której program obowiązuje. Jeśli w szkole nauczyciel planuje inne treści, np. nieprzewidziane w programie ćwiczenia, musi je dopisać, wykorzystując metryczkę programu oraz fragment „Moduł dodatkowo realizowany w szkole”.

Osiągnięcia ucznia pełnią funkcję wskaźników wymagań szczegółowych przewidzianych w *Podstawie programowej kształcenia ogólnego*. Wskaźniki wymagań szczegółowych, na ile jest to możliwe, precyzyjnie definiują oczekiwane werbalne i motoryczne zachowania ucznia, które świadczą o tym, że zdobył on umiejętności i wiadomości wynikające z *Podstawy programowej*. W programie nauczania, w części poświęconej ocenianiu osiągnięć edukacyjnych uczniów, opisaliśmy także, w jaki sposób określać kryteria oceny przewidzianych w programie wskaźników – umiejętności i wiadomości. Określone w programie założone osiągnięcia ucznia zapisaliśmy jako zadania, z którymi powinni poradzić sobie wszyscy uczniowie na zakończenie kolejnego etapu edukacji, za wyjątkiem uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych. W stosunku do uczniów o mniejszych możliwościach psychofizycznych należy obniżyć wymagania. Wobec uczniów szczególnie uzdolnionych należy wymagania zwiększyć.

Ze względu na spiralny układ wymagań szczegółowych w *Podstawie programowej kształcenia ogólnego*, osiągnięcia ucznia (umiejętności i wiadomości) zaplanowane w programie są kontynuacją rozwoju umiejętności i wiadomości z poprzedniego etapu i przygotowaniem do zdobywania kolejnych na etapie następnym. Z tego względu należy pamiętać, iż na wyższym etapie można wymagać od ucznia wszystkiego, co wynika z *Podstawy programowej* dla niższych etapów edukacji, mimo, iż nie zostało to zapisane w osiągnięciach ucznia, np. „Treści

nauczania – wymagania szczegółowe” z *Podstawy programowej* dotyczące pierwszego etapu edukacji mogą być podstawą do planowania zajęć na drugim etapie w szkole podstawowej.

Zasadnicza część założonych osiągnięć ucznia zapisanych w naszym programie nauczania wynika wprost z wymagań szczegółowych zapisanych w *Podstawie programowej* (moduł podstawowy). Są one uzupełnione o osiągnięcia wykraczające poza *Podstawę programową* (dodatkowe moduły realizowane w szkole). Wybierając poziomy wymagań w ramach dodatkowych modułów nauczyciel musi podjąć decyzję nie tylko, o jakie treści wzbogaci zajęcia, ale przede wszystkim jakie umiejętności i wiadomości zdobędą uczniowie. Wybór poziomu wymagań w ramach dodatkowych modułów jest równoznaczny z deklaracją nauczyciela, iż zdoła on w czasie, którym dysponuje i w dostępnych mu warunkach tak pokierować procesem kształcenia, że większość jego uczniów rozwinie przewidziane na tym poziomie umiejętności i wiadomości. Ze względu na ścisły związek treści kształcenia i założonych osiągnięć ucznia, w programie zapisaliśmy je we wspólnych tabelach.

Informacje o sposobach osiągania celów kształcenia i wychowania dotyczą:

- modelu organizacyjnego obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego,
- sposobu doboru treści kształcenia,
- szczególnie polecanych metod wspierania rozwoju umiejętności i wiadomości uczniów,
- materiałów i źródeł metodycznych pomocnych w realizacji programu.

Gruntownego przemyślenia i przedyskutowania w szkole wymaga zwłaszcza wybór modelu organizacyjnego wychowania fizycznego.

W programie wskazujemy również dostępne źródła materiałów metodycznych pomocnych w realizacji programu, w tym portal edukacyjny „Scholaris” oraz serwis internetowy Zakładu Metodyki Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku.

Ze względu na specyfikę wychowania fizycznego, zgodnie z *Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych*, a także zgodnie ze wskazaniami współczesnej dydaktyki, formułując ocenę ucznia należy:

- w większym stopniu uwzględniać jego wysiłek, niż uzyskiwany poziom umiejętności lub wiadomości, bardziej eksponować aktywność, niż jej efekty,
- stwarzać mu okazję do dokonywania samooceny aktywności oraz osiągnięć.

Przewidziane w programie metody sprawdzania osiągnięć uczniów eksponują kształtującą funkcję oceny. Wspierają proces uczenia się, ale przede wszystkim stymulują aktywność fizyczną ucznia w czasie zajęć – esencję szkolnego wychowania fizycznego.

Jednym z teoretycznych założeń programu nauczania są związki aktywności i sprawności fizycznej ze zdrowiem oraz potrzeby współczesnego człowieka dotyczące aktywnego wypoczynku. Z tego względu dominują w nim cele i treści związane ze wzorami zachowań zdrowotno-rekreacyjnych. Używane w programie określenie *zdrowie* oznacza charakterystyczną dla każdego człowieka zdolność przystosowywania się do zmiennych warunków otoczenia fizycznego i społecznego w trakcie podejmowania codziennych obowiązków oraz realizacji życiowych aspiracji. Indywidualne zasoby zdrowotne człowiek uzewnętrznia w działaniu, a pozytywnymi miernikami zdrowia

fizycznego są między innymi: aktywność fizyczna, wytrzymałość tlenowa, wytrzymałość i siła mięśniowa oraz gibkość dolnego odcinka kręgosłupa.

Zgodnie z intencją autorów programu:

- realizacja programu powinna sprawiać, iż uczniowie będą poznawać przede wszystkim zdrowotno-rekreacyjne znaczenie aktywności fizycznej,
- środki stymulacji rozwoju motorycznego winny być tak dobierane, by dotyczyły przejawów sprawności, które wykazują istotny związek ze zdrowiem człowieka,
- uczenie nowych i doskonalenie już posiadanych umiejętności ruchowych jest uzasadnione tylko wtedy, gdy dzięki nim rośnie możliwość podejmowania przez ucznia aktywności rozwijającej indywidualne zasoby zdrowotne lub służącej aktywnemu wypoczynkowi.

Wyeksponowanie w programie rangi aktywności zdrowotno-rekreacyjnej nie jest jednocześnie obniżeniem znaczenia aktywności sportowej, tanecznej i turystycznej. One też mają swoje miejsce w programie w postaci wyodrębnionych fragmentów celów i treści edukacji oraz osiągnięć ucznia. W szczególności aktywność sportowa, zgodnie z intencją autorów programu, może być wykorzystywana:

- po pierwsze – jako środek przybliżania dzieciom humanistycznych wartości sportu, z zasadą „czystej gry” na czele,
- po drugie – jako środek pomagający intensyfikować aktywność fizyczną niektórych uczniów.

Program uwzględnia obowiązek tworzenia przez każdą szkołę własnej oferty programowej w dziedzinie wychowania fizycznego. Służą temu wspomniane wcześniej dodatkowe moduły. Nauczyciel przygotowując ostateczną wersję programu wychowania fizycznego, wykorzystując metryczkę programu powinien określić, które moduły treści edukacji i osiągnięć ucznia w swojej szkole wykorzysta oraz jaki będzie obowiązywał poziom wymagań.

W przypadku dodatkowych modułów zapis założonych osiągnięć ucznia i treści edukacji ma charakter kumulatywny. Oznacza to, iż jeśli w programie nauczania wybrano wyższy niż początkujący poziom wymagań, to wówczas w ramach zajęć wychowania fizycznego w oddziale, klasie lub szkole obowiązują również osiągnięcia ucznia i treści edukacji z poziomów niższych.

Program przewiduje także kilka różnych wariantów organizacji szkolnego wychowania fizycznego, zgodnych z *Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego*. Nauczyciel przygotowując ostateczną wersję programu wychowania fizycznego, wykorzystując metryczkę programu powinien określić, z którego wariantu organizacyjnego będzie korzystał.

Przygotowany przez nas program nauczania może być wykorzystywany w każdej szkole, w której na obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego przeznaczają się cztery godziny. Możliwość wyboru dodatkowych modułów treści i osiągnięć ucznia, a także modelu organizacji wychowania fizycznego sprzyja elastyczności realizacji programu. Rozwinięcie umiejętności i wiadomości wynikające z założonych w programie osiągnięć edukacyjnych ucznia jest możliwe z wykorzystaniem ok. połowy czasu przeznaczonego na zajęcia obowiązkowe. Pozostały czas przeznaczamy bądź na zajęcia do wyboru, bądź na rozszerzanie treści szczególnie lubianych przez uczniów.

Realizacja części programu wynikającej z wymagań szczegółowych *Podstawy programowej kształcenia* ogólnego jest możliwa w szkołach, które dysponują podstawowymi obiektami do zajęć ruchowych: salą sportową (o dowolnej wielkości) lub salą zaadaptowaną

do potrzeb wychowania fizycznego oraz boiskiem lub innym terenem umożliwiającym bezpieczną aktywność fizyczną (parkiem, łąką, polaną w lesie itp.). Realizacja dodatkowych modułów może wymagać dostępu do specjalistycznych obiektów lub sprzętu sportowego.

Program może być wykorzystany w pracy z każdym uczniem, w tym także o szczególnych potrzebach edukacyjnych. Większość założonych osiągnięć edukacyjnych jest dostępna dla każdego ucznia, za wyjątkiem tych, którzy dysponują orzeczeniami ze specjalistycznych poradni. W przypadku takich uczniów niezbędne jest dostosowanie wymagań do ich możliwości.

Istnieje również możliwość wykorzystania przygotowanego przez nas programu wychowania fizycznego w klasach, w których rozszerzono liczbę godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego lub w pracy z uczniami o szczególnych uzdolnieniach fizycznych. Wówczas należy uzupełnić program o cele i treści kształcenia oraz osiągnięcia ucznia i propozycje metod ich oceny, a także o opis sposobów osiągania celów związany z uprawianą przez uczniów dyscypliną sportu lub ich zainteresowaniami.

Modułowy program wychowania fizycznego jest efektem gromadzenia przez nas zawodowego doświadczenia w toku wieloletniej pracy w szkołach różnego typu. Jednak program nigdy by nie powstał, gdyby nie możliwość konfrontacji własnego doświadczenia z pracą innych nauczycieli. W tym miejscu pragniemy podziękować wszystkim naszym nauczycielom „nauczycielskiego fachu”. Każdy z nich znajdzie w tym programie jakąś część siebie. Szczególne podziękowania składamy: Bogumile Przysiężnej, Arturowi Elwirskiemu, Agacie Wasilewskiej, Grzegorzowi Bielcowi, Andrzejowi Rybakowi, Iwonie Bonisławskiej, Aleksandrze Bartosiewicz, czyli osobom, które wsparły nas swoją zawodową wiedzą w trakcie pracy nad ostateczną wersją *Modułowego programu wychowania fizycznego*.

2. Szczegółowe cele kształcenia i wychowania dla II etapu edukacji

Celem wychowania fizycznego na drugim etapie edukacji jest przygotowanie uczniów do bezpiecznego uczestnictwa w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia.

W szczególności celem jest:

- 1) udział uczniów w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport;
- 2) stosowanie przez uczniów zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
- 3) poznawanie przez uczniów własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.

Oprócz realizacji celów tej dziedziny edukacji, nauczyciel wychowania fizycznego wykorzystujący przygotowany przez nas program nauczania współpracuje z nauczycielami innych specjalności w realizacji celów edukacji w szkole podstawowej, a w szczególności stwarza okazje do:

- formowania się u uczniów postaw warunkujących celowe i skuteczne funkcjonowanie we współczesnym świecie,
- zaspakajania ciekawości świata, w tym poznawania prawidłowości związanych z funkcjonowaniem człowieka w świecie,
- zdobycie przez uczniów podstawowych wiadomości na temat własnego rozwoju i relacji jakie zachodzą między nimi a otoczeniem przyrodniczym i społecznym, dzięki umiejętności wyszukiwania, porządkowania i wykorzystywania informacji z różnych źródeł,
- rozwoju myślenia naukowego, pozwalającego m.in. na formułowanie wniosków opartych na obserwacjach empirycznych dotyczących własnego organizmu pozostającego w relacji ze środowiskiem przyrodniczym,
- zdobycie przez uczniów umiejętności wykorzystywania posiadanych wiadomości podczas wykonywania zadań i rozwiązywania problemów,
- rozwoju umiejętności współdziałania,
- rozwoju umiejętności posługiwania się językiem polskim, dzięki wzbogacaniu zasobu słownictwa uczniów na temat zdrowia, wypoczynku, sportu i tańca.

3. Opis założonych osiągnięć ucznia i wynikających z nich treści kształcenia

Tabela 1. Związki wymagań dla II etapu edukacji z wymaganiami z etapu poprzedniego oraz wymaganiami z etapu kolejnego

Wymagania dla I etapu edukacji	Wymagania dla II etapu edukacji	Wymagania dla III etapu edukacji
Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego		
1a) realizuje marszobieg trwający co najmniej 15 minut;	1.1) wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;	1.1) wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości; 1.2) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej; 1.3) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; 2.1) omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego; 2.5) opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; 2.8) wybiera i pokonuje trasę crossu;
1b) umie wykonać próbę siły mięśni brzucha oraz próbę gibkości dolnego odcinka kręgosłupa;	1.2) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;	1.1) wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości; 1.2) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej; 1.3) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; 2.1) omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego; 2.5) opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także

		ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
	1.3) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;	1.3) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; 1.4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
4d) dba o prawidłową postawę, np. siedząc w ławce, przy stole;	1.4) ocenia własną postawę ciała;	1.3) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; 2.5) opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; 2.5) opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; 4.3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
Trening zdrowotny		
	2.1) mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku;	1.2) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej; 2.1) omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego;
10.4) wie, że choroby są zagrożeniem dla zdrowia i że można im zapobiegać poprzez: szczepienia ochronne, właściwe odżywianie	2.2) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;	2.2) wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie; 2.3) omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych

się, aktywność fizyczną, przestrzeganie higieny; właściwie zachowuje się w sytuacji choroby (klasa I szkoły podstawowej);		okresach życia człowieka;
2a) przyjmuje pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń oraz wykonuje przewrót w przód; 2b) skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki jedenonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami; 2c) wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem i na przyrządzie; 3a) posługuje się piłką: rzuca, chwyta, kozłuje, odbija i prowadzi ją; 3b) jeździ np. na rowerze, wrotkach; przestrzega zasad poruszania się po drogach; 3c) bierze udział w zabawach, mini grach i grach terenowych, zawodach sportowych respektując reguły i podporządkowując się decyzjom sędziego;	2.3) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;	1.2) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej; 2.4) przeprowadza rozgrzewkę; 2.5) opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; 2.6) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym; 2.7) planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny; 2.8) wybiera i pokonuje trasę crossu;
1a) realizuje marszobieg trwający co najmniej 15 minut, 2b) skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki jedenonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami; 3a) posługuje się piłką: rzuca, chwyta, kozłuje, odbija i prowadzi ją;	2.4) wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu;	2.8) wybiera i pokonuje trasę crossu;
2a) przyjmuje pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń oraz wykonuje przewrót w przód;	2.5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył;	2.7) planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny;
2c) przyjmuje pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń oraz wykonuje przewrót w przód; 2b) skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki jedenonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami; 2c) wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem i na przyrządzie;	2.6) wykonuje prosty układ gimnastyczny;	2.7) planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny; 6.1) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca;

<i>Sporty całego życia i wypoczynek</i>		
3c) bierze udział w zabawach, mini grach i grach terenowych, zawodach sportowych, respektując reguły i podporządkowując się decyzjom sędziego; 4e) przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; 4f) potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;	3.1) organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej;	3.3) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; 5.1) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; 5.2) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
3a) posługuje się piłką: rzuca, chwytą, kozłuje, odbija i prowadzi ją;	3.2) stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;	2.3) omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka; 3.1) stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zwody; 3.2) ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
4b) wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna;	3.3) omawia zasady aktywnego wypoczynku;	1.2) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej; 2.3) omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka; 2.6) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;
<i>Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista</i>		
4c) wie, że nie może samodzielnie zażywać leków i stosować środków chemicznych niezgodnie z przeznaczeniem; 4f) potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;	4.1) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;	4.1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;

4e) przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;	4.2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;	2.2) wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie; 3.3) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; 4.1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; 4.2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu; 4.3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
4e) przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;	4.3) stosuje zasady samoasekuracji;	4.1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
4f) potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;	4.4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach;	
	4.5) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem;	
4a) dba o higienę osobistą i czystość odzieży;	4.6) dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych;	2.2) wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie 4.4) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;
Sport		
3c) bierze udział w zabawach, mini grach i grach terenowych, zawodach sportowych respektując reguły i podporządkowując się decyzjom sędziego; 3d) wie, jak należy zachować się w sytuacjach zwycięstwa i radzi sobie z porażkami w miarę swoich możliwości;	5.1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;	5.1) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; 5.2) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 5.3) wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski 5.4) stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego

3c) bierze udział w zabawach, mini grach i grach terenowych, zawodach sportowych respektując reguły i podporządkowując się decyzjom sędziego; 3d) wie, jak należy zachować się w sytuacjach zwycięstwa i radzi sobie z porażkami w miarę swoich możliwości;	5.2) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę;	zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki; 5.2) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych 5.3) wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski 5.4) stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.
3d) wie, jak należy zachować się w sytuacjach zwycięstwa i radzi sobie z porażkami w miarę swoich możliwości;	5.3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;	5.2) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 5.4) stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki;
Taniec		
2a) przyjmuje pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń oraz wykonuje przewrót w przód; 2b) skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki jedno- i obunóż nad niskimi przeszkodami; 2c) wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem i na przyrządzie;	6.1) wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki;	2.7) planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny; 6.1) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca;
	6.2) wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotecie;	6.1) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca;

Tabela 2. Założone osiągnięcia ucznia i związane z nimi treści kształcenia na II etapie edukacji

1. DIAGNOZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I ROZWOJU FIZYCZNEGO

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA	TREŚCI KSZTAŁCENIA
1.1. Uczeń wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera:	
• omawia pracę układu krążenia i oddychania w spoczynku i w czasie wysiłku fizycznego, • wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera dostosowując tempo do swoich możliwości.	• zabawy bieżne, • marsze, marszobiegi i biegi, a także inne dostępne długotrwałe i cykliczne formy aktywności fizycznej w tempie dostosowanym do indywidualnych możliwości uczniów bez i z rywalizacją, • rozgrzewka przed treningiem wytrzymałości, • funkcjonowanie organizmu w czasie wysiłku fizycznego, funkcje układów krążenia i oddychania oraz aparatu ruchu.
1.2. Uczeń wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki:	
• wyjaśnia potrzebę systematycznej kontroli sprawności i rozwoju fizycznego oraz rozumie związek badanych zdolności motorycznych ze zdrowiem, • bierze udział w próbach sprawności fizycznej, • z pomocą nauczyciela dokonuje samooceny sprawności fizycznej (na podstawie karty samooceny), wskazuje swoje najlepiej rozwinięte zdolności motoryczne, • wyjaśnia od czego zależy wytrzymałość, siła, gibkość i postawa ciała.	• sprawność fizyczna powiązana ze zdrowiem (health-related fitness), • testy sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem: „Karta sprawności i zdrowia”, test Eurofit, test YMCA, „Indeks Sprawności Fizycznej” Zuchory, test Coopera, • rozgrzewka przed treningiem ogólnorozwojowym, • normy sprawności fizycznej, • samoocena sprawności fizycznej.
1.3. Uczeń dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki:	
• dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała, • zna swoją aktualną wysokość i masę ciała i porównuje z normami rozwojowymi.	• pomiar wysokości i masy ciała, • normy rozwoju fizycznego, • samoocena rozwoju fizycznego.
1.4. Uczeń ocenia własną postawę ciała:	
• zna zasady prostego trzymania się, • ocenia i koryguje postawę ciała koleżanki lub kolegi w staniu, siedzeniu i leżeniu, • dokonuje autokorekty postawy ciała w staniu, siedzeniu i leżeniu.	• cechy prawidłowej postawy ciała, • ocena postawy ciała, • samoocena postawy ciała, • przyczyny powstawania wad postawy ciała,

	• sposoby zapobiegania wadom postawy.
2. TRENING ZDROWOTNY	
ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNI	TREŚCI KSZTAŁCENIA
2.1. Uczeń mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku:	
• demonstruje różne sposoby pomiaru tętna (pomiar na tętnicy szyjnej i tętnicy promieniowej), • podaje wartość tętna spoczynkowego u dzieci i młodzieży oraz dorosłych, • ocenia intensywność wysiłku fizycznego na podstawie tętna (intensywność niska i wysoka).	• wpływ wysiłku fizycznego na funkcje układów krążenia i oddychania, • pomiar tętna w spoczynku i po wysiłku fizycznym.
2.2. Uczeń wymienia zasady i metody hartowania organizmu:	
• wymienia zasady hartowania organizmu (indywidualizacji, stopniowania, systematyczności, różnorodności), • omawia metody hartowania organizmu (ćwiczenia w różnych warunkach atmosferycznych, spacer w chłodne dni, kąpiele w zimnej wodzie, prysznic na zmianę ciepłą i zimną wodą, uczęszczanie do sauny, wykorzystanie kriokomory, spanie przy otwartym oknie, nacieranie ciała śniegiem, spacer boso).	• zasady i metody hartowania, • zabawy, gry i ćwiczenia w terenie, w tym na śniegu oraz lodzie.
2.3. Uczeń demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała:	
• demonstruje ćwiczenia kształujące w sali lub w terenie, indywidualnie lub z partnerem, bez przyboru lub z przyborem, bez przyrządów lub z wykorzystaniem przyrządów lub naturalnych form terenu i naturalnych przeszkód, • rozróżnia i dobiera ćwiczenia kształujące wytrzymałość, siłę, gibkość, a także ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała, • wymienia codzienne czynności przeciążające kręgosłup i potrafi im zapobiegać.	• ćwiczenia kształujące wytrzymałość i siłę mięśniową, • ćwiczenia kształujące gibkość: dynamiczne, stretching, • ćwiczenia kształujące prawidłową postawę ciała, • ćwiczenia mięśni globalnych i głębokich – ćwiczenia stabilizacyjne na stabilnym i niestabilnym podłożu.

2.4. Uczeń wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu:	
wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu, z lub bez rywalizacji.	- zabawy ruchowe - ćwiczenia reagowania na sygnały wzrokowe i słuchowe - biegi: na różnych dystansach, w tym biegi terenowe, indywidualne i sztafetowe, - skoki: w dal z miejsca, w dal z rozbiegu, dosiężny, wzwyż z rozbiegu, wieloskoki, - rzuty: do celu stałego i ruchomego, na odległość lekkim lub ciężkim przyborem (do 3 kg), - tory przeszkód zawierające elementy biegu, skoku i rzutu, budowane według pomysłów nauczyciela i uczniów.
2.5. Uczeń wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył:	
- bezpiecznie upada w miejscu i w ruchu, - wykonuje przewrót w przód z marszu, - wykonuje przewrót w tył.	- ćwiczenia bezpiecznego upadania, - tory przeszkód zawierające ćwiczenia gimnastyczne, budowane według pomysłów nauczyciela i uczniów, - ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, w tym przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych, - ćwiczenia w zwisach i podporach, - ćwiczenia skoków gimnastycznych, - ćwiczenia piramid.
2.6. Uczeń wykonuje prosty układ gimnastyczny:	
- wykonuje układ ćwiczeń gimnastycznych dostosowany do swoich możliwości indywidualnie lub w zespole, - demonstruje układ ćwiczeń „Powitanie słońca”.	- pozycje wyjściowe do ćwiczeń, - ćwiczenia równoważne, - łączenie ćwiczeń gimnastycznych w układ.

3. SPORTY CAŁEGO ŻYCIA I WYPOCZYNEK

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA	TREŚCI KSZTAŁCENIA
3.1. Uczeń organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej:	
- organizuje zabawy lub gry ruchowe dla rówieśników: określa reguły, wybiera miejsce i przybory, dzieli uczestników, rozstrzyga spory oraz ustala wynik, - projektuje i wykonuje przybór oraz prezentuje sposób jego zastosowania w ramach aktywności fizycznej.	- zabawy i gry ruchowe w sali i w terenie, ze szczególnym uwzględnieniem zabaw i gier rozpowszechnionych w regionie oraz najchętniej podejmowanych przez dzieci w ramach aktywności rekreacyjnej, - zabawy „podwórkowe”, - zabawy dzieci z różnych stron świata, - zabawy z wykorzystaniem przyborów typowych i nietypowych, - ćwiczenia rozwijające umiejętności potrzebne do udziału w grach o walorach rekreacyjnych, - gry rekreacyjne: badminton, kwadrant, palant, indiacca, ringo, frisbee, boccia, - plażowe odmiany gier zespołowych.
3.2. Uczeń stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki jednorącz i oburącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym:	
- mini piłka ręczna: kozłuje piłkę w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podaje piłkę jednorącz, rzuca piłkę do bramki, - minikoszykówka: kozłuje piłkę w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podaje piłkę oburącz i jednorącz, rzuca piłkę do kosza, - mini piłka siatkowa: odbija piłkę oburącz sposobem górnym, - mini piłka nożna: prowadzi piłkę w biegu ze zmianą kierunku ruchu, strzela piłką do bramki, - unihokej: prowadzi piłkę w biegu ze zmianą kierunku ruchu, strzela piłką do bramki, - stosuje w grze poznane przepisy mini gier.	- zabawy i gry ruchowe uwzględniające elementy techniki gry w mini piłkę ręczną, minikoszykówkę, mini piłkę siatkową, mini piłkę nożną, unihokeja, mini rugby, - ćwiczenia postawy i poruszania się po boisku z piłką i bez piłki w mini piłce ręcznej, minikoszykówce, mini piłce siatkowej, mini piłce nożnej, unihokeju, mini rugby, - ćwiczenia trzymania kija do unihokeja, - ćwiczenia podań i chwytów piłki w miejscu i w ruchu w mini piłce ręcznej, minikoszykówce, mini piłce siatkowej, mini piłce nożnej, mini rugby, - ćwiczenia zbiórki piłki z tablicy w grze w minikoszykówkę, - ćwiczenia podań i przyjęć piłki w miejscu i w ruchu w mini piłce nożnej i unihokeju, - ćwiczenia odbić piłki o różnej wielkości i ciężarze sposobem oburącz górnym i dolnym w miejscu i w ruchu, w tym przyjęcia piłki po

	zagrywce, • ćwiczenia rozegranie piłki „na trzy” w grze w mini piłkę siatkową, • ćwiczenia kozłowania piłki w miejscu i w ruchu w mini koszykówce i mini piłce ręcznej, • ćwiczenia rzutów i strzałów do celu stałego i ruchomego z różnych odległości piłkami o różnej wielkości i ciężarze, • ćwiczenia rzutów do bramki w miejscu i w ruchu piłkami o różnej wielkości i ciężarze, • ćwiczenia rzutów do kosza zawieszonego na różnej wysokości w miejscu i w ruchu piłkami o różnej wielkości i ciężarze, • ćwiczenia strzałów do bramki w miejscu i w ruchu w mini piłce nożnej i unihokeju, • ćwiczenia ataku i bloku piłki w grze w mini piłkę siatkową, • ćwiczenia zagrywki sposobem dolnym i zagrywki tenisowej piłką o różnej wielkości i ciężarze i z różnej odległości, • ćwiczenia gry bramkarza w mini piłce ręcznej, mini piłce nożnej, unihokeju, • ćwiczenia rzutu sędziowskiego w mini piłce ręcznej, minikoszykówce, mini piłce siatkowej, mini piłce nożnej, unihokeju, • ćwiczenia wrzutu piłki z autu w mini piłce nożnej, • tory przeszkód z wykorzystaniem elementów technicznych z mini gier, • obwody stacyjne z wykorzystaniem elementów technicznych z mini gier, • fragmenty gier, gry uproszczone, gry szkolne i mini gry, • przepisy mini gier, • mecze, turnieje i rozgrywki w mini gry, • zasady organizacji meczy, turniejów i rozgrywek w mini gry.
3.3. Uczeń omawia zasady aktywnego wypoczynku:	
• omawia prawo treningu: wysiłek-zmęczenie-wypoczynek-rozwój, • omawia prawo aktywnego wypoczynku, • omawia zasady aktywnego wypoczynku: - aktywność w czasie wypoczynku powinna różnić się od tej, która była wykonywana w czasie pracy i doprowadziła do zmęczenia, - najkorzystniejszą formą ustąpienia objawów zmęczenia jest	• trening zdrowotny i trening sportowy, • prawo treningu (superkompensacja), • proste techniki relaksacji: automasaż relaksacyjny, zmodyfikowany trening autogenny Schultza lub relaksacyjny Jacobsona, ćwiczenia relaksacji oddechowej, • zestawy ćwiczeń możliwych do wykonania w przerwach podczas nauki,

odpoczynek czynny, - zmęczenie ma wpływ na zmniejszenie możliwości uczenia się, • dobiera formy aktywności do rodzaju zmęczenia.	• gry i zabawy rekreacyjne jako forma aktywnego wypoczynku.
---	---

4. BEZPIECZNA AKTYWNOŚĆ I HIGIENA OSOBISTA

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
4.1. Uczeń omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia:	
- wymienia służby ratownicze, które człowiek powinien zawiadomić w razie wypadku; podaje podstawowe numery alarmowe: 112, pogotowia ratunkowego – 999, policji – 997, straży pożarnej – 998, - omawia zasady powiadamiania służb ratowniczych o wypadku; należy: przedstawić się, podać numer telefonu, z którego dzwonimy, podać swoje położenie możliwie jak najdokładniej, podać przybliżony opis zdarzenia, upewnić się, że zostaliśmy dokładnie zrozumiani, nie odkładać słuchawki jako pierwszy, - podaje przykłady wypadków, jakie mogą mu wydarzyć się w domu lub w szkole, w tym: upadki, uderzenia, porażenia prądem, oparzenia, - wyjaśnia, jak należy zachować się w przypadku: oparzeń termicznych, chemicznych, skręceń, skaleczeń.	- zasady wzywania pomocy, - podstawowe sposoby zapobiegania urazom oraz udzielania pierwszej pomocy.
4.2. Uczeń korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych:	
- omawia regulaminy obiektów sportowych wykorzystywanych na potrzeby szkolnego wychowania fizycznego, - bezpiecznie korzysta z przyborów i przyrządów sportowych wykorzystywanych na potrzeby szkolnego wychowania fizycznego, - organizuje bezpieczne dla siebie miejsce do zabaw, gier i ćwiczeń.	- zasady bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych, - regulaminy obiektów sportowych.
4.3. Uczeń stosuje zasady samoasekuracji:	
- wymienia sytuacje zagrażające bezpieczeństwu podczas ćwiczeń, - stosuje samoasekurację podczas wykonywania zadań ruchowych, w tym elementów gimnastycznych.	- sytuacje zagrażające bezpieczeństwu w czasie aktywności fizycznej, - sposoby samoasekuracji podczas ćwiczeń, w tym ćwiczeń gimnastycznych.

4.4. Uczeń omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach:	
• omawia regulamin kąpieliska, w tym sposoby oznaczenia stref bezpiecznej kąpeli oraz sygnalizację za pomocą flag, • omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą: należy kąpać się wyłącznie w miejscach do tego wyznaczonych i pod opieką dorosłych, nie wolno skakać do wody w miejscu, którego głębokość i dno jest nie znane, • omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach: wędrować należy po wyznaczonych szlakach, wędrować należy w grupie i pod opieką osoby dorosłej, przed wyruszeniem w góry należy zostawić wiadomość na temat celu, trasy i czasu wędrówki.	• zasady bezpieczeństwa związane z zabawami nad wodą i na lodzie, kąpielami na pływalniach i w otwartych zbiornikach wodnych latem i zimą, • zasady bezpieczeństwa związane z turystyką górską latem i zimą.
4.5. Uczeń omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem:	
• omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem: ograniczenie pobytu na słońcu w godz. 11-14, w porze dnia o największej intensywności promieniowania słonecznego, noszenie ubrania oraz nakrycia głowy, używanie kremów ochronnych z filtrami, przyjmowanie większej ilości płynów, szczególnie wody mineralnej i soków, • omawia skutki zbyt długiego przebywania na słońcu: ból i zawroty głowy, mdłości, osłabienie, przyspieszenie tętna, zaburzenia równowagi, dreszcze, • omawia sposoby postępowania w wyniku przegrzania, udaru cieplnego oraz oparzeń słonecznych : przenieść poszkodowanego w zacienione, chłodne miejsce, uzupełnić płyny, stopniowo obniżać temperaturę ciała.	• sposoby zapobiegania nadmiernemu nasłonecznieniu, • skutki nadmiernego nasłonecznienia, • sposoby postępowania w wyniku przegrzania, udaru cieplnego oraz oparzeń słonecznych.
4.6. Uczeń dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych:	
• dobiera strój sportowy dostosowany do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych i miejsca ćwiczeń.	• zasady doboru stroju do rodzaju aktywności fizycznej, warunków atmosferycznych i miejsca ćwiczeń.

5. SPORT

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
5.1. Uczeń wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej:	
• podaje przykłady dyscyplin lub konkurencji, które różnią się przepisami z zakresu sportów indywidualnych i gier zespołowych, • wyjaśnia, dlaczego sportowiec biorący udział w zawodach zobowiązuje się przestrzegać przepisów dyscypliny lub konkurencji sportowej: rywalizacja sportowa i wyłonienie zwycięzcy jest możliwe jedynie w obrębie przepisów dyscypliny lub konkurencji sportowej.	• przepisy zabaw i gier ruchowych oraz gier rekreacyjnych, • przepisy dyscyplin sportu i konkurencji sportowych.
5.2. Uczeń uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę:	
• opisuje przykłady zachowań sportowców okazujących szczególny szacunek rywalom, • przed rozpoczęciem, w czasie rywalizacji sportowej oraz po jej zakończeniu okazuje rywalowi szacunek: nie poniża (nie wyśmiewa) zawodników uzyskujących słabsze wyniki sportowe oraz nie używa obraźliwych słów w stosunku do rywali, • po zakończeniu rywalizacji sportowej dziękuje innym zawodnikom za rywalizację, gratuluje zwycięzcom, sam przyjmuje podziękowanie i ew. gratulacje sukcesu, • w czasie zabaw i gier ruchowych oraz w trakcie rywalizacji sportowej respektuje obowiązujące przepisy i podporządkowuje się decyzjom sędziego.	• przykłady zdarzeń sportowych ilustrujące okazywanie przez sportowców wzajemnego szacunku, • przykłady zachowania się sportowców w sytuacji zwycięstwa i porażki, • reguły „czystej gry” zapisane w kodeksach różnych dyscyplin sportu: indywidualnych i zespołowych.

5.3. Uczeń wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • opisuje właściwe zachowanie kibica: <ul style="list-style-type: none"> – przed, w trakcie i po zakończeniu rywalizacji kibic okazuje szacunek wszystkim uczestnikom zawodów sportowych (rywalizującym sportowcom, trenerom, organizatorom, innym kibicom), – w trakcie rywalizacji kibic ocenia jej przebieg zgodnie z przepisami dyscypliny lub konkurencji sportowej, – w trakcie i po zakończeniu rywalizacji kibic nagradza sukcesy, udane występy wszystkich rywalizujących sportowców, – w trakcie rywalizacji kibic dopinguje sportowców, którym kibicuje zarówno, gdy odnoszą sukces, jak i w sytuacji, gdy doznają porażki, zgodnie z zasadą „dumni z wygranej, wierni po przegranej”, • opisuje pozytywne sposoby wspierania wybranych sportowców lub drużyn sportowych z wykorzystaniem: oklasków, ruchu, okrzyków, śpiewów, ubioru. | <ul style="list-style-type: none"> • sposoby kibicowania za pomocą: oklasków, ruchu, okrzyków, śpiewów, ubioru, • przykłady zdarzeń ze sportów indywidualnych ilustrujące właściwe i niewłaściwe zachowanie kibiców, • przykłady zdarzeń ze sportów zespołowych ilustrujące właściwe i niewłaściwe zachowanie kibiców. |
|---|---|

6. TANIEC

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA	TREŚCI KSZTAŁCENIA
6.1. Uczeń wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki:	
• ruchem ilustruje znaną piosenkę, • ruchem rąk, nóg i całego ciała odtwarza usłyszany rytm, • wykonuje indywidualnie lub w grupie improwizację ruchową do samodzielnie wybranej muzyki.	• mówienie krótkich tekstów w odpowiednim rytmie, • zabawy rytmiczne i ze śpiewem, pąsy, • ćwiczenia rytmizacji ruchów z przyborem lub bez przyboru, • realizacja ruchem zmiany tempa, rytmu i dynamiki, • komponowanie „figur” indywidualnie i grupowo, • ćwiczenia estetyki ruchu z przyborem lub bez przyboru, • inscenizowanie piosenek według pomysłów dzieci z przyborem lub bez przyboru, • improwizowanie ruchu w określonym rytmie z przyborem lub bez przyboru, • elementy tańców ludowych, narodowych, towarzyskich, dyskotekowych, nowoczesnych, • cheerleading: pom dance, cheer dance, • elementy zumbi, • szkolne koncerty, spektakle i przedstawienia.
6.2. Uczeń wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotecce:	
• omawia zasady zachowania się uczestników zabaw tanecznych: – taniec powinien być przyjemnością, nie obowiązkiem, – taniec jest okazją do okazania szacunku drugiej osobie, – taniec nie może służyć ośmieszaniu innych osób, – uśmiechaj się, gdy prosisz do tańca i w jego trakcie, – bliskość w trakcie tańca powinna być dostosowana do stopnia znajomości tańczącej pary, – forma i treść rozmowy w trakcie tańca powinna być dostosowana do stopnia znajomości tańczącej pary, – taniec z partnerem lub partnerką nie jest popisem indywidualnych umiejętności tanecznych,	• zasady zachowania w trakcie zabaw tanecznych, • konkursy tańca.

– wszelkie krytyczne uwagi skierowane do partnera lub partnerki powinny być dyskretne, – nie należy opuszczać partnerki lub partnera w trakcie tańca na środku parkietu, – po tańcu osoba, która prosiła do tańca powinna odprowadzić partnera lub partnerkę i podziękować za wspólny taniec, – w przypadku odmowy tańca, nie należy okazywać swojego niezadowolenia, ani obrażać się na odmawiającego, – planując taniec, lepiej jest pozostawić partnera lub partnerkę w towarzystwie innych znanych im osób. • zaprasza partnerkę lub partnera do tańca i dziękuje za wspólny taniec.	
--	--

Tabela 3. Założone osiągnięcia ucznia i związane z nimi treści kształcenia w zakresie dodatkowych modułów realizowanych w szkole na II etapie edukacji.

MODUŁ A: PLYWANIE

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA	TREŚCI KSZTAŁCENIA
A1 Poziom wymagań – początkujący	
• stosuje się do regulaminu pływalni, • wykonuje skok do wody na nogi z wysokości ok. 0,7 m, • wydobywa z dna przedmiot z głębokości z ok. 2/3 wysokości ciała, • przepływa dowolnym sposobem 25 m.	• 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 wysokość ciała, • ćwiczenia skoków do wody z wysokości do 1 m, • zawody pływackie.
A2 Poziom wymagań – średni	
• wypełnia wymagania niezbędne do zdobycia powszechnej karty pływackiej: – 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.	• 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	
• wypełnia wymagania niezbędne do zdobycia specjalnej karty pływackiej: – 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,	• elementy ratownictwa i samoratownictwa w wodzie.

• omawia sposoby samoratownictwa w wodzie w sytuacji: – 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.	
---	--

MODUŁ B: TURYSTYKA ROWEROWA

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA	TREŚCI KSZTAŁCENIA
B1 Poziom wymagań – początkujący	
• 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.	• 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	
• omawia bezpieczne trasy dla rowerzystów w okolicy szkoły i swojego domu,	• bezpieczne trasy dla rowerzystów w okolicy szkoły i w miejscu zamieszkania,

• zaplanował jednodniową wycieczkę rowerową: – zaplanował bezpieczną dla rowerzysty trasę wycieczki o długości min. 30 km, – zaplanował tempo i czas przejazdu, w tym miejsca, liczbę i długość przerw wypoczynkowych, • pokonał trasę jednodniowej wycieczki rowerowej o długości min. 30 km.	• zasady organizacji wycieczek rowerowych: planowanie trasy, planowanie tempa przejazdu, planowanie kosztów wycieczki, przewidywanie ew. miejsc ryzykownych i niebezpieczeństw, • rowerowe imprezy na orientację.
B3 Poziom wymagań – zaawansowany	
• przejeżdża na rowerze wyznaczoną przez nauczyciela trasę w terenie, • w jeździe na rowerze wykorzystuje dostępne figury skateparku, w tym: rampę, rail, bench, grindbox, jump box, quarter.	• 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	
• 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,	• 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 wstawania, • ćwiczenia poruszania się na łyżwach i rolkach przodem i tyłem, na wprost i ze zmianą kierunku ruchu,

• w jeździe na rolkach zatrzymuje się z wykorzystaniem hamulca, • na łyżwach, rolkach poruszając się tyłem pokonuje odcinek min. 10 m.	• 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	
• 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 pachołkami, • na łyżwach, rolkach przejeżdża przodem w przysiadzie min. 10m. • 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.	• 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	
• 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 powerslide, • w jeździe na rolkach, łyżwach wykonuje skok obunóż z półobrotem 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 „ollie”, • w jeździe na rolkach lub deskorolce przeskakuje nad niską przeszkodą, • w jeździe na rolkach, deskorolce wykorzystuje dostępne figury	• 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 freeride na rolkach i deskorolce.

skateparku, w tym: rampę, rail, bench, grindbox, jump box, quarter, • w jeździe na rolkach stosuje elementy techniki jazdy szybkiej.	
---	--

MODUŁ D: SPORTY WALKI

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA	TREŚCI KSZTAŁCENIA
D1 Poziom wymagań – początkujący	
- 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.	- 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 klęku, - elementy walki reżyserowanej w parterze.
D2 Poziom wymagań – średni	
- 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.	- 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 współwiczającym,

	• ćwiczenia rzutów w pozycji stojącej, w których współwiczący upada z niewielkiej wysokości, • elementy walki reżyserowanej w pozycji stojącej, • zawody w sportach walki.
D3 Poziom wymagań – zaawansowany	
• wykonuje kombinację bloków, kopnięć i ciosów z przeciwnikiem, • wykonuje wybrany przez nauczyciela bądź wybrany 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 obchwyty tułowia, uwalnianie się z tylnego obchwyty 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.	• 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 obchwyty, • 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 UCZNI	TREŚCI KSZTAŁCENIA
E1 Poziom wymagań – początkujący	
• 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	• 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,

(płaski) terenie stosując techniki z poziomu „basic”.	• ćwiczenia techniki nordic walking z poziomu „basic” i „fitness”, • zawody nordic walking.
E2 Poziom wymagań – średni	
• 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 „basic”, • maszeruje z wykorzystaniem kijów do nordic walking stosując techniki z poziom „fitness”.	• 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	
• 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 „sport”.	• zawody w narciarstwie biegowym techniką dowolną.

MODUŁ F: WSPINACZKA SKAŁKOWA

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA	TREŚCI KSZTAŁCENIA
F1 Poziom wymagań – początkujący	
• 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)	• 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	
• 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. gri-gri), • wspina się i trawersuje drogi wytyczone przez nauczyciela o trudność trasy w skali krakowskiej do IV.	• ćwiczenia ustawienia asekurującego, • ćwiczenia wspinania, trawersowania i zejścia.
F3 Poziom wymagań – zaawansowany	
• 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.	• zawody wspinaczkowe.

MODUŁ G:

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA	TREŚCI KSZTAŁCENIA

4. Sposoby osiągania celów wychowania fizycznego

Organizacja kształcenia

Zajęcia obowiązkowe dla ucznia

Wychowanie fizyczne w szkole jest realizowane w postaci zajęć obowiązkowych i nieobowiązkowych:

- zajęcia obowiązkowe dla ucznia:
 - lekcje wychowania fizycznego,
 - zajęcia do wyboru przez ucznia,
- zajęcia nieobowiązkowe dla ucznia:
 - zajęcia wynikające z art. 42 ust. 2 pktu 2 Ustawy Karta Nauczyciela,
 - inne nieobowiązkowe dla ucznia zajęcia wynikające z możliwości szkoły.

Zgodnie z *Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego* zajęcia tego rodzaju można realizować jako lekcje oraz jako zajęcia do wyboru. Obowiązujące regulacje prawne dopuszczają kilka alternatywnych modeli organizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego w szkole podstawowej. Metryczka programu wychowania fizycznego służy m.in. do ostatecznego określenia modelu organizacyjnego obowiązującego w oddziałach lub klasach lub w szkole, w której *Modułowy program wychowania fizycznego* powyższy został wpisany do szkolnego zestawu programów nauczania.

Tabela 4. Dopuszczalne liczby godzin lekcji i obowiązkowych zajęć WF do wyboru przez ucznia tygodniowo w szkole podstawowej.

Model organizacji	Liczba godzin lekcji tygodniowo	Liczba godzin zajęć do wyboru tygodniowo	Suma godzin zajęć obowiązkowych tygodniowo
Pierwszy	4	0	4
Drugi	3	1	4
Trzeci	2	2	4

W szkole podstawowej co najmniej dwie godziny zajęć obowiązkowych tygodniowo muszą być przeznaczone na lekcje wychowania fizycznego. W ramach tych zajęć są realizowane treści przewidziane w *Podstawie programowej kształcenia ogólnego*. Część godzin lekcji

wychowania fizycznego oraz zajęcia do wyboru mogą być przeznaczone na realizację treści wynikających z przygotowanej w szkole własnej oferty programowej, rozszerzającej zapisy *Podstawy programowej*.

Rozwiązania organizacyjne uwzględniające zajęcia do wyboru przez ucznia są znaczącym przejawem indywidualizacji przebiegu procesu kształcenia. Pozwalają też bardziej efektywnie wykorzystywać warunki, w których jest realizowany proces kształcenia.

Planując obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego do wyboru przez ucznia należy:

- 1) ustalić liczbę godzin obowiązkowych zajęć do wyboru przez uczniów w tygodniu dla oddziału, klasy lub wszystkich uczniów szkoły,
- 2) określić „pojemności” szkolnych obiektów do wychowania fizycznego wykorzystywanych jednocześnie (ilu uczniów na raz, w trakcie np. jednej godziny może uczestniczyć w zajęciach), uwzględniając ew. obiekty pozaszkolne, z których szkoła będzie mogła korzystać,
- 3) wybrać sposób rozpoznania preferencji uczniów w dziedzinie dostępnych w szkole form aktywności fizycznej,
- 4) uzgodnić ofertę obowiązkowych zajęć do wyboru przez uczniów z organem prowadzącym szkołę i dokonać konsultacji z radą pedagogiczną i radą szkoły lub radą rodziców,
- 5) określić sposób dokonywania przez uczniów wybory zajęć i sposób podziału uczniów na grupy,
- 6) określić szczegółową ofertę zajęć do wyboru, w tym treść, termin i miejsce odbywania zajęć,
- 7) sporządzić listy uczestników przewidzianych w ofercie zajęć,
- 8) określić sposób dokumentowania zajęć do wyboru, w tym kontroli obecności uczniów i oceniania osiągnięć edukacyjnych.

Wykorzystywane sposoby podziału uczniów na obowiązkowe zajęcia do wyboru:

- grupy takie same jak w przypadku lekcji wychowania fizycznego,
- grupy międzyoddziałowe – tworzone w ramach jednej klasy (rocznika),
- grupy międzyklasowe – w ramach etapu edukacji,
- grupy międzyszkolne – tworzone w zespołach szkół z uczniów różnych etapów edukacji.

W zależności od treści zajęć, wieku i doświadczeń uczniów grupy uczestników zajęć do wyboru mogą być koedukacyjne lub jednorodne płciowo. Część obowiązkowych zajęć do wyboru może być organizowane w dni wolne od nauki szkolnej, np. w soboty. Jednak wszyscy uczniowie muszą mieć także możliwość wyboru obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego odbywających się w dni nauki szkolnej.

Możliwość łączenia zajęć do wyboru przez uczniów, w okresie nie dłuższym niż 4 tygodnie, pozwala lepiej wykorzystywać szkolne obiekty do wychowania fizycznego, a także ułatwia wykorzystywanie obiektów i terenów pozaszkolnych.

Zajęcia nieobowiązkowe dla ucznia

Godziny zajęć wychowania fizycznego wynikające z art. 42 ust. 2 pktu 2 są przeznaczana na realizację treści zaspakajających szczególne edukacyjne potrzeby uczniów. Mogą być wykorzystywane w ramach dodatkowych zajęć:

- z uczniami szczególnie utalentowanymi,
- z uczniami wymagającymi dodatkowego wsparcia edukacyjnego spowodowanego czasowo ograniczoną aktywnością lub niższymi niż przeciętne uzdolnieniami.

Zajęcia tego rodzaju są dodatkowym ogniwem szkolnego wychowania fizycznego sprzyjającym realizacji celów kształcenia i wychowania, z uwzględnieniem możliwości indywidualizacji oddziaływań edukacyjnych w zależności od potrzeb i możliwości uczniów. Inne nieobowiązkowe dla ucznia zajęcia wychowania fizycznego są realizowane w ramach organizacyjnych i finansowych możliwości szkoły z zachowaniem zasady, iż treści wszystkich szkolnych zajęć wychowania fizycznego mieszczą się w obowiązującym w oddziale, klasie lub szkole programie nauczania tego przedmiotu.

Dobór treści kształcenia

Zasadniczą część treści kształcenia – moduł podstawowy treści programu nauczania – stanowi materiał wynikający bezpośrednio z wymagań szczegółowych *Podstawy programowej kształcenia ogólnego*, pogrupowany w bloki:

- diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego,
- trening zdrowotny,
- sporty całego życia i wypoczynek,
- bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista,
- sport,
- taniec.

Nadając ostateczny kształt własnemu programowi nauczania nie wolno pominąć, żadnego z powyższych bloków tematycznych. W *Modułowym programie wychowania fizycznego* w każdym bloku tematycznym założonym osiągnięciom ucznia przyporządkowaliśmy treści kształcenia, w taki sposób, aby uczniowie mogli sprostać wymaganiom wynikającym z *Podstawy programowej*. Dodatkowo rozszerzyliśmy treści, tak, aby można było indywidualizować oddziaływania edukacyjne, zaspokajając subiektywne i obiektywne potrzeby uczniów.

W *Podstawie programowej* dla drugiego etapu edukacji, w przeciwieństwie do kolejnych etapów, nie wyodrębniono wymagań szczegółowych dotyczących edukacji zdrowotnej. Jednak treści dotyczące zdrowia są obecne w opisach większości przedmiotów. W „Zalecanych warunkach i sposobach realizacji” wychowania fizycznego w klasach IV-VI szkoły podstawowej sformułowano oczekiwanie, że wychowanie fizyczne „pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów”. Z tego względu nauczyciel wychowania fizycznego korzystający z naszego programu koordynuje pracę nauczycieli innych specjalności w dziedzinie edukacji zdrowotnej. Dotyczy to zwłaszcza współpracy z nauczycielami: języka polskiego, języka obcego nowożytnego, muzyki, plastyki, przyrody, zajęć komputerowych, zajęć technicznych, wychowania do życia w rodzinie.

Edukacja zdrowotna nie jest jedynym obszarem edukacyjnym, który nauczyciele korzystający z naszego programu traktują jako płaszczyznę integracji międzyprzedmiotowej. Realizację licznych założonych w naszym programie nauczania osiągnięć edukacyjnych warto zaplanować w porozumieniu z nauczycielami innych specjalności. Szczególnie widoczne są związki naszego programu nauczania z pracą:

- nauczycieli muzyki, plastyki i języka polskiego, w związku z przygotowaniem szkolnych koncertów, spektakli i przedstawień,

- nauczycieli plastyki, w związku z przygotowaniem prac plastycznych o tematyce sportowej,
- nauczycieli muzyki, w trakcie rozwijania umiejętności muzycznych i tanecznych,
- nauczycieli przyrody, w trakcie rozwijania umiejętności i wiadomości dotyczących budowy i funkcjonowania organizmu człowieka,
- nauczycieli zajęć komputerowych, w związku z przygotowaniem i prowadzeniem zawodów szkolnych,
- nauczycieli języka polskiego oraz historii i społeczeństwa, gdy planują treści dotyczące sportu i olimpizmu.

Obowiązek tworzenia szkolnej oferty programowej jako rozszerzenia treści *Podstawy programowej kształcenia ogólnego* zmusza nauczycieli wychowania fizycznego do podjęcia decyzji, jakie treści wychowania fizycznego, oprócz wynikających z *Podstawy programowej*, wypełnią program nauczania. Metryczka *Modułowego programu wychowania fizycznego* służy m.in. do ostatecznego określenia zakresu osiągnięć edukacyjnych ucznia i związanych z nimi treści edukacji. W programie nauczania można uwzględnić następujące dodatkowe moduły:

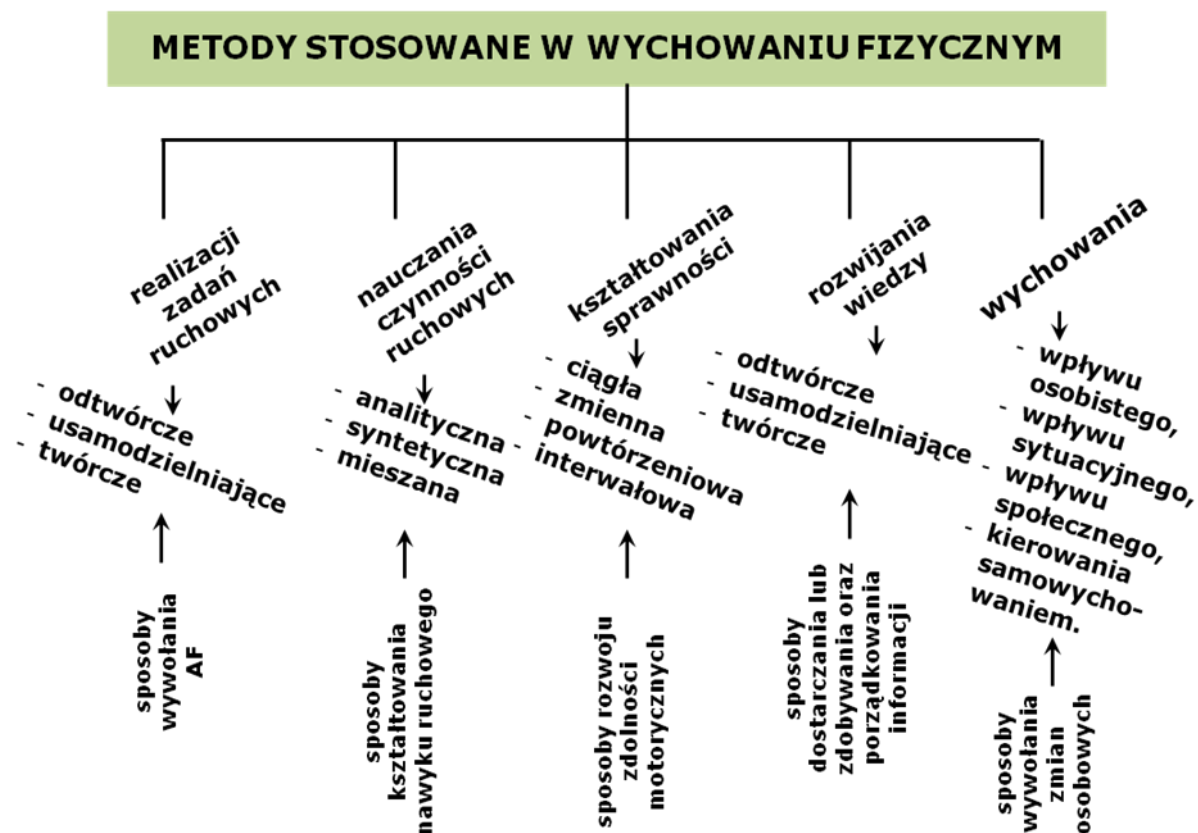
- pływanie,
- turystyka rowerowa,
- rolki, łyżwy i deskorolka,
- sporty walki,
- narciarstwo biegowe i nordic walking,
- wspinaczka.

Przewidziano również możliwość zaplanowania kolejnych modułów, wykorzystując schemat określony w metryczce programu (Moduł G), oraz sposób opisu założonych osiągnięć edukacyjnych ucznia i związanych z nimi treści kształcenia. Możliwość poszerzenia treści wychowania fizycznego przez nauczycieli korzystających z naszego programu powinna sprzyjać dostosowaniu go do lokalnych potrzeb. Wybierając dodatkowe moduły lub planując własne moduły zajęć należy uwzględnić:

- tradycje szkoły,
- potrzeby uczniów,
- preferencje nauczycieli.

Dobór metody edukacji

W *Podstawie programowej* w „Zalecanych warunkach i sposobie realizacji” wychowania fizycznego zapisano, iż „Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne”. Tak szerokie określenie zadań tej dziedziny szkolnej edukacji sprawia, iż cele wychowania fizycznego dotyczą zarówno wspierania rozwoju umiejętności i wiadomości uczniów, rozwijania potencjału zdrowotnego, w tym kształtowania sprawności fizycznej, a także oddziaływań wychowawczych. Konsekwencją tego jest różnorodność stosowanych przez nas metod edukacyjnych (rys. 1).



Rys. 1 Metody stosowane w wychowaniu fizycznym.

Wybór przez nauczyciela metod jest uzależniony od szeregu czynników. Kluczową kwestią są stawiane przez nauczyciela szczegółowe cele oraz rodzaj planowanych dla ucznia zadań. Ponadto uwzględniamy wiek i potrzeby intelektualne oraz emocjonalne uczniów, stopień ich samodzielności, i zainteresowania oraz warunki materialne, w jakich będzie toczył się proces dydaktyczny. Nie bez znaczenia są również możliwości uczniów: umiejętności, wiadomości i sprawność fizyczna.

Ze względu na specyfikę wychowania fizycznego szczególnego znaczenia nabierają metody motywowania uczniów. Umiejętne ich stosowanie musi uwzględniać rolę pozytywnego wzmocnienia, czyli pożądanych konsekwencji zachowań. Pozytywne wzmocnienia prowadzą do wzrostu prawdopodobieństwa powtórzenia aprobowanego zachowania w przyszłości. Stosując wzmocnienia pozytywne warto pamiętać, by było ono:

- dostosowane do osoby ucznia i sytuacji,
- musi nastąpić w trakcie zachowania lub natychmiast po zakończeniu zachowania, które pragniemy wzmocnić,
- wzmacniać należy zachowania zgodne z celami wychowania fizycznego,
- nie stosujemy wzmocnień „na zapas”.

Stosując wzmocnienia należy zachować konsekwencję. Początkowo trzeba starać się wzmacniać każdy przejaw pożądanego zachowania, a następnie można zmniejszyć częstotliwość wzmocnień. Należy również zachować proporcje między wzmocnieniami pozytywnymi i negatywnymi. Tych pierwszych musi być zdecydowanie więcej; polecana proporcja to nie mniej niż cztery wzmocnienia pozytywne na jedno negatywne. W *Modułowym programie wychowania fizycznego* motywacyjną rolę pełni kilka czynników:

- po pierwsze, sprawienie, aby każdy uczeń jak najczęściej odczuwał sukces,
- po drugie, możliwość wyboru przez uczniów części treści wychowania fizycznego, dzięki organizacji zajęć do wyboru przez ucznia,
- po trzecie, bogaty repertuar metod aktywizujących,
- po czwarte, motywacyjny system oceniania, premiujący aktywność uczniów.

Aby program „zadziałał” przyjmujemy określony styl pracy, który można zapisać w postaci czterech postulatów:

- takiego nastawienia nauczyciela, dzięki któremu uczniowie czują, że są ważniejsi od ćwiczeń, które wykonują, a nawet od zdobytego przez szkołę sportowego pucharu,
- wielostronnej aktywności uczniów: działania motorycznego, poznawania-rozumienia, przeżywania satysfakcji,
- odczuwanej przez uczniów szansy na powodzenie w działaniu,
- zagwarantowanej przez nauczyciela możliwości śledzenia przez uczniów własnych osiągnięć.

Niebagatelną rolę dla podtrzymania motywacji uczniów odgrywa również poczucie humoru, dobry klimat w czasie lekcji oraz atrakcyjne treści i metody pracy. Współcześnie oczekujemy od ucznia, że będzie on samodzielny i aktywny. Właściwie dobrane metody aktywizują uczniów, uatrakcyjniają zajęcia oraz sprzyjają ich efektywności. Świadome różnicowanie metod, w zależności od celów, przeciwdziała nudzie i monotonii zajęć, a także zapobiega rutynizacji pracy nauczyciela. W niektórych sytuacjach optymalne będzie zastosowanie metod z grupy odtwórczych, w których zadanie stawiane przed uczniem zmusza go do stereotypowych zachowań, wykluczających inwencję i redukujących swobodę działania. Tak może być 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 przewiduje, iż uczeń „planuje”, „opracowuje”, „organizuje”, „interpretuje” itd., a nie wyłącznie „wykonuje”.

W zadaniach, które dotyczą realizacji zadań ruchowych, kształtowania ogólnej sprawności fizycznej lub nauczania czynności ruchowych, w miarę zdobywania przez ucznia doświadczeń, stawiamy go w sytuacji, w której wykonuje ćwiczenia samodzielnie przygotowane, np.: „organizuje zabawy lub gry ruchowe dla rówieśników: określa reguły, wybiera miejsce i przybory, dzieli uczestników, rozstrzyga spory oraz ustala wynik”.

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

Tego typu model organizacji kształcenia można wykorzystać stosując wiele metod z grupy aktywizujących. Poniżej prezentujemy kilka przykładów zastosowań metod aktywizujących w realizacji naszego programu:

- osiągnięcie ucznia „omawia prawo treningu (superkompensację)” z bloku tematycznego „Sporty całego życia i wypoczynek” – uczniowie podzieleni na cztery grupy przygotowują i demonstrują przed koleżankami i kolegami **scenki dramatyczne**, których tytuły nazywają kolejne etapy treningu, zgodnie z prawem superkompensacji: wysiłek, zmęczenie, wypoczynek, rozwój; po prezentacji wszystkich scen uczniowie próbują ustalić ich prawidłową kolejność, tak aby łącznie obrazowały przebieg superkompensacji – prawo treningu;
- osiągnięcie ucznia „opisuje pozytywne sposoby wspierania wybranych sportowców lub drużyn sportowych z wykorzystaniem: oklasków, ruchu, okrzyków, śpiewów, ubioru” z bloku tematycznego „Sport” – uczniowie w kilkusobowych grupach dzielą się zadaniami, tak aby wspólnie zrealizować **projekt edukacyjny**, którego efektem jest przygotowanie plakatu ilustrującego różnorodne, pozytywne przykłady kibicowania; efekt pracy uczniów jest wykorzystywany w trakcie szkolnych imprez sportowych;
- osiągnięcie ucznia „omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą” z bloku tematycznego „Bezpieczna aktywność i higiena osobista” – uczniowie są zachęceni przez nauczyciela do podawania przykładów bezpiecznej zabawy nad wodą; po charakterystycznym dla **burzy mózgów** etapie swobodnego zgłaszania propozycji, nauczyciel porządkuje pomysły uczniów i razem ustalają katalog zasad bezpiecznego zachowania się nad wodą.

Materiały i źródła metodyczne przydatne w realizacji programu

Ze względu na dydaktyczną specyfikę wychowania fizycznego jesteśmy częstokroć zmuszeni do sięgania do materiałów źródłowych, które pozwalają lepiej przygotować się do zajęć pod względem merytorycznym i metodycznym. Poniżej prezentujemy listę źródeł i materiałów przydatnych w realizacji naszego programu.

Zasoby Portalu wiedzy dla nauczycieli Scholaris (<http://www.scholaris.pl/>):

- nauczanie gimnastyki (<http://www.scholaris.pl/frontend,2,6,,,129289,,,html>),
- nauczanie gry w piłkę ręczną (<http://www.scholaris.pl/frontend,4,105963.html>)
- relaksacja na lekcjach wychowania fizycznego (<http://www.scholaris.pl/frontend,4,105986.html>),

- wiedza o olimpizmie i o sporcie (<http://www.scholaris.pl/frontend,2,9,,,129289,,,html>),

Inne źródła elektroniczne:

- Biblioteka Cyfrowa Ośrodka Rozwoju Edukacji (<http://www.bc.ore.edu.pl/dlibra>):
 - a) Woynarowska B., Planowanie i ewaluacja edukacji zdrowotnej w szkole, w: Materiały edukacyjne – wychowanie fizyczne. Blok tematyczny – edukacja zdrowotna,
 - b) Woynarowska B., Zasady i narzędzia do autoewaluacji w szkole promującej zdrowie
- Zasoby elektroniczne Zakładu Metodyki Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku (<http://www.awf.gda.pl/index.php?id=491>):
 - a) Materiały metodyczne,
 - b) Wykłady.
- Testy sprawności fizycznej (http://www.wychowaniefizyczne.pl/testy_sprawnosci.html).

Źródła drukowane:

- Cendrowski Z., 1997, Przewodźć innym. Poradnik dla liderów zdrowia i sportu. Wyd. ZG SZS, Warszawa.
- Cendrowski, To ja. Mój dzienniczek sportowy, Wyd. ZG SZS, Warszawa.
- Demel M., 1989, O trzech wersjach teorii wychowania fizycznego. Próba ujęcia komplementarnego. WFiS, nr 2.
- Dybińska E., 2011, Uczenie się i nauczanie pływania. Zagadnienia wybrane. Wyd. AWF, Kraków.
- Edukacja zdrowotna. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego w gimnazjum i szkołach ponadgimnazjalnych, 2012, pod red. B. Woynarowskiej. Wyd. ZNP, Kielce.
- Franks B.: Test sprawności fizycznej dzieci i młodzieży YMCA. Poznań: AWF, 1994.
- Frołowicz T. 1999, Karta sprawności i zdrowia. Wychowanie fizyczne. Klasy 0-6. Wydawnictwo Fokus, Gdańsk.
- Zuchora K., Indeks Sprawności Fizycznej.
- Frołowicz T., 2000, Życie zdrowe i sportowe. Wychowanie fizyczne z elementami edukacji prozdrowotnej dla klasy 4. Wyd. Fokus, Gdańsk.
- Frołowicz T., Przysiężna B., 2000, Życie zdrowe i sportowe. Wychowanie fizyczne z elementami edukacji prozdrowotnej dla klas 5 i 6. Wyd. Fokus, Gdańsk.
- Frołowicz T., Przysiężna B, 2001, Moja sprawność i zdrowie. Przewodnik metodyczny dla nauczycieli II etapu edukacji. Wydawnictwo Fokus, Gdańsk.
- Global Recommendations on Physical Activity for Health, 2010, Wyd. WHO.
- Grabowski H., Szopa J., 1991, Eurofit, Wyd. AWF, Kraków.
- Grabowski H., 2000, Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym, Wyd. Impuls, Kraków.
- Grządziel G., Szade D., 2009, Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini siatkówki. Wyd. AWF Katowice.

- Huciński T., Kisiel E., 2008, Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce. Teorie i praktyka. Wyd. COS, Warszawa.
- Jaskólski A., Jaskólska A., 2009, Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. Wyd. AWF, Wrocław.
- Jodkowska M., Woynarowska B., Oblacińska A., 2007, Test przesiewowy do wykrywania zaburzeń w rozwoju fizycznym u dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Materiały metodyczne dla pielęgniarek szkolnych oraz lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej. Wyd. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa.
- Komorowska H., 2011, Programy nauczania w kształceniu ogólnym i językowym. Warszawa.
- Krawański A., 2006, Interaktywne uczenie się i nauczanie w wychowaniu fizycznym i fizjoterapii. Wyd. AWF, Poznań.
- Kulmatycki L., 2002, Lekcja relaksacji. Wyd. AWF, Wrocław.
- Nauczyciel jako pedagog i promotor zdrowia, 2009, pod red. J. Drabika i M. Resiak. Wyd. AWF Gdańsk.
- Niemierko B., 2007, Kształcenie szkolne. Podręcznik skutecznej dydaktyki. Wyd. Akademickie i Profesjonalne, Warszawa.
- Osiński W., 2003, Antropomotoryka. Wyd. AWF, Poznań.
- Pawłucki A., 1992, Wychowanie jako kulturowa rzeczywistość. Na przykładzie wychowania do wartości ciała. Wyd. AWF, Gdańsk.
- Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego, 2006, pod red. J. Drabika. Wyd. AWFIS, Gdańsk.
- Pilicz S., Przewęda R., Dobosz J., Nowacka-Dobosz S., 2003, Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu testem Coopera. Wyd. AWF Warszawa.
- Podstawa programowa z komentarzami. Tom 8. Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa. Wyd. MEN, Warszawa.
- Pogorzelska M., Klonowska J., Frołowicz T., 2011, Sposób na podstawę programową WF. Lider, nr 10.
- Programy nauczania w rzeczywistości szkolnej. Tworzenie – wybór – ewaluacja. Wyd. ORE, Warszawa.
- Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym, 2006, pod red. J. Wołyńca. Wyd. BK, Wrocław.
- Strzyżewski S., 1996, Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej, WSiP, Warszawa.
- Szwarz A., 2002, Technika gry w piłkę nożną. Samouczek dla dzieci i młodzieży. Wyd. Sport, Gdynia.
- Woynarowska B., 2008, Edukacja zdrowotna; podręcznik akademicki, PWN Warszawa.
- Woynarowska B., Kowalewska A., Izdebski Z., Komosińska K., 2010, Biomedyczne podstawy i kształcenia i wychowania. PWN, Warszawa.
- Young I., 2011, Jak wspierać rozwój i zdrowie młodzieży. Wyd. ORE, Warszawa.

5. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia

Ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia w *Modułowym programie wychowania fizycznego* ma charakter kształtujący (formatywny). Oznacza to, iż dzięki czynnościom wchodzącym w skład procesu oceniania nie tylko dokonujemy pomiaru dydaktycznego, ale również wspomagamy proces uczenia się. W związku z tym oceniany uczeń powinien otrzymać informację zwrotną:

- Co zrobił dobrze?
- Co powinien poprawić?
- W jaki sposób może poprawić efekty swoich działań?

Ponieważ jednym z najważniejszych efektów wychowania fizycznego jest wysoka aktywność ucznia w czasie zajęć, dlatego szczególnie istotne jest, aby ocenianie aktywność pobudzało i podtrzymywało. Zgodnie z *Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych* przedmiotem oceny ucznia w wychowania fizycznego w szczególności powinien być wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć. Ponadto zgodnie z rozporządzeniem przedmiotem oceny może być:

- poziom i postęp umiejętności wynikających z realizowanego programu wychowania fizycznego,
- poziom i postęp wiadomości wynikających z realizowanego programu wychowania fizycznego.

Katalog właściwości ucznia, które mogą być przedmiotem szkolnej oceny w *Rozporządzeniu...* ma charakter zamknięty, tzn. wyliczono co można oceniać. Nie ma w *Rozporządzeniu...* żadnej wzmianki o formułowaniu oceny szkolnej na podstawie poziomu lub postępu wytrzymałości, siły itp. Z powyższego wynika, iż ustalanie bieżących i klasyfikacyjnych ocen z wychowania fizycznego na podstawie wyników testów ogólnej sprawności fizycznej, np. szybkości, siły, wytrzymałości i gibkości, jest niedopuszczalne. Należy również pamiętać, iż zgodnie z *Rozporządzeniem (...) w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania...* ocena zachowania nie ma wpływu na oceny osiągnięć edukacyjnych ucznia.

Określenie obszarów oceniania

Wysiłek ucznia wkładany w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego:

- aktywność w czasie zajęć (A),
- działalność na rzecz kultury fizycznej – zdrowia, sportu, rekreacji, tańca i turystyki (KF).

Osiągnięcia edukacyjne ucznia wynikające z realizowanego programu wychowania fizycznego:

- poziom i postęp umiejętności ruchowe (U),
- poziom i postęp wiadomości oraz umiejętność zastosowania ich w działaniu (W).

Wyliczenie oceny klasyfikacyjnej

$$\text{ocena klasyfikacyjna} = (2 \times A + KF + U + W) / 5$$

Śródroczna ocena klasyfikacyjna jest wyliczana na zakończenie semestru na podstawie średnich ocen z każdego obszaru oceniania, zaokrąglonych z dokładnością do jednego miejsca po przecinku. Roczna ocena klasyfikacyjna jest wyliczana jako średnia ocen śródrocznych.

Ocena klasyfikacyjna ostatecznie jest ustalana wg zasady:

- 5,5 i więcej – celujący (6),
- 4,5 i więcej – bardzo dobry (5),
- 3,5 i więcej – dobry (4),
- 2,5 i więcej – dostateczny (3),
- 2,0 i więcej – dopuszczający (2).

Bieżąca ocena wysiłku ucznia

Bieżąca ocena wysiłku ucznia jest wypadkową ocen:

- aktywność w czasie zajęć (A),
- działalność na rzecz kultury fizycznej (KF).

Jeśli szkoła organizuje część obowiązkowych zajęć WF jako zajęcia do wyboru wówczas ocena aktywności jest dokonywana oddzielnie dla każdego rodzaju zajęć, w których uczeń uczestniczy.

Ocena aktywności ucznia w czasie zajęć:

- aktywność w czasie lekcji (AL),
- aktywność w trakcie obowiązkowych zajęć do wyboru (jeśli są organizowane – AW),

Ocena aktywności w czasie obowiązkowych zajęć WF jest ostatecznie wyliczana uwzględniając proporcje pomiędzy ilością zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym a ilością zajęć do wyboru.

Np. w przypadku realizacji tygodniowo trzech godzin w systemie klasowo-lekcyjnym i jednej godziny zajęć do wyboru:

$$A = (3 \times AL + AW) / 4$$

Aktywności ucznia jest oceniana w skali dwustopniowej (+/-) wg poniższych kryteriów:

- plus (+) otrzymuje uczeń, który ćwiczy w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości,
- minus (-) otrzymuje uczeń, który bez uzasadnionego powodu unika ćwiczeń, w tym nie przebiera się do ćwiczeń.

Uczeń, który w trakcie lekcji nie ćwiczy w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, jednak nie unika ćwiczeń bez uzasadnionego powodu nie otrzymuje ani plusa (+), ani minusa (–).

Wariant A

Ocena aktywności na każdych zajęciach (do zastosowania w grupie, której aktywność wymaga silnej stymulacji za pomocą ocen – wzmocnień pozytywnych)

Na koniec każdego kolejnego miesiąca roku szkolnego każdy uczeń otrzymuje ocenę aktywności wyrażoną w skali szkolnej i wyliczoną wg następujących kryteriów:

- 6 – liczba plusów równa co najmniej 75% sumy wszystkich obowiązkowych zajęć i brak minusów,
- 5 – liczba plusów równa co najmniej 50% sumy wszystkich zajęć i liczba minusów nie większa niż 10% sumy wszystkich obowiązkowych zajęć,
- 4 – liczba plusów równa co najmniej 25% sumy wszystkich zajęć i liczba minusów nie większa niż 25% sumy wszystkich obowiązkowych zajęć,
- 3 – co najmniej jeden plus i liczba minusów nie większa niż 25% sumy wszystkich obowiązkowych zajęć,
- 2 – co najmniej jeden plus.

W przypadku ucznia nieobecnego z powodów usprawiedliwionych na co najmniej 50% obowiązkowych zajęć, kryteria oceny aktywności są ustalane przez nauczyciela indywidualnie. Informując uczniów o przedmiocie i kryteriach oceny, nauczyciel musi upewnić, czy pojęcie np. 75% jest dla ucznia zrozumiałe. Jeśli nie to powinien je uczniom wyjaśnić, np. za pomocą prostej ilustracji.

Wariant B

Ocena aktywności w czasie zajęć (do zastosowania w aktywnej grupie, której aktywność nie wymaga częstej stymulacji za pomocą ocen).

Na koniec każdego kolejnego miesiąca roku szkolnego każdy uczeń otrzymuje ocenę aktywności wyrażoną w skali szkolnej i wyliczoną wg następujących kryteriów:

- 6 – duża liczba plusów i brak minusów,
- 5 – duża liczba plusów i mała minusów,
- 4 – przewaga plusów nad minusami,
- 3 – przewaga minusów nad plusami,
- 2 – duża liczba minusów i mała plusów,

Określenie „duża liczba” i „mała liczba” wynika z odniesienia do liczby plusów zdobytych przez uczniów danego oddziału.

Bieżąca ocena działalności ucznia na rzecz kultury fizycznej (zdrowia, sportu, rekreacji, tańca i turystyki) jest wypadkową ocen:

- a) udział w nieobowiązkowych zajęciach WF organizowanych przez szkołę (do 5 pktów),

- b) udział w nieobowiązkowej zorganizowanej aktywności fizycznej o charakterze sportowym, rekreacyjnym, tanecznym lub turystycznym, organizowanej przez inne instytucje niż szkoła (do 5 pktów),
- c) wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie szkolnych zajęć WF (do 3 pktów),
- d) wykonywanie na terenie szkoły prac na rzecz zdrowia, sportu, rekreacji, tańca i turystyki (do 3 pktów).

Ocena działalności na rzecz kultury fizycznej jest dokonywana raz w semestrze. Kryteria oceny ucznia:

- 6 – od 5 pktów,
- 4 – 3 pkty,
- 2 – 1 pkty.

Ad. a i b) Ocena udziału w nieobowiązkowych zajęciach WF organizowanych przez szkołę lub aktywności fizycznej o charakterze sportowym, rekreacyjnym, tanecznym lub turystycznym, organizowanej przez inne instytucje niż szkoła:

Kryteria oceny bieżącej w skali punktowej, ważonej:

- 5 pktów – co najmniej 3 razy w tygodniu w ciągu całego semestr udokumentowany udział w zajęciach szkolnych lub w treningu sportowym poza szkołą,
- 3 pkty – co najmniej 1 razy w tygodniu w ciągu całego semestr udokumentowany udział w zajęciach szkolnych lub w rekreacyjnych poza szkołą,
- 1 pkt – nieregularny udział w zajęciach szkolnych lub sportowych i rekreacyjnych poza szkołą.

Ad. c i d) Ocena wypełnienia funkcji organizacyjnych w czasie nieobligatoryjnych pozalekcyjnych zajęciach WF oraz wykonania na terenie szkoły prac na rzecz WF:

Kryteria oceny bieżącej w skali punktowej, ważonej:

- do 2 pktów – za każde sędziowanie zawodów międzyklasowych,
- do 2 pktów – za każdy współudział w przygotowaniu szkolnej strony WWW na temat szkolnych i międzyszkolnych zawodów sportowych,
- 1 punkt – za każdą pomoc przy organizacji międzyklasowych zawodów sportowych,
- 1 punkt – za każdy współudział w przygotowaniu innych przedsięwzięć z zakresu szkolnej kultury fizycznej, w tym: szkolnej gazetki o tematyce sportowej, szkolnego konkursu wiadomości o tematyce sportowej.

Rozwiązanie alternatywne

Ocena działalności ucznia na rzecz kultury fizycznej może być również wykorzystywana jako dodatkowa aktywność, dzięki której ocena klasyfikacyjna może być podniesiona, np. o jeden stopień. Wówczas wzór, wg którego wyliczamy ocenę klasyfikacyjną przybiera postać:

$$\text{ocena klasyfikacyjna} = (2x\text{A} + \text{U} + \text{W}) / 4$$

W takim wypadku należy precyzyjnie w szkole ocenić, jakie działania ucznia, np.: reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych, będą uprawniały do podniesienia oceny klasyfikacyjnej.

Nie dopuszczamy możliwości, aby osiągnięcia sportowe stanowiły warunek konieczny uzyskania przez ucznia najwyższych ocen.

Bieżąca ocena osiągnięć edukacyjnych ucznia (wiadomości i umiejętności)

Planując ocenę umiejętności i wiadomości należy zaplanować:

- a) Jakie umiejętności i wiadomości w kolejnych klasach będą podlegały ocenie?
- b) W jaki sposób sprawdzę, jaki uczniowie osiągnęli poziom lub jakiego dokonali postępu umiejętności i wiadomości?
- c) W jaki sposób wykorzystam te informacje?

Ad. a i b) Zgodnie z zasadą „nacobezu” (Na co będę zwracał uwagę?) uczeń musi otrzymać informację, co będzie przedmiotem oceny, czyli jakie umiejętności i wiadomości oraz, w jaki sposób będą oceniane, np.:

- ocenie będą podlegać umiejętności niezbędne do udziału w grze w piłkę siatkową, a w szczególności zagrywka i odbicie sposobem górnym i będą ocenione w trakcie obserwacji gry uczniów,
- ocenie będą podlegać wiadomości na temat sposobów pomiaru tętna, w szczególności w czasie wypoczynku po biegu i będą ocenione w trakcie udziału uczniów w dyskusji.

Efektem planowania umiejętności i wiadomości podlegających ocenie będzie m.in. ustalenie orientacyjnej liczby ocen, którą otrzymają uczniowie w semestrze za osiągnięcia edukacyjne. Unikamy sytuacji oceny pojedynczych umiejętności uczniów, np. zamiast oddzielnej oceny rzutu do kosza i oddzielnej oceny chwytów i podań w ramach dwóch sprawdzianów umiejętności, stosujemy łączną ocenę kilku umiejętności koszykarskich w trakcie gry lub pokonywania koszykarskiego toru przeszkód.

Współczesna dydaktyka postuluje, aby zawsze gdy jest to możliwe, oceniać uczniów w sytuacji naturalnej – zastosowania zdobytych umiejętności i wiadomości w codziennym życiu. Dlatego od typowego sprawdzianu umiejętności technicznych lepsza będzie obserwacja gry, a od typowego sprawdzianu wiadomości – udział w dyskusji. Ocenianie uczniów zawsze poprzedzamy jedną lub kilkoma lekcjami utrwalającymi i powtórzeniowymi.

Nie dopuszczamy możliwości, aby oceniać umiejętności i wiadomości ucznia, które nie były rozwijane i utrwalane w czasie zajęć szkolnych.

Oprócz przedmiotu oceny (Za co ocena?) również informujemy uczniów o kryteriach oceny (Jak przedmiot oceny będzie pomierzony?). Nierozzerwalnym elementem planowania czynności oceny ucznia jest określenie modelu wykonania zadania wynikającego z założonych osiągnięć ucznia. Za takie wykonanie zadania uczeń otrzymuje ocenę najwyższą, np. „+” lub „6”. Również określamy, w jaki sposób niższe oceny są przyporządkowane do niższych poziomów wykonania zadania.

W przypadku uczniów, którzy nie osiągają założonego przez nas poziomu umiejętności i wynika to z ich mniejszych możliwości, a nie obniżonej aktywności w czasie zajęć stosujemy ocenę postępu umiejętności. Wówczas wysoko oceniamy każdego ucznia, który zadanie

wykonuje lepiej niż w czasie poprzedniego pomiaru dydaktycznego, np. wstępnej oceny umiejętności przed rozpoczęciem kolejnego cyklu uczenia.

Ad. c). Informacje, które nauczyciel pozyskuje w trakcie oceny uczniów nie służą tylko sformułowaniu oceny szkolnej. Są także informacją o efektywności pracy nauczyciela, będącą podstawą do refleksji nad dotychczasowymi działaniami. Efektem refleksji może być decyzja o wprowadzeniu modyfikacji do dotychczasowych sposobów osiągania celów wychowania fizycznego wobec wszystkich uczniów lub wobec jakiejś części, która potrzebuje dodatkowego wsparcia. Ważnym skutkiem czynności oceniania są również informacje zwrotne skierowane do uczniów, którzy zostali ocenieni poniżej swoich możliwości lub aspiracji. Tacy uczniowie w następstwie oceny ich osiągnięć edukacyjnych powinni otrzymać jasny komunikat:

- Co powinni poprawić?
- W jaki sposób będą mogli to poprawić?
- Kiedy ponownie ich umiejętności lub wiadomości będą sprawdzone?

Poniżej prezentujemy przykłady planowania oceny osiągnięć edukacyjnych ucznia założonych w *Modułowym programie wychowania fizycznego*. Dotyczą one oceny umiejętności ruchowych, oceny wiadomości i oceny umiejętności zastosowania wiadomości w działaniu. Przykłady ilustrują „trzy kroki”, które każdorazowo trzeba wykonać planując ocenianie ucznia.

Krok pierwszy: przypomnienie sobie *Podstawy programowej* dla etapu wcześniejszego (po to, aby wiedzieć, co już uczeń powinien umieć i wiedzieć rozpoczynając kolejny etap edukacji) oraz przypomnienie sobie *Podstawy programowej* dla kolejnego etapu edukacji (po to, aby wiedzieć, co uczeń będzie musiał umieć i wiedzieć w przyszłości, ale czego wcale na tym etapie edukacji umieć i wiedzieć jeszcze nie musi). Pomocna w tej kwestii będzie tabela nr 1. W poniższych przykładach krok ten ilustruje górna część schematów.

Krok drugi: zaplanowanie zadań dla ucznia (wymagań edukacyjnych) na trzy kolejne lata nauki, tak aby na koniec etapu edukacji sprawdzić, czy uczeń zdobył umiejętności i wiadomości wynikające z założonych w *Modułowym programie wychowania fizycznego* osiągnięć.

Krok trzeci: zaplanowanie sposobu i kryteriów oceny umiejętności lub wiadomości uczniów wynikających z zaplanowanych dla nich zadań.

Przykład 1: blok Trening zdrowotny

(ocena umiejętności ruchowych i umiejętności zastosowania wiadomości w działaniu)

Wymagania szczegółowe przewidziane
w Podstawie programowej:

Wymagania dla drugiego etapu edukacji: wykonuje próbę wieloboju składającą się z biegu, skoku i rzutu.



Założone w programie nauczania osiągnięcia ucznia:

W czwartej klasie:

- wykonuje rzut do celu i na odległość piłeczką palantową,
- wykonuje rzut piłką lekarską o ciężarze 1 kg oburącz w przód zza głowy i oburącz w tył nad głową,
- wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,
- wykonuje skok wzwyż sposobem naturalnym.

W piątej klasie:

pierwszy semestr: bierze udział w wieloboju składającym się z:

- biegu na 60 m,
- rzutu piłeczką palantową na odległość,
- skoku w dal sposobem naturalnym,

drugi semestr: bierze udział w wieloboju składającym się z:

- rzutu piłką lekarską o ciężarze 2 kg na odległość oburącz w tył nad głową,
- skoku wzwyż sposobem naturalnym,
- biegu przełajowy na 2000 m.

W szóstej klasie:

bierze udział w wieloboju składającym się z rzutu, skoku i biegu; uczeń wybiera jedną konkurencję rzutną, jedną skoczną i jedną biegową spośród następujących:

- rzut piłeczką palantową na odległość lub rzut piłką lekarską o ciężarze 2 kg na odległość oburącz w tył nad głową,

Wymagania dla poprzedniego etapu edukacji: realizuje marszobiegi trwający co najmniej 15 minut; skacze przez skakankę, wykonuje przeskok jednonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami; potrafi chwytać piłkę, rzucać nią do celu i na odległość.

Wymagania dla następnego etapu edukacji: wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie; wybiera i pokonuje trasę crossu.

- skok wzwyż sposobem naturalnym lub skok w dal sposobem naturalnym,
- bieg na 60 m lub bieg przełajowy na 2000 m.

Przedmiot oceny bieżącej w czwartej klasie:

- technika wykonania rzutu do celu i na odległość piłeczką palantową,
- technika wykonania rzutu piłką lekarską o ciężarze 1 kg oburącz w przód zza głowy i oburącz w tył nad głową
- technika wykonania skoku w dal sposobem naturalnym i skoku wzwyż sposobem naturalnym.

Sposób oceny bieżącej w czwartej klasie: ocena umiejętności rzutów w trakcie zabaw rzutnych, ocena umiejętności skoków w trakcie klasowego konkursu skoków. Wynik klasowego konkursu, np. długość rzutu, nie ma bezpośredniego wpływu na ocenę szkolną. Ocenie podlega poprawność techniczna wykonania rzutów i skoków.

Skala i kryteria oceny bieżącej w czwartej klasie:

Ocena w skali szkolnej wg następujących kryteriów:

- 6 – wykonuje poprawnie technicznie rzut piłeczką palantową, rzuty piłką lekarską i skoki,
- 4 – wykonuje poprawnie technicznie jeden ze skoków i jeden z rzutów,
- 2 – wykonuje jedną z wymienionych umiejętności.

Przedmiot oceny bieżącej w piątej klasie:

- technika wykonania rzutu na odległość piłeczką palantową i rzutu piłką lekarską o ciężarze 2 kg oburącz w tył nad głową w ramach zawodów klasowych,
- technika wykonania skoku w dal sposobem naturalnym i skoku wzwyż sposobem naturalnym w ramach zawodów klasowych
- technika wykonania elementów konkurencji biegowych: startu, biegu na dystansie, finiszu,
- wiadomości na temat sędziowania konkurencji lekkoatletycznych – rola startera.

Sposób oceny bieżącej w piątej klasie: ocena umiejętności technicznych w trakcie zawodów klasowych. Wynik klasowych zawodów, np. długość rzutu, nie ma bezpośredniego wpływu na ocenę szkolną. Ocenie podlega poprawność techniczna wykonania rzutów, skoków i biegu. Wiadomości na temat sędziowania są oceniane w trakcie obserwacji wykonywania niektórych czynności sędziego zawodów lekkoatletycznych.

Skala i kryteria oceny bieżącej w piątej klasie:

Ocena w skali szkolnej wg następujących kryteriów:

- 6 – w trakcie wieloboju wykonuje bieg, skok i rzut poprawnie technicznie, sędziując nie popełnia błędów,
- 4 – bierze udział w wieloboju i jedną z konkurencji wykonuje poprawnie technicznie,
- 2 – bierze udział w wieloboju.

Przedmiot oceny bieżącej w szóstej klasie:

- technika wykonania rzutu na odległość piłeczką palantową i rzutu piłką lekarską o ciężarze 2 kg oburącz w tył nad głową w ramach zawodów klasowych,
- technika wykonania skoku w dal sposobem naturalnym i skoku wzwyż sposobem naturalnym w ramach zawodów klasowych,
- technika wykonania elementów konkurencji biegowych: startu, biegu na dystansie, finiszu,
- wiadomości na temat sędziowania konkurencji lekkoatletycznych – rola sędziów mierzących długość rzutów oraz długość i wysokość skoków.

Sposób oceny bieżącej w szóstej klasie: jak w piątej klasie.

Skala i kryteria oceny bieżącej w szóstej klasie: jak w piątej klasie.

Przykład 2: blok Sport

(ocena wiadomości i umiejętności zastosowania ich w działaniu)

Wymagania szczegółowe przewidziane
w Podstawie programowej:

Wymagania dla drugiego etapu edukacji: wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę;

Wymagania dla poprzedniego etapu edukacji: wie, jak należy zachować się w sytuacjach zwycięstwa i radzi sobie z porażkami w miarę swoich możliwości.

Wymagania dla następnego etapu edukacji: pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.

Założone w programie nauczania osiągnięcia ucznia:

W czwartej klasie:

- pełni rolę zawodnika w trakcie klasowych zawodów sportowych
- przygotował tekst ślubowania na klasowe rozgrywki.

W piątej klasie:

- pełni rolę zawodnika w trakcie klasowych zawodów sportowych,
- przygotował kodeks „czystej gry” eksponujący zasadę przestrzegania obowiązujących reguł.

W szóstej klasie:

- pełni rolę zawodnika w trakcie klasowych zawodów sportowych,
- zna i stosuje zasady „czystej gry”,

- opisuje postępowanie sportowca respektującego poznane zasady „czystej gry”.

Przedmiot oceny bieżącej w czwartej klasie: udział w klasowych zawodach sportowych w rolach zawodnika; przygotowanie tekstu ślubowania na szkolne zawody sportowe.

Sposób oceny bieżącej w czwartej klasie: ocena udziału w klasowych zawodach sportowych w rolach zawodnika oraz ocena atrakcyjności tekstu ślubowania sportowego dokonana w trakcie klasowego konkursu z wykorzystaniem samooceny uczniów (uczniowie wzajemnie oceniają swoje prace).

Skala i kryteria oceny bieżącej w czwartej klasie:

Ocena w skali szkolnej wg następujących kryteriów:

- 6 – wziął udział w zawodach demonstrując wysokie umiejętności ruchowe i przygotował tekst ślubowania, który był jednym z wyróżnionych przez pozostałych uczniów w klasowym konkursie,
- 4 – wziął udział w zawodach demonstrując umiejętności umożliwiające udział w rywalizacji sportowej i przygotował tekst ślubowania,
- 2 – przygotował tekst ślubowania.

Przedmiot oceny bieżącej w piątej klasie: udział w klasowych zawodach sportowych i przygotowanie kodeksu „czystej gry” eksponującego konieczność przestrzegania obowiązujących reguł.

Sposób oceny bieżącej w piątej klasie: ocena udziału w klasowych zawodach sportowych w rolach zawodnika oraz ocena zawartości przygotowanych kodeksów „czystej gry”; najlepsze prace umieszczone w gazetce szkolnej.

Skala i kryteria oceny bieżącej w piątej klasie:

Ocena w skali szkolnej wg następujących kryteriów:

- 6 – wziął udział w zawodach demonstrując wysokie umiejętności ruchowe i przygotował kodeks „czystej gry”, który wyróżnił nauczyciel umieszczając go w gazetce szkolnej,
- 4 – wziął udział w zawodach demonstrując umiejętności umożliwiające udział w rywalizacji sportowej i przygotował kodeks „czystej gry”,
- 2 – przygotował tekst ślubowania.

Przedmiot oceny bieżącej w szóstej klasie: udział w klasowych zawodach sportowych i stosowanie poznanych zasad „czystej gry”; opis postępowania sportowca respektującego poznane zasady „czystej gry”.

Sposób oceny bieżącej w szóstej klasie: ocena udziału w klasowych zawodach sportowych w rolach zawodnika oraz postępowania w czasie rywalizacji sportowej; ocena opisu postępowania sportowca; uczeń wybiera formę opisu, np.: pisemną, graficzną, ustną.

Skala i kryteria oceny bieżącej w szóstej klasie:

Ocena w skali szkolnej wg następujących kryteriów:

- 6 – wziął udział w zawodach stosując poznane zasady „czystej gry”: w czasie rywalizacji sportowej podporządkowuje się decyzjom sędziego, a po jej zakończeniu dziękuje innym zawodnikom za rywalizację, gratuluje zwycięzcom, sam przyjmuje podziękowanie i ew. gratulacje sukcesu,
- 4 – wziął udział w zawodach i przygotował opis postępowania sportowca, respektującego poznane zasady „czystej gry”,

- 2 – przygotował opis postępowania sportowca, respektującego poznane zasady „czystej gry”.

6. Ewaluacja programu

Zatwierdzony do realizacji w szkole *Modułowy program wychowania fizycznego* wymaga ewaluacji. Prowadzimy ją kilkakrotnie w trzyletnim cyklu kształcenia: w trakcie i na zakończenie każdego roku (ewaluacja procesu, ewaluacja wyniku, ewaluacja formatywna) oraz na zakończenie etapu edukacji (ewaluacja sumatywna). Ewaluacja powinna ułatwić odpowiedź na kilka pytań dotyczących:

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

Ewaluacja programu nie jest celem samym w sobie – jest ważną składową szkolnego systemu zapewniania jakości edukacji. Ewaluacja ma sens, gdy jej ogniwem są decyzje i działania podjęte w szkole, dzięki którym szkoła przypomina funkcjonowanie instytucji, która się rozwija. Zgodnie z modelem „badania w działaniu” (action research) K. Lewina przyjmujemy, iż wykorzystanie naszego programu przebiega w rytmie: realizacja-ewaluacja-modyfikacja-realizacja... powtarzanych czynności, które pozwalają podnosić jakość naszej pracy. W przypadku naszego programu modyfikacje dokonane w efekcie ewaluacji mogą dotyczyć kilku kwestii.

Po pierwsze, wykorzystanie naszego programu jest związane z dokonaniem kilku wyborów odzwierciedlonych w metryczce programu. Na tym etapie przygotowania się do realizacji programu podejmujemy decyzje dotyczące wyboru modelu organizacyjnego realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (np. 2 godziny lekcji + 2 godziny 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, iż dla każdej decyzji w tym względzie nasz program przewiduje alternatywne wybory. Ewaluacja powinna pomóc w odpowiedzi na pytanie, czy zapisane w metryczce programu wybory w optymalny sposób sprzyjają osiągnięciu celów wychowania fizycznego.

Po drugie, postewaluacyjne modyfikacje programu lub sposobów jego realizacji mogą dotyczyć szczegółowego doboru treści kształcenia w związku z rozwijaniem umiejętności i wiadomości uczniów (założonych osiągnięć edukacyjnych), wyboru 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, dyrektora szkoły wraz z zastępcami.

Informacje gromadzone w ramach ewaluacji mogą być wykorzystywane zarówno przez nauczycieli realizujących program, jak i 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 w wychowaniu 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 uczniom podobało się 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:

- Biblioteczce 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”).

Poniżej krótko opisujemy procedury przygotowania i ewaluacji oferty obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego do wyboru przez uczniów. Przygotowanie i ewaluacja oferty obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego do wyboru przez uczniów jest procedurą składającą się z wielu rozłożonych w czasie kroków:

- 1) marzec i wcześniej w roku poprzedzającym realizację zajęć do wyboru – **badanie preferencji uczniów**; element preewaluacji, konieczny, jeśli szkoła dotychczas nie organizowała obowiązkowych zajęć do wyboru; informacje pozyskujemy za pomocą krótkich prostych kwestionariuszy, pozwalających wyrazić uczniom opinię na temat oczekiwanych przez nich treści wychowania fizycznego, z możliwych do realizacji w szkole; informacje będą jedną z przesłanek przygotowania oferty zajęć do wyboru; w tym czasie ew. uzgadniamy wykorzystanie pozaszkolnych obiektów sportowych na potrzeby realizacji zajęć do wyboru;
- 2) kwiecień w roku poprzedzającym realizację zajęć do wyboru – **zatwierdzenie oferty przez dyrektora szkoły**; konieczny element preewaluacji, gdyż zgodnie z *Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego* dyrektor przedstawia uczniom ofertę zajęć do wyboru; aprobatę dyrektora dla przygotowanego przez nas projektu lub oczekiwanie jego modyfikacji uzyskujemy drogą wskazaną przez dyrektora, np. w efekcie dyskusji zespołu przedmiotowego z udziałem dyrektora lub po przeanalizowaniu oferty przez dyrektora wraz z wychowawcami klas w trakcie rady pedagogicznej; należy pamiętać, iż oferta zajęć do wyboru musi być uzgodniona z organem prowadzącym i zaopiniowana przez radę pedagogiczną oraz radę szkoły;
- 3) maj w roku poprzedzającym realizację zajęć do wyboru – **skierowanie informacji o ofercie zajęć do wyboru do uczniów**, rodziców i wychowawców klas, dzięki której adresaci oferty będą mogli przygotować się do dokonania wyboru; informacja powinna akcentować to wszystko, co będzie odstępstwem od dotychczasowej praktyki, np.: jakie nowe formy aktywności fizycznej będą dostępne w szkole, czy część zajęć będzie planowana w soboty itp.; informacja powinna również zapowiadać sposób, w jaki adresaci oferty będą mogli dokonywać wyboru zajęć; czasami, w ramach preewaluacji warto pozyskać informację zwrotną od uczniów (np. rozmowa w czasie lekcji), ich rodziców (np. sondaż w czasie spotkania z rodzicami) i wychowawców (np. jako punkt obrad rady pedagogicznej), z której może wynikać pozytywne zainteresowanie naszym projektem lub konieczność wprowadzenia modyfikacji jeszcze przed jego realizacją;
- 4) czerwiec w roku poprzedzającym realizację zajęć do wyboru – **zbieranie deklaracji udziału uczniów w wybranych zajęciach**; deklaracje (w przypadku uczniów niepełnoletnich konieczne zaaprobowane przez rodziców) są podstawą podziału uczestników zajęć na grupy; zbieranie deklaracji może odbywać się również drogą elektroniczną, jeśli w szkole są po temu warunki; w takim przypadku można wykorzystać możliwość zapewniania list uczestników oferowanych zajęć, wg zasady „kto pierwszy, ten lepszy”; aby zmniejszyć ew. komplikacje organizacyjne wynikające z nierównomiernego rozłożenia się wyborów uczniów w stosunku do możliwości realizacyjnych szkoły (np. więcej chętnych uczniów na zajęcia na pływalni, niż może w nich uczestniczyć), można wprowadzić zasadę, iż każdy uczeń wybiera podstawową oraz rezerwową formę aktywności;

- 5) przed rozpoczęciem roku szkolnego – **ostateczny podział uczniów na grupy** i współudział w układaniu planu szkolnych zajęć; ze względu na wagę tej procedury konieczna jest szczególna staranność, aby obciążenie uczniów zajęciami było równomierne, wykorzystanie szkolnych (i być może nie tylko szkolnych) obiektów do wychowania fizycznego było racjonalnie i nie trzeba było ponownie układać planu zajęć; publikacja list uczestników zajęć wraz z ogłoszeniem w szkole planu lekcji; przekazanie wiadomości wychowawcom klas na temat dokonanych przez uczniów wyborów i na temat przydziału do grup, a także o sposobie dokumentowania realizacji tych zajęć, w tym dokumentowania frekwencji uczniów; współpraca z wychowawcami będzie w przyszłości przydatna do skutecznej kontroli frekwencji i komunikacji na ten temat z rodzicami;
- 6) początek września – **rozpoczęcie realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego do wyboru przez uczniów** równolegle z realizacją lekcji wychowania fizycznego; poinformowanie uczniów o wymaganiach edukacyjnych związanych z udziałem w zajęciach do wyboru, kryteriach i sposobach oceny oraz o sposobie wykorzystania ocen bieżących otrzymanych w związku z udziałem w zajęciach do wyboru przy ustalaniu ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego, zgodnie z wcześniejszymi ustaleniami w gronie nauczycieli prowadzących wszystkie obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego;
- 7) kolejne miesiące – **realizacja przedsięwzięcia i bieżące gromadzenie, i analiza informacji na temat jego przebiegu**; element ewaluacji formatywnej, w tym: porównanie rozmiarów i przyczyn absencji uczniów na lekcjach wychowania fizycznego z absencją na obowiązkowych zajęciach do wyboru (na podstawie dokumentacji szkolnej i rozmów z uczniami), a także porównanie poziomu aktywności i satysfakcji uczniów w ramach zajęć do wyboru z aktywnością i satysfakcją w ramach lekcji (na podstawie opinii nauczycieli prowadzących zajęcia i ocen uczniów); tego typu informacje będą ważną przesłanką decyzji o kontynuacji przedsięwzięcia, modyfikacji lub zmiany modelu organizacyjnego w kolejnym roku szkolnym;
- 8) miesiąc przed zakończeniem semestru lub roku szkolnego – **ewaluacja przedsięwzięcia**; w zależności od tego, czy uczniowie dokonywali wyboru zajęć na semestr, czy na rok, na zakończenie tego okresu zbieramy informacje o okresowych efektach przedsięwzięcia; w tym czasie dokonujemy ew. modyfikacji oferty zajęć do wyboru lub zmieniamy model organizacji wychowania fizycznego w szkole; dane zgromadzone w tym czasie mogą być zarazem elementem preewaluacji przedsięwzięcia – sondażem preferencji uczniów przed kolejnym rokiem szkolnym;
- 9) koniec etapu edukacji – **ewaluacja sumatywna**; podsumowująca autorefleksja nauczyciela lub grupy nauczycieli realizujących obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego do wyboru przez uczniów, którzy w tym roku kończą naukę w szkole danego typu i przez cały etap edukacji uczestniczyli w tego rodzaju zajęciach; informacje zebrane od uczniów ostatniej klasy, z racji na ich większą dojrzałość, trzyletnie doświadczenie udziału w tego rodzaju zajęciach oraz niekiedy nieco większy już dystans do tego co działo się rok i dwa lata temu, powinny być szczególnie pomocne; warto czynności ewaluacyjne z udziałem uczniów, ich rodziców, klasowych wychowawców zaplanować w połowie ostatniego roku nauki w szkole; unikamy wówczas prób ankietowania i prowadzenia wywiadów z osobami, których obciążenia obowiązkami szkolnymi gwałtownie rosną w związku ze zbliżającym się końcem nauki w tej szkole;
Ewaluacja sumatywna wychowania fizycznego dotyczy m.in. oceny stopnia realizacji celów tej dziedziny edukacji. Wskaźnikami celów będzie poziom i postęp umiejętności i wiadomości uczniów, zapisanych w programie w postaci założonych osiągnięć edukacyjnych. Do ich

oceny stosujemy procedury opisane w poprzednim rozdziale. Warto jednak pamiętać, iż o faktycznej skuteczności wychowania fizycznego, świadczą zmiany w uczniach sięgające ich postaw, przekonań i przede wszystkim preferencji w dziedzinie życiowych wartości. Właśnie takich efektów nauczycielskiej pracy życzymy wszystkim użytkownikom naszego programu.

Autorzy

METRYCZKA MODUŁOWEGO PROGRAMU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (przykład dla II etapu edukacji)

NAZWA PROGRAMU						
<i>„Ruch rzeźbi umysł”*</i>						
Obowiązuje w (nazwa szkoły): I Zespole Szkół STO						
W roku szkolnym: 2012/2013				W klasach (oddziałach): IV, V, VI		
TREŚCI EDUKACJI I OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ						
<i>Moduł podstawowy: podstawa programowa wychowania fizycznego</i>						
Diagnoza sprawności i rozwoju fizycznego	Trening zdrowotny	Sporty całego życia i wypoczynek	Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	Sport	Taniec	
Dodatkowe moduły realizowane w szkole						
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: inne, wg wyboru nauczyciela:
X		X				
Poziomy wymagań w zakresie dodatkowych modułów						
A1 (początkujący), A2 (średni) A3	B1 (początkujący), B2 (średni) B3	C1 (początkujący), C2 (średni) C3	D1 (początkujący), D2 (średni) D3	E1 (początkujący), E2 (średni) E3	F1 (początkujący), F2 (średni) F3	wg decyzji nauczyciela:

(zaawansowany)	(zaawansowany)	(zaawansowany)	(zaawansowany)	(zaawansowany)	(zaawansowany)	
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	--

MODEL ORGANIZACYJNY OBOWIĄZKOWYCH ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO		
4 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym	3 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym oraz 1 godzina zajęć do wyboru	2 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym oraz 2 godziny zajęć do wyboru
X		
AUTORZY		
Joanna Klonowska		
.....		

* Nazwa programu nawiązuje do polskiego hasła Europejskiego Roku Edukacji poprzez Sport EYES 2004. Autorem hasła jest Patryk Krupa, wówczas uczeń VI klasy Szkoły Podstawowej nr 16 z Dąbrowy Górniczej.

METRYCZKA MODUŁOWEGO PROGRAMU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (przykład dla II etapu edukacji)

NAZWA PROGRAMU						
<i>Program wychowania fizycznego dla klas o profilu lekkoatletycznym</i>						
Obowiązuje w (nazwa szkoły): SP 75 przy Zespole Szkół Sportowych i Ogólnokształcących						
W roku szkolnym: 2012/2013				W klasach (oddziałach): IV, V, VI		
TREŚCI EDUKACJI I OSIĄGNIĘCIA UCZNIA						
<i>Moduł podstawowy: podstawa programowa wychowania fizycznego</i>						
Diagnoza sprawności i rozwoju fizycznego	Trening zdrowotny	Sporty całego życia i wypoczynek	Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	Sport	Taniec	
<i>Dodatkowe moduły realizowane w szkole</i>						
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: inne, wg wyboru nauczyciela:
X						Trening lekkoatletyczny
<i>Poziomy wymagań w zakresie dodatkowych modułów</i>						
A1 (początkujący), A2 (średni) A3	B1 (początkujący), B2 (średni) B3	C1 (początkujący), C2 (średni) C3	D1 (początkujący), D2 (średni) D3	E1 (początkujący), E2 (średni) E3	F1 (początkujący), F2 (średni) F3	wg decyzji nauczyciela: trening ogólnorozwojowy

(zaawansowany)	(zaawansowany)	(zaawansowany)	(zaawansowany)	(zaawansowany)	(zaawansowany)	
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	--

MODEL ORGANIZACYJNY OBOWIĄZKOWYCH ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO		
4 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym	3 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym oraz 1 godzina zajęć do wyboru	2 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym oraz 2 godziny zajęć do wyboru
X		
AUTORZY		
Małgorzata Pogorzelska, Aneta Kańska, Katarzyna Majchrzak		
.....		



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00
fax 22 345 37 70

www.ore.edu.pl



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

