



OŚRODEK  
ROZWOJU  
EDUKACJI

Mariusz Berczyński

Aspekty pracy  
nauczyciela wychowania fizycznego  
w szkole podstawowej

II etap edukacyjny

**Wydawca:**

Ośrodek Rozwoju Edukacji  
Aleje Ujazdowskie 28  
00-478 Warszawa  
tel. +48 22 345 37 00  
fax +48 22 345 37 70

Publikacja powstała w ramach projektu „Wdrożenie podstawy programowej kształcenia ogólnego w przedszkolach i szkołach”



MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Łamanie, korekta, przygotowanie wersji elektronicznej:  
Agencja Reklamowo-Wydawnicza A. Grzegorzcyk  
[www.grzeg.com.pl](http://www.grzeg.com.pl)

Szanowny Czytelniku,

Dziękujemy za zainteresowanie kolejną publikacją opracowaną w Ośrodku Rozwoju Edukacji. Przedstawione w niej materiały, opinie i przykładowe rozwiązania są pochodną wiedzy i doświadczenia oraz poglądów jej Autorów – i w naszej opinii – mogą stać się wartościowymi wskazówkami dla nauczycieli. Jednocześnie wyrażamy przekonanie, że każda szkoła i nauczyciel ma prawo do podejmowania autonomicznych decyzji w sprawie sposobu planowania i monitorowania ich pracy, a jedynym tej autonomii ograniczeniem są przepisy prawa oświatowego i niesprzeczne z nim procedury wewnętrzne.

Z poważaniem  
Zespół Projektowy

## Spis treści

<b>WSTĘP .....</b>	<b>5</b>
<b>DOBÓR KONCEPCJI ZAJĘĆ W ZALEŻNOŚCI OD MOŻLIWOŚCI ORGANIZACYJNYCH ...</b>	<b>7</b>
(2+2, 3+1, 4+0).....	7
<b>ZASADY WYBORU, TWORZENIA I MODYFIKACJI PROGRAMU NAUCZANIA .....</b>	<b>10</b>
<b>METODY I FORMY PROWADZENIA ZAJĘĆ.....</b>	<b>14</b>
Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego.....	14
Trening zdrowotny .....	14
Sporty całego życia i wypoczynek .....	15
Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista .....	16
Sport .....	16
Taniec .....	17
<b>PLANOWANIE PRACY NAUCZYCIELA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO .....</b>	<b>18</b>
<b>MONITOROWANIE REALIZACJI PODSTAWY PRZEDMIOTOWEJ Z PERSPEKTYWY NAUCZYCIELA .....</b>	<b>22</b>
<b>SPECYFIKA OCENIANIA W SZKOLE PODSTAWOWEJ .....</b>	<b>27</b>
<b>BILIOGRAFIA .....</b>	<b>31</b>

## WSTĘP

W roku 2013 w klasach IV-VI szkoły podstawowej zaczęła obowiązywać tzw. „nowa podstawa programowa”, która zobowiązuje nauczycieli wychowania fizycznego do wielu zmian w sposobie pracy. Niewątpliwie stanowi to dość duży problem związany z interpretacją założeń podstawy programowej i przebudową dotychczasowego spojrzenia na aspekty pracy z uczniami na II etapie edukacyjnym. Holistyczne spojrzenie na uczenia nakłada na nauczyciela konieczność poszerzenia obszarów wychowania fizycznego, w których prowadzący zajęcia powinien kształtować kompetencje i osobowość swoich podopiecznych. Na podstawie własnych doświadczeń jako nauczyciela wychowania fizycznego i doradcy metodycznego, dyskusji z innymi nauczycielami oraz ich potrzeb w tym zakresie zgłaszanych w czasie warsztatów przedmiotowo-metodycznych i zespołów problemowych mogłem zaobserwować potrzebę usystematyzowania wielu zagadnień związanych ze sposobem realizacji podstawy programowej, prawidłowej dokumentacji pracy związanej z wyborem czy też napisaniem programu nauczania. Zasady doboru programu nauczania, procedur postępowania wynikających z potrzeby jego modyfikacji dają swobodę działania w tym zakresie, jednakże poprzez brak jasnych wytycznych (duża elastyczność powoduje trudność z interpretacją zaleceń zawartych w komentarzach do podstawy programowej) nauczyciele wychowania fizycznego zostali postawieni przed koniecznością poszukiwania własnych rozwiązań w tym zakresie. Należy również pamiętać, że pedagodzy specjalizujący się w innych przedmiotach mają oparcie w ofertach wielu wydawnictw związanych z edukacją (szeroki wybór podręczników, a co jest z tym związane – również spójnych z nimi poradników, rozkładów materiałów itp.). Specyfika przedmiotu, jakim jest wychowanie fizyczne, powoduje, że zazwyczaj żaden z opublikowanych programów nauczania, przy największych chęciach autora, nie jest w stanie spełnić oczekiwań każdej szkoły. Odmienność warunków do realizacji programu, jakimi dysponują szkoły, uwarunkowania środowiskowe, tradycje lokalne i szkolne, preferencje regionu w żaden sposób nie są w stanie zawrzeć się w jednym modelu programu nauczania. Dlatego też nauczyciele tego przedmiotu w szczególny sposób zostali zobligowani do wyboru i opracowania takiej dokumentacji, która pozwoli jak najlepiej realizować założenia podstawy programowej.

Szersze niż dotychczas spojrzenie na uczenia w szczególny sposób ma swoje odzwierciedlenie w sposobie jego oceniania. W związku z tym nieodzowne jest takie opracowanie przedmiotowych zasad oceniania (dalej używam „oswojonego” już w szkole skrótu PSO), aby pozwalał on na uwzględnienie aktywności ucznia na wielu płaszczyznach wychowania fizycznego, dzięki czemu da to możliwość większej indywidualizacji w ocenianiu z wychowania fizycznego. Prawidłowe i rzetelne ocenianie na tym etapie edukacyjnym stanowi niezwykle ważny element w procesie wychowania fizycznego. Osoba nauczyciela wychowania fizycznego, jako specjalisty jest bardzo dużym autorytetem dla uczniów klas IV-VI, co daje mu wiele możliwości w kształtowaniu postaw uczniów wobec nauczanego przedmiotu. Jednakże nie można zapominać, że dzieci nie są już tak bezkrytyczne w stosunku do nauczyciela i mają porównanie do innych nauczycieli tego samego przedmiotu, co stawia pedagogów w sytuacji, w której muszą być szczególnie uwrażliwieni na dużą

indywidualizację w traktowaniu swoich podopiecznych. Choć wychowanie fizyczne, jako przedmiot uważany jest nadal przez uczniów za jeden z najważniejszych i „najfajniejszych” w szkole, jednakże zaobserwować można już pierwsze przypadki niechęci do zajęć ruchowych i próby ich unikania. Właściwe prowadzenie lekcji pozwala na rozwinięcie właściwych postaw w stosunku do przedmiotu, co jest fundamentem na kolejnych etapach edukacyjnych<sup>1</sup>.

Nałożony na dyrektorów szkół, a co się z tym wiąże – również na nauczycieli, obowiązek monitorowania realizacji podstawy programowej stwarza konieczność innego niż dotychczas układu konstrukcji rozkładu zarówno materiału, jak i budżetu godzin. Właściwe jego przygotowanie znacznie ułatwia opracowywanie kart monitorowania i pozwala nauczycielowi na szybkie i przejrzyste analizowanie zrealizowanych zagadnień oraz ewentualną ich modyfikację.

Niniejszy poradnik ma na celu usystematyzowanie powyższych zagadnień, omówienie i zaproponowanie różnorodnych rozwiązań zawartych w dostępnych programach nauczania oraz przedstawienie możliwości ich zastosowań w pracy nauczyciela wychowania fizycznego. Analizy i propozycje rozwiązań powstały przy wykorzystaniu nagrodzonych programów wychowania fizycznego w III edycji konkursu na modelowe programy nauczania kształcenia ogólnego przeprowadzonego przez Ośrodek Rozwoju Edukacji, jak i innych propozycji, dostępnych na rynku wydawniczym.

---

<sup>1</sup> M. Berczyński, *Wychowanie fizyczne w szkole. Poradnik dla nauczyciela*, ORE, Warszawa 2012.

## DOBÓR KONCEPCJI ZAJĘĆ W ZALEŻNOŚCI OD MOŻLIWOŚCI ORGANIZACYJNYCH

(2+2, 3+1, 4+0)

Obecna podstawa programowa stworzyła duże możliwości indywidualnego dostosowania form realizacji lekcji wychowania fizycznego przez nauczyciela lub zespół nauczycieli. W zależności od wielu czynników, które warunkują sposób pracy z uczniami, prowadzący zajęcia ma możliwość takiej organizacji zajęć, która pozwoli w pełni wyjść naprzeciw oczekiwaniom uczniów i nauczycieli. Warianty organizacji, jakie w tym zakresie stwarza podstawa programowa, pozwalają na bardzo dużą swobodę w budowaniu strategii pracy, a jednocześnie wymagają od nauczyciela dogłębnej analizy potrzeb uczniów, oczekiwań środowiska i własnych umiejętności. Aby wybrać, zmodyfikować czy też napisać program nauczania, należy w sposób bardzo wnikliwy przemyśleć, jaki model organizacyjny będzie najlepiej funkcjonował w danej szkole. Szkoły podstawowe mają najkorzystniejsze warunki, aby wprowadzać model z godzinami obligatoryjnymi do wyboru. Jest to spowodowane faktem, że skupiają one uczniów, którzy najczęściej mieszkają w najbliższej okolicy szkoły, dzięki czemu poszerza to znacznie możliwości organizacji tychże zajęć. Dotychczas w większości szkół podstawowych funkcjonował system 4+0, czyli wszystkie zajęcia wychowania fizycznego były realizowane w systemie klasowo-lekcyjnym, co pozwalało w sposób prostszy, bo przez lata stosowany, organizować pracę szkoły. Oczywiście zmiany w podstawie programowej nadal dopuszczają taką formę pracy, jednakże w zamyśle jej twórców system 2+2 jest bardziej dostosowany do potrzeb uczniów. Należy jednak pamiętać, że to szkoła wybiera, który sposób organizacyjny najsprawniej i najefektywniej będzie funkcjonował na danym terenie. Zgodnie z zaleceniami opublikowanymi przez MEN w 2009 r. *Podstawa programowa z komentarzami (...) t. 8* głównymi przesłankami, którymi powinno się kierować przy wyborze struktury wychowania fizycznego w szkole, są:

- **Potrzeby, możliwości i zainteresowania uczniów** – każda szkoła przez lata funkcjonowania i pracujących w niej nauczycieli wychowania fizycznego wypracowała swój sposób pracy z uczniami. Z całą pewnością raz ukształtowane metody pracy nie powinny pozostawać niezmiennymi w obliczu zmieniającego się świata, a w związku z tym zmieniających się postaw i oczekiwań dzieci uczęszczających do szkoły. Wiąże się z tym konieczność diagnozy potrzeb, którą szkoła, dbająca o dobrą jakość pracy, powinna przeprowadzić.
- **Tradycje sportowe szkoły i środowiska** – nawiązując do poprzedniej przesłanki, należy jednak stwierdzić, że tradycje szkoły i środowiska stanowią nierozzerwalną i integralną całość. W związku z tym należy kontynuować i kultywować zakorzenione w lokalnej społeczności naturalne predyspozycje i skłonności do podejmowania aktywności fizycznej w preferowanym obszarze. Zapewnia to dobrą współpracę szkoły z rodzicami uczniów, którzy chętniej będą wspierać działania nauczycieli w obszarze kultury fizycznej i motywować swoje dzieci do aktywnego w nich uczestnictwa. Nie oznacza

to jednak, że należy zrezygnować z propozycji innych, nowych pomysłów, ponieważ „to, co dziś jest nowe, jutro może stać się tradycją”.

- **Warunki terenowe najbliższej okolicy** – większość z dostępnych programów nauczania dedykowana jest szkołom dysponującym „klasyczną” infrastrukturą. Jednak nauczyciele, decydując się na inną strukturę niż 4+0, powinni uwzględnić to, czym dysponują poza budynkiem szkoły. Oczywistym i niepodważalnym jest fakt, że inną ofertę może zaproponować szkoła funkcjonująca na terenie górskim, a inną – nad morzem, innymi możliwościami dysponuje szkoła ulokowana w mieście, a innymi – mieszcząca się w środowisku wiejskim. Dlatego tworząc taką ofertę, warto rozejrzeć się dookoła siebie i wykazać się pomysłowością i kreatywnością, co z całą pewnością wpłynie na atrakcyjność proponowanych zajęć.
- **Baza sportowa szkoły i środowiska oraz jej wyposażenie** – są to bezsprzecznie kluczowe aspekty wyboru rodzaju zajęć, które można zaproponować uczniom. Choć w ostatnich latach można zaobserwować znaczną poprawę w zakresie wyposażenia szkół, także w sprzęt sportowy. Pomimo tego, że również w mniejszych miejscowościach powstało wiele nowych sal gimnastycznych, to jednak zróżnicowanie pomiędzy szkołami i ich możliwościami w realizowaniu podstawy programowej jest nadal duże. Proponując określony rodzaj zajęć, należy dokładnie przemyśleć, czy w perspektywie czasu będzie w pełni możliwe zrealizowanie jego założeń.
- **Kwalifikacje i zainteresowania nauczycieli** – aspekt ten jest również niezwykle istotny, jeżeli chodzi o zaplanowanie oferty zajęć. Wiadomo, że każdy z prowadzących zajęcia, pomimo pełnego przygotowania z zakresu wychowania fizycznego, zawsze będzie chętniej skłaniał się ku tym dziedzinom, w których czuje się najlepiej. Preferencje indywidualne odgrywają zasadniczą rolę przy wyborze oferty, którą proponuje się uczniom. Aby zajęcia do wyboru były atrakcyjne, powinny odzwierciedlać nie tylko zainteresowania uczniów, lecz także kwalifikacje i umiejętności nauczycieli.
- **Liczba grup, a tym samym liczba godzin przeznaczonych na zajęcia do wyboru (liczba godzin wynika z liczebności uczniów w szkole)** – niewątpliwie w lepszej sytuacji znajdują się szkoły z dużą liczbą uczniów. Mają one zdecydowanie większe możliwości stworzenia szerszej oferty zajęć do wyboru z powodu większej liczby grup. Dzięki temu uczestnicy mogą w większym stopniu realizować swoje zainteresowania, a w przypadku potrzeby zmiany rodzaju zajęć łatwiej im jest znaleźć taką dziedzinę aktywności ruchowej, która w największym stopniu odpowiada ich zainteresowaniom. Dlatego też nauczyciele wychowania fizycznego wnikliwie powinni rozpoznać potrzeby swoich podopiecznych. Pozwoli to uniknąć sytuacji, w której uczniowie będą niejako przymuszeni do wyboru „mniejszego zła”, ponieważ zbyt skromna lub nietrafiona oferta zajęć nie pozwoli na dokonanie wyboru zgodnego z preferencjami.

Proponowany przez ekspertów model organizacji struktury zajęć wychowania w *Podstawie programowej z komentarzami (...)* t. 8 w swoim założeniu ma na celu:

- spełnienie oczekiwań ucznia, a więc lepszą motywację i większe zaangażowanie,
- ćwiczenie tego, co uczeń lubi, co samodzielnie wybrał z oferty,
- większą satysfakcję nauczyciela z pracy – prowadzenie zajęć z uczniami, którzy są zainteresowani wybraną formą aktywności fizycznej,



- zwiększenie prestiżu osobistego, zawodowego i społecznego nauczyciela wychowania fizycznego,
- szersze uczestnictwo w życiu szkoły, większe możliwości rozwoju zawodowego i osobistego,
- większą autonomię szkoły i nauczyciela w organizacji i doborze treści kształcenia,
- promowanie szkoły – tworzenie ciekawej i konkurencyjnej oferty zajęć do wyboru.

Podsumowując powyższe stwierdzenia, przy opracowywaniu modelu wychowania fizycznego to szkoła i pracujący w niej nauczyciele odpowiedzialni są za jakość i funkcjonalności zaproponowanych rozwiązań. Przy pracach nad różnymi wariantami należy pamiętać, aby co najmniej 2 godziny tygodniowo przeznaczone były na realizację treści zawartych w podstawie programowej, natomiast w jaki sposób zostaną przeprowadzone pozostałe, decydować powinny realia funkcjonowania konkretnej szkoły.

## ZASADY WYBORU, TWORZENIA I MODYFIKACJI PROGRAMU NAUCZANIA

Nieunikniona konieczność i obowiązek zrealizowania treści podstawy programowej obliguje nauczyciela wychowania fizycznego do gruntownego przemyślenia drogi, którą chce poprowadzić swoich podopiecznych, aby osiągnąć założone cele. Taką drogę wytycza program nauczania, który ma za zadanie ukierunkować działania podejmowane przez nauczyciela w celu realizacji wszystkich założeń zawartych w podstawie programowej. Dlatego też trzeba gruntownie przeanalizować, jakimi kryteriami powinien kierować się pedagog przy wyborze programu. Zgodnie z obowiązującymi przepisami nauczyciel w tym zakresie ma następujące możliwości:

- zaproponować program nauczania opracowany samodzielnie lub we współpracy z innymi nauczycielami,
- zaproponować program opracowany przez innego autora,
- zaproponować program opracowany przez innego autora, w którym to programie nauczyciel wprowadza potrzebne zmiany (np.: ze względu na warunki, zainteresowania uczniów, własne możliwości i umiejętności).

Aby zaproponować program opracowany samodzielnie, nauczyciel – oprócz dobrego przygotowania merytorycznego – powinien zapoznać się z zasadami konstruowania takiego dokumentu. *Rozporządzenie MEN z 21.06.2012 r. w sprawie dopuszczania do użytku szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników* wyraźnie określa, co taki program musi zawierać, a mianowicie:

- szczegółowe cele kształcenia i wychowania,
- treści zgodne z treściami nauczania zawartymi w podstawie programowej kształcenia ogólnego,
- sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania z uwzględnieniem możliwości indywidualizacji pracy w zależności od potrzeb i predyspozycji uczniów oraz warunków, w jakich program będzie realizowany,
- opis założonych osiągnięć ucznia, a w przypadku programu nauczania ogólnego uwzględniającego dotychczasową podstawę programową kształcenia ogólnego – opis założonych osiągnięć ucznia z uwzględnieniem standardów wymagań będących podstawą przeprowadzania sprawdzianów,
- propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia.

Program musi być poprawny pod względem merytorycznym i dydaktycznym.

Aby rzetelnie zaplanować pracę nad programem nauczania, warto sięgnąć do pojęcia łańcucha prakseologicznego (M. Demel). Wyodrębnione w nim ogniwa określają kierunki działania dobrze zorganizowanego cyklu planowania pracy, które z powodzeniem można wykorzystać w pracy nad konstruowaniem programu:

- uświadomienie celu,
- diagnoza, prognoza,
- planowanie,

- realizacja,
- ocena i wnioskowanie pedagogiczne.

Konstrukcja programu nauczania u poszczególnych autorów może różnić się niektórymi elementami, natomiast główny trzon pozostaje niezmienny. Każdy, kto opracowuje swój program, wnosi do jego budowy własne pomysły, które to między innymi decydują o jego oryginalności, zarówno pod względem zawartości, jak i konstrukcji.

Jednakże należy pamiętać, że właściwie przygotowany program nauczania powinien zawierać następujące bloki (*M. Kurzak*):

- organizacja procesu kształcenia,
- założenia teoretyczne programu,
- procedury osiągnięcia celów.

*M. Kurzak* proponuje, aby przygotowując się do opracowania programu nauczania z wychowania fizycznego, zastosować następujący schemat:

- organizacja procesu kształcenia – struktura programu, metryczka programu:
  - autor programu i jego doświadczenie zawodowe,
  - nazwa przedmiotu, nazwa etapu kształcenia, liczba godzin kształcenia,
  - charakterystyka środowiska szkolnego,
  - adresat programu,
  - zakładane efekty realizacji,
  - budowa programu,
  - zadania szkoły oraz nauczycieli;
- założenia teoretyczne programu:
  - koncepcja teoretyczna i filozoficzna programu,
  - szczegółowe cele edukacyjne – kształcenia i wychowania,
  - treści nauczania,
  - opis założonych osiągnięć ucznia po zakończeniu każdej klasy lub etapu edukacyjnego;
- procedury osiągnięcia celów:
  - sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania,
  - zakres i kryteria oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia,
  - ewaluacja konstrukcji programu.

Powyższa propozycja daje dokładną instrukcję opracowania autorskiego programu nauczania. Należy jednak pamiętać, że to od nauczyciela z niej korzystającego zależy, jakiej jakości elementów użyje i czy za ich pomocą uda się osiągnąć efekt końcowy.

Natomiast Tomasz Frołowicz, Małgorzata Pogorzelska, Joanna Klonowska – autorzy *Modułowego programu wychowania fizycznego* oparli swój program na następującej konstrukcji:

- metryczka programu,
- założenia programowe,
- szczegółowe cele kształcenia i wychowania,
- opis założonych osiągnięć ucznia i wynikających z nich treści kształcenia,
- sposoby osiągnięcia celów wychowania fizycznego,
- propozycja kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia,
- ewaluacja programu.

Taki sposób opracowania schematu budowy programu nauczania jest bardzo przejrzysty i dostępny dla osób z niego korzystających. Pozwala szybko i bez wielkiego trudu odnaleźć potrzebne zagadnienia i zapoznać się z nimi. Praktyczne rozłożenie zawartości programu daje możliwość łatwego korzystania z logicznie po sobie następujących działów, a dzięki temu stanowi on zwarty i spójny dokument.

Natomiast w przypadku, kiedy nauczyciel decyduje się na przedstawienie dyrektorowi do zaakceptowania programu opracowanego przez innego autora, zobowiązuje się do pracy ściśle według treści w nim zawartych. Dlatego też, zanim zostanie dokonany ostateczny wybór takiego dokumentu, należy poddać go gruntownej analizie. Najważniejsze jest to, czy jest możliwe i w pełni realne, zastosowanie zadeklarowanego programu w warunkach konkretnej szkoły. Podobnie jak w przypadku doboru koncepcji zajęć czy budowy programu autorskiego trzeba bezwzględnie przemyśleć, czy odpowiada on potrzebom, możliwościom i zainteresowaniom uczniów, czy jest zgodny z tradycjami sportowymi szkoły i środowiska, czy jest adekwatny do warunków terenowych najbliższej okolicy, czy odpowiada bazie sportowej szkoły i środowiska i czy wreszcie kwalifikacje nauczycieli pracujących w danej szkole odpowiadają proponowanym rozwiązaniom zawartym w programie.

Podjęcie decyzji o wyborze programu nie może być zbyt pospieszne. Często zdarza się, że nauczyciele decydują się na program, który z różnych względów jest dla nich najszybciej dostępny. Warto jednak poświęcić więcej czasu, aby zapoznać się z coraz szerszą na rynku ofertą programów nauczania. Można doszukać się w nich wielu ciekawych rozwiązań, a niebagatelne znaczenie ma również to, żeby nauczyciel identyfikował swoje poglądy z pomysłami rozwiązań zawartymi w programie.

Dobrym przykładem ciekawych rozwiązań jest program nauczania wychowania fizycznego dla II etapu edukacyjnego *ZDROWIE – SPORT – REKREACJA* autorstwa Urszuli Kierczak. Oprócz bardzo praktycznych propozycji dokonania ewaluacji (ewaluacja cyklu, ewaluacja pojedynczych lekcji) autorka w interesujący sposób stosuje dodatkowe nazewnictwo przy poszczególnych blokach podstawy programowej. W znakomity, a zarazem prosty sposób podkreślone są kierunki, jakimi powinien podążać nauczyciel, realizując treści szczegółowe:

- Diagnostyka sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego – **CO PO-TRAFIĘ?**
- Trening zdrowotny – **KSZTAŁTUJĘ SIEBIE I SWOJE CIAŁO.**
- Sporty całego życia i wypoczynek – **ODPOCZYWAM I BAWIĘ SIĘ.**
- Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista – **DBAM O SWOJE ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO.**
- Sport – **TRENIG CZYNI MISTRZA.**
- Taniec – **MUZYKA ŁAGODZI OBYCZAJE.**

Z kolei bardzo praktycznie ciągłość procesu wychowania fizycznego w *Modułowym programie wychowania fizycznego* eksponują Tomasz Frołowicz, Małgorzata Pogorzelska, Joanna Klonowska. Bez wątpienia nauczyciel wychowania fizycznego powinien znać wymagania podstawy programowej obowiązującej na poprzednim etapie, dzięki czemu wiedzieć będzie, czego wymagać i oczekiwać od swoich podopiecznych.

I etap edukacyjny	II etap edukacyjny	III etap edukacyjny
<b>Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego</b>		
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.

Ponadto, wymienione powyżej programy mają bardzo ważną zaletę – treści programowe są pogrupowane w bloki zgodne z zapisanymi w podstawie programowej, dzięki czemu nauczyciele korzystający z tych dokumentów mają jasne odniesienie realizowanych treści do zagadnień tejże podstawy. Ma to istotne znaczenie przy wypełnianiu różnej dokumentacji szkolnej związanej z monitorowaniem stopnia jej realizacji.

Należy zdawać sobie sprawę, że autor programu, pomimo najszczerzych chęci, nie jest w stanie opracować takiego dokumentu, który spełniałby oczekiwania wszystkich szkół w kraju. Dlatego też nauczyciele powinni dokonywać modyfikacji wybranego programu nauczania, aby w pełni odpowiadał preferencjom danej szkoły. Modyfikacja programu nie wymaga zgody jego autora, a osoba modyfikująca może dokonywać stosownych zmian w każdym jego fragmencie. Wedle potrzeb dopuszczane są zmiany w obszarach:

- założone osiągnięcia uczniów,
- treści kształcenia,
- ocena osiągnięć ucznia,
- siatka godzin<sup>2</sup>.

Jednakże, jeżeli dokonywane są modyfikacje w wielu obszarach, nauczyciel powinien się zastanowić, czy na pewno wybrał właściwy dla szkoły program i czy nie lepiej byłoby pokusić się o własnoręczne opracowanie dokumentu. Trzeba również pamiętać, że w gotowym programie nie można wykreślić wybranych treści czy też „na marginesie” dopisać proponowanych przez siebie zagadnień. Modyfikacji dokonuje się na stosownym dokumencie i przedstawia dyrektorowi wraz z programem nauczania.

Jakichkolwiek zmian dokonano by w programie nauczania, to bezwzględnie w efekcie finalnym musi on spełniać wymogi zapisane w podstawie programowej.

<sup>2</sup> E. Sprawka, *Umiem bo ćwiczę, ćwiczę bo chcę*, ORE, Warszawa 2013.

## METODY I FORMY PROWADZENIA ZAJĘĆ

Wartym uwagi jest fakt, że wychowanie fizyczne w opinii uczniów szkoły podstawowej jest uważane za jeden z najważniejszych i najciekawszych przedmiotów w szkole. Jednakże zaobserwować można już pierwsze przypadki niechęci do zajęć ruchowych i nieliczne, ale już występujące próby ich unikania. Dlatego też sposób prowadzenia zajęć wychowania fizycznego przez nauczyciela jest niezwykle istotny dla właściwego rozwoju ucznia, ponieważ stosowny dobór metod i form prowadzenia zajęć ma kluczowe znaczenie dla rozwinięcia właściwych postaw w stosunku do przedmiotu, co jest fundamentem na kolejnych etapach edukacyjnych. Prowadząc zajęcia, trzeba nie tylko opierać się na przyjętym do realizacji programie nauczania, ale w szczególności wnikliwie zapoznać się z podstawą programową. Jest to bardzo istotne, ponieważ podział treści szczegółowych na bloki w pewien sposób ułatwia dobór właściwych form i metod do realizacji poszczególnych zagadnień. Każdy z bloków zawiera treści szczegółowe, które przy dokładnym poznaniu, realizowane być powinny różnymi metodami, dzięki czemu będzie można w sposób ciekawy i atrakcyjny dla ucznia realizować program nauczania. Nauczyciel, stosując szeroki wachlarz środków dydaktycznych, daje możliwość zaprezentowania swych umiejętności, wiadomości czy zainteresowań każdemu z uczniów.

### Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

Na tym etapie indywidualizacja w pracy z uczniem ma kluczowe znaczenie, gdyż dla jednych rywalizacja z innymi stanowić może czynnik motywujący, lecz dla wielu może być powodem zniechęcenia i rezygnacji z chęci do podejmowania działań na rzecz dalszego doskonalenia. Dlatego też zakres prób i testów nie powinien obejmować wąskiego zakresu badanych kompetencji, a ich szeroki wachlarz musi pozwolić na stworzenie możliwości pełnego obrazu ucznia. Uczniowie przystępujący do samooceny powinni przez okres II etapu edukacyjnego być w pełni przygotowani do tego typu działań i mieć możliwość porównania swoich wyników przed rozpoczęciem tych przygotowań z wynikami końcowymi. Wydaje się zasadnym, aby nauczyciele w pracy z uczniem zaproponowali prowadzenie przez nich indywidualnych zeszytów (dzienniczek, interesujące może być ich prowadzenie w formie elektronicznej, także w Internecie np. w postaci bloga), dzięki którym będą mogli śledzić na bieżąco własne postępy. Należy zwrócić uwagę, że w tym okresie życia bardzo chętnie uczestniczą w **grach i zabawach ruchowych** i warto jest wykorzystać ten fakt i jak najczęściej stosować taką formę pracy. Uczniowie spontanicznie uczestniczą w tego typu zajęciach, a przez odpowiedni i właściwy sposób ich prowadzenia nauczyciel dużo łatwiej jest w stanie zrealizować treści zawarte w tym bloku.

### Trening zdrowotny

Wziąwszy pod uwagę naturalną skłonność do aktywności ruchowej uczniów szkoły podstawowej, realizując treści zawarte w tym obszarze, należy jak najwięcej zajęć prowadzić w taki sposób, aby każdy z uczniów samodzielnie podejmował działania w zakresie treningu zdrowotnego. Dlatego zalecane są tutaj metody **proaktywne i kreatywne**. Spośród tych pierwszych szczególnie warto wykorzystać w pracy **metodę programowego**

**usprawniania się**, gdzie otaczające środowisko warunkuje wykonanie zadań przy użyciu inwencji ucznia. Z metod kreatywnych znakomicie sprawdza się **metoda problemowa**, głównie dlatego, że zaleca się, aby jak największa część zajęć odbywała się na świeżym powietrzu, gdzie łatwiej jest postawić ucznia w sytuacji problemowej w miejscu nie tak dobrze znanym jak sala gimnastyczna. Ma to bardzo istotne znaczenie, ponieważ wyposaży to uczniów w umiejętność samodzielnego podejmowania aktywności ruchowej z wykorzystaniem infrastruktury okolicy.

## Sporty całego życia i wypoczynek

Założenia podstawy programowej szczególnie nacisk kładą na swobodę doboru drogi do jej realizacji, co pozwala nauczycielom wychowania fizycznego na zastosowanie takich środków, które będą najlepiej pozwalały to uczynić w warunkach funkcjonowania konkretnej szkoły. Niewątpliwie wymaga to pewnego nakładu pracy, lecz daje możliwość pełnej realizacji podstawy programowej przy pomocy narzędzi, które są dostępne w danej szkole z uwzględnieniem warunków jej funkcjonowania, środowiska lokalnego czy też tradycji sportowo-rekreacyjnych. Oznacza to w praktyce, że nauczyciel, konstruując program nauczania, może pominąć niektóre działy czy też dyscypliny sportowe, których z różnych przyczyn nie jest w stanie zrealizować, wdrażając treści podstawy programowej w innych formach. Dlatego też praca z uczniem powinna być realizowana z wykorzystaniem wielu metod. **Metoda naśladowcza** polega na odtwarzaniu przez uczniów poszczególnych etapów określonego ćwiczenia, czyli na wzorowaniu się na prowadzącym zajęcia. Takie czynności, jak pokaz, objaśnienie, wyobrażenie i odтворzenie ruchu dają możliwość wyegzekwowania przez nauczyciela założonego celu. Jest to jedna z metod nauczania umiejętności technicznych, jednakże długoczasowość jej trwania powoduje nastawienie ucznia wyłącznie na odbiór bodźców, przez co staje się on biernym uczestnikiem zajęć. Jako że na lekcjach wychowania fizycznego pojawiają się coraz częściej trudne i mało atrakcyjne dla uczniów zadania ruchowe, nauczyciel w sposób umiejętny, ze szczególnym uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji i umiejętności ruchowych każdego ucznia, motywuje do aktywnego w nich uczestnictwa. Dotyczy to rozwoju konkretnych sprawności motorycznych czy też rozwoju grup mięśniowych, jak i służyć ma opanowaniu ściśle określonych umiejętności technicznych w grach zespołowych. W tym celu coraz częściej powinna pojawiać się na lekcjach praca **metodą zadaniową-ściłą**. Jednakże nie można zapominać, że na dalszych etapach procesu wychowania fizycznego uczniowie powinni umieć kształtować swój rozwój, a to będzie wymagało przewagi innych metod stosowanych przez nauczyciela. Wziąwszy pod uwagę powyższe zagadnienia, powinno się stworzyć uczniowi takie możliwości uczestnictwa w lekcji, aby miał świadomość, że wykonuje zadania nałożone przez nauczyciela, a pomimo tego ma również wpływ na przebieg zajęć. Na tym etapie edukacyjnym należy stwarzać uczniowi możliwości do współorganizowania lekcji, sędziowania gier uproszczonych, które nie są zbyt zawiłe w swych przepisach. Warto jest również dać uczniowi możliwość samodzielnego wyboru, w jaki sposób zrealizuje postawione przed nim zadanie (samodzielny wybór ćwiczenia w obwodzie stacyjnym, trasy marszobiegu terenowego czy też wybranego ćwiczenia zadania w torze przeszkód). Znakomitym przykładem aktywizacji uczniów jest zastosowanie na lekcji **ćwiczeń w zespołach**

z **zadaniami dodatkowymi**. Ta forma zajęć daje możliwości włączenia uczestników do aktywnego udziału w lekcji, gdyż mogą oni samodzielnie i według własnej inwencji wybrać spośród znanych sobie ćwiczeń to, które będzie stanowiło właściwe uzupełnienie postawionego przed nimi zadania. Nauczyciel niewątpliwie zobowiązany jest korygować, poprawiać i wyjaśniać uczniom zasady bezpieczeństwa, celowości wyboru itp., lecz dzięki temu pozwala swoim podopiecznym aktywnie i na zasadzie podmiotowości uczestniczyć w lekcji. Stosowanie **metod proaktywnych** daje nauczycielowi wiele możliwości realizacji zadań lekcji, a równocześnie pozwala na znakomitą diagnozę grupy pod względem ich potrzeb ruchowych, zainteresowań i możliwości<sup>3</sup>.

## Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

„Większość szkół nie ma możliwości wyjścia z klasą w góry czy też nad wodę, dlatego też ta tematyka może z powodzeniem być realizowana w trakcie trwania „zielonych” czy też „białych” szkół. W przypadku, gdy nie ma możliwości zorganizowania tego typu zajęć, warto jest wykorzystać na lekcji **metodę opowieści ruchowej**, którą z powodzeniem można rozszerzyć do **metody ruchowej ekspresji twórczej**. Tworząc odpowiednią fabułę, odnosimy się do obserwacji przez ucznia ludzi i świata, które wprowadzamy w ramy opowieści zaproponowanej przez nauczyciela. Wziąwszy pod uwagę specyfikę tej metody, należy ją stosować na początku II etapu edukacyjnego. Poprzez zaproszenie na lekcje specjalistów z dziedziny bezpieczeństwa, pierwszej pomocy (np. ratownika medycznego) również w sposób ciekawy i niekonwencjonalny przekazywane mogą być treści, które podane w sposób tradycyjny przez nauczyciela mogłyby się wydawać mniej interesujące”<sup>4</sup>.

## Sport

„Parafrazując **metodę bezpośredniej celowości ruchu**, można powiedzieć, że dla uczniów ważne będzie zwycięstwo, a dla nauczyciela efekty współpracy w zespole”<sup>5</sup> – to zdanie doskonale obrazuje metody pracy nauczyciela z uczniem w celu osiągnięcia założonego efektu. Sport kojarzony jest w powszechnej opinii z wyczynowym jego uprawianiem i dążeniem do zwycięstwa za wszelką cenę. Nauczyciel wychowania fizycznego poprzez przekazywanie wartości sportu w kontekście szlachetnej rywalizacji, przestrzegania zasad „fair play” kształtować powinien w uczniu świadomego odbiorcę i uczestnika zmagani sportowych. Dlatego też oprócz wymienionej wcześniej metody bardzo dobre rezultaty daje wykorzystanie w pracy **metody problemowej**. Kształtuje to u podopiecznych umiejętność analizowania sytuacji, np. podczas rozgrywek klasowych, a umiejętnie kierowani będą potrafili wybrać właściwe rozwiązanie w czasie zaistnienia konfliktu na boisku czy na trybunach. Celowym i koniecznym wydaje się, aby proponować uczniom przybranie roli zawodnika, kibica czy sędziego, dając możliwość oceny sytuacji z różnych perspektyw.

<sup>3</sup> M. Berczyński, *Wychowanie fizyczne w szkole, op.cit.*

<sup>4</sup> Ibidem.

<sup>5</sup> Ibidem.



## Taniec

Metodą, która daje największe efekty w realizacji tej tematyki, **jest metoda ruchowej ekspresji twórczej R. Labana**, pozwalająca na indywidualizację i intelektualizację pracy z uczniem. Metoda ta daje możliwość posługiwania się różnymi formami ruchu i ekspresji, co pozwala uczniowi wykazać się inwencją twórczą i pomysłowością. W zależności od zainteresowań czy tradycji lokalnych można wprowadzać łączone w całość układy zarówno wybrane fragmenty tańców tradycyjnych, współczesnych, jak i elementy callaneticsu, stretchingu, gimnastyki jazzowej czy jogi<sup>6</sup>. Bardzo efektywną w realizacji zagadnień z tej dziedziny jest także **metoda zabawowa-naśladowcza** angażująca wyobraźnię ucznia poprzez odwoływanie się do jego doświadczeń.

---

<sup>6</sup> Ibidem.

## PLANOWANIE PRACY NAUCZYCIELA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Zagadnienie właściwego przygotowania się nauczyciela wychowania fizycznego ma w obliczu zmian podstawy programowej kluczowe znaczenie w aspekcie planowania procesu wychowania fizycznego. Dotychczasowy system opracowywania planów kierunkowych czy też wynikowych opierał się generalnie na podziale na konkretne umiejętności czy też wiadomości. Przy obecnej konstrukcji podstawy programowej należy w inny, bardziej praktyczny dla prowadzącego sposób, opracować rozkład materiału dla poszczególnych klas oraz budżet godzin na cały etap edukacyjny. Ma to również niebagatelne znaczenie przy przeprowadzaniu przez dyrektorów szkół monitoringu realizacji podstawy programowej. Wiadomo, że w szkole podstawowej, jak i na innych etapach edukacyjnych, określony jest wymiar minimalnych godzin obowiązkowych do zrealizowania (II etap edukacyjny – 385 godzin w okresie 3 lat), dlatego też skrupulatnie powinno się kontrolować poziom ich realizacji.

Wydaje się właściwe, aby rozkład materiału, niezależnie od struktury realizowanego programu, opracować w taki sposób, żeby konkretne tematy przypisane były zawartym w podstawie programowej, nie tylko blokom edukacyjnym, lecz także wymaganiom w nich zawartym. Należy w taki sposób pogrupować poszczególne tematy lekcji, żeby jak najbardziej ułatwić sobie samokontrolę poziomu realizacji poszczególnych treści i mieć obraz rozłożenia zrealizowanej tematyki zajęć w kontekście całego roku szkolnego oraz cyklu kształcenia. Bardzo istotne jest również, z punktu widzenia przydatności i uniwersalności powstającego rozkładu materiału, ażeby każdy zaproponowany do realizacji temat miał przypisany i określony odnośnik do podstawy programowej (np.: temat Zabawy korekcyjno-kompensacyjne przy muzyce 1.4, gdzie 1. to blok *Diagnoza sprawności fizycznej*, a 4 to wymaganie *Ocenia własną postawę ciała*). Jednakże istnieje możliwość, że temat przeprowadzanej lekcji odnosi się również do innych treści podstawy programowej i w związku z tym przy nim można dołączyć odpowiednie odnośniki (np. temat powyższy Zabawy korekcyjno-kompensacyjne przy muzyce powinien mieć również odnośnik 6.1, gdzie 6. to blok *Taniec*, a 1 to *Wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki*).

Tak przygotowany rozkład materiału pozwala na dokładne monitorowanie jego realizacji niezależnie od narzędzia do tego zastosowanego, co ma bardzo duże znaczenie w sytuacji, kiedy nauczyciel będzie taki dokument wypełniał na koniec semestru czy roku szkolnego. Pozwoli również dużo łatwiej dokonywać jego ewaluacji w kolejnych latach. Oczywiście, przy założeniu, że nauczyciel oraz grupa ćwiczących uczniów nie opuszczają ani jednej godziny lekcyjnej w roku szkolnym i żadna lekcja „nie przepadnie”, liczba godzin zrealizowanych znacznie przekroczy wymagany, minimalny wymiar. Dlatego też, konstruując rozkład materiału, trzeba wziąć pod uwagę schemat roku szkolnego – w przybliżeniu uwzględnia się 35 tygodni, co przemnożone przez cztery godziny tygodniowo, daje liczbę 140 godzin lekcyjnych w roku.

Tworząc konstrukcję rozkładu materiału dobrze jest znać narzędzie, jakim monitorowana będzie realizacja podstawy programowej. Jest to istotne w przypadku, kiedy na-

uczyciel wie, jakie informacje będą od niego wymagane. Do proponowanego schematu w każdej chwili można „dołożyć” rubryki, takie jak: numer tematu w rozkładzie czy też data jego realizacji. Koniecznym jest również uświadomienie osobie, która będzie analizować taki dokument, że specyfika przedmiotu nie pozwala utrzymać kolejności tematów zapisanych w rozkładzie z tematami lekcji realizowanymi i zapisywanymi w dziennikach lekcyjnych. Dla nauczycieli wychowania fizycznego jasnym jest, że warunki atmosferyczne czy też brak możliwości dostępu w danym momencie do sali gimnastycznej, sprzętu specjalistycznego czy absencja części uczniów nie dają możliwości zachowania takiej chronologii, lecz osoby prowadzące zajęcia w klasopracowniach mogą nie mieć takiej świadomości. Nie można również zapominać, że wychowanie fizyczne jest wciąż trwającym procesem i fakt, że określone zagadnienia pojawiają się niewiele razy w tematach lekcji, nie świadczy o tym, iż nie są one nadal realizowane. Treści te mają swoje miejsce na lekcjach wychowania fizycznego, mimo że nie stanowią odrębnego tematu zajęć, a realizowane są jako część toku lekcyjnego. Takim przykładem jest podany w rozkładzie materiału temat lekcji *Kształtowanie gibkości w czasie rozgrzewki. Zapoznanie z zasadami doboru ćwiczeń do części głównej lekcji*, gdzie tutaj wypracowane umiejętności i wiadomości wykorzystywane są w lekcjach na przykład w bloku *Sporty całego życia i wypoczynek*.

Poniższa propozycja rozkładu materiału ma jedynie charakter informacyjny i odnosi się jedynie do bloku *Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego*. Należy wziąć pod uwagę, że lekkoatletyka, gimnastyka czy atletyka terenowa realizowane są również w treściach szczegółowych innych bloków, a dopiero opracowanie całości dokumentu tworzy rzeczywisty obraz metod i form pracy z uczniem i stopnia realizacji podstawy programowej.

**Propozycja rozkładu materiału z wychowania fizycznego  
dla klasy IV szkoły podstawowej  
w bloku  
*Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego***

1.	Nazwa zajęć edukacyjnych	
2.	Nazwa programu nauczania	
3.	Nazwa rozkładu materiału	
4.	Autorzy programu nauczania	
5.	Wydawca	
6.	Rodzaj szkoły	

Lp.	Blok tematyczny	Temat lekcji	Liczba godzin na realizację	Dział podstawy pr.
1.	Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego	Kształtowanie skoczności i zwinności w zabawach terenowych	2	1.2 2.2
		Kształtowanie siły mięśni brzucha i grzbietu przy muzyce	2	1.2 6.1
		Przykładowe ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mięśnie posturalne z wykorzystaniem przyborów nietypowych	3	1.2 1.4 2.3
		Gibkość – poprawa ruchomości stawów receptą na zdrowie	2	1.2 2.5 2.6
		Sprawdzian gibkości – skłon w przód. Omówienie sprawdzianu. Znaczenie gibkości organizmu dla zdrowia	2	1.2 2.5 2.6
		Nauka techniki kroku biegowego. Zasady wykonywania ćwiczeń oddechowych	2	1.1
		Doskonalenie szybkości reakcji na sygnał dźwiękowy – zasady interpretacji pojęcia „falstart”	1	2.3 2.4
		Sprawdzian szybkości w biegu na 60 m	1	2.3 2.4
		Duża zabawa biegowa	2	1.1 2.1
		Doskonalenie wytrzymałości biegowej w marszbiegu terenowym	2	1.1 4.6
		Jak rozłożyć siły i przygotować się do biegu na dystansie 800 m. Start wysoki. Zasady rozgrywania konkurencji biegów długich i przełajowych	2	1.1
		Zapoznanie z zasadami dozowania wysiłku. Mała zabawa biegowa	1	1.1
		Nauka techniki wykonania podstawowych ćwiczeń równoważnych na ławeczce gimnastycznej przy muzyce	2	1.2 2.3
		Zasady wykonania ćwiczeń antygravitacyjnych na piłce stabilizacyjnej	1	1.2
		Kształtowanie gibkości w czasie rozgrzewki. Zapoznanie z zasadami doboru ćwiczeń do części głównej lekcji	2	1.2 2.3
Zabawy korekcyjno-kompensacyjne przy muzyce	2	1.4 6.1		

Prezentowany poniżej budżet godzin jest jedynie przykładem, który ma na celu przybliżenie sposobu, jak zaplanować pracę na cały cykl edukacyjny. Wiadomym jest, że każdy nauczyciel czy szkoła, w zależności od programu nauczania, dysponowaną bazą czy tradycjami, może zaproponować inne niż prezentowane sposoby realizacji treści szczegółowych. Trzeba również pamiętać, że w związku z organizacją zajęć w różnych systemach z zajęciami do wyboru (2+2, 3+1) należy proporcjonalnie pomniejszyć liczbę godzin przeznaczonych na realizację podstawy programowej. Rubryka „Forma zajęć uzależniona od potrzeb uczniów

i możliwości szkoły” została wyodrębniona po to, aby nauczyciel miał pole manewru w sytuacji, gdy stworzą się nowe możliwości w przypadku rozbudowy bazy sprzętowej czy też jeżeli uzna, że na opanowanie pewnych treści należy poświęcić więcej czasu.

### Przykładowy sposób przygotowania budżetu godzin dla II etapu edukacyjnego

BLOKI EDUKACYJNE	Liczba godzin rocznie			Sposób realizacji		
	IV	V	VI	KLASA IV	KLASA V	KLASA VI
DIAGNOZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	20	28	28	LA-12 Gim kor-3 Gim-6 Atletyka terenowa-4	LA-14 Gim kor-4 Gim-6 Atletyka terenowa-4	LA-14 Gim-8 Atletyka terenowa-6
TRENING ZDROWOTNY	20	20	20	LA-5 Gim-5 Gim kor-2 Atletyka terenowa-3 Gry i zabawy-5	LA-4 Gim-6 Gim kor-2 Atletyka terenowa-2 Gry i zabawy-6	LA-6 Gim-5 Gim kor-1 Atletyka terenowa-4 Gry i zabawy-4
SPORTY CAŁEGO ŻYCIA I WYPOCZYNEK	50	47	50	PN-10 T S-10 P S-15 Kosz-10 Unihoc-5	PN-10 T S-8 P S-15 Kosz-10 Unihoc-4	PN-8 T S-6 P S-18 Kosz-12 Unihoc-6
BEZPIECZNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I HIGIENA OSOBIŚCI	10	10	12	PN-3 Gry rekreacyjne-2 Atletyka terenowa-2 Gim-3	Gry rekreacyjne-4 Atletyka terenowa-4 Gim-2	Gry rekreacyjne-6 Atletyka terenowa-2 Gim-4
SPORT	20	19	20	LA-3 Gry i zabawy-5 Gry rekreacyjne-5 Gry zespołowe-7	LA-2 Gry i zabawy-5 Gry rekreacyjne-4 Gry zespołowe-8	LA-4 Gry i zabawy-5 Gry rekreacyjne-5 Gry zespołowe-6
TANIEC	5	5	4	Gim-3 Gry i zabawy-2	Gim-3 Gry i zabawy-2	Gim-4
INNE FORMY REALIZACJI PODSTAWY PROGRAMOWEJ	10	11	6	Forma zajęć uzależniona od potrzeb uczniów i możliwości szkoły	Forma zajęć uzależniona od potrzeb uczniów i możliwości szkoły	Forma zajęć uzależniona od potrzeb uczniów i możliwości szkoły
	140	140	140			

## MONITOROWANIE REALIZACJI PODSTAWY PRZEDMIOTOWEJ Z PERSPEKTYWY NAUCZYCIELA

Wobec przeprowadzanej przez dyrektorów szkół kontroli realizacji podstawy programowej nauczyciel wychowania fizycznego może być zobowiązany do sprawozdawczości dotyczącej poziomu jej realizacji w ramach prowadzonego przedmiotu. Może się to wiązać początkowo z niechęcią pedagogów, ponieważ jest to niewątpliwie kolejny dokument, który wymaga pewnego nakładu pracy, lecz w dalszej perspektywie wykonanie tych prac przynosi niezaprzeczną korzyść.

W kontekście lekcji wychowania fizycznego w szkole podstawowej, gdzie wymiar godzin w ramach tego przedmiotu wynosi 4 tygodniowo, prowadzący ma pod swoją opieką co najmniej 5 klas i przygotowanie takiego sprawozdania jest żmudną i czasochłonną pracą. Jednakże w sytuacji, kiedy jest konieczność sprawdzenia zawansowania poziomu realizacji podstawy programowej z daną klasą, dokument taki stanowi niewątpliwą pomoc. Nauczyciel ma w takiej sytuacji możliwość sprawdzenia, jak wygląda dotychczasowa realizacja poszczególnych treści i poprzez możliwość wglądu w każdym momencie bez konieczności przeszukiwania dziennika lekcyjnego z poprzednich lat. Często zdarza się, że w przypadku dłuższej absencji prowadzącego zajęcia zastępujący go nauczyciel nie ma możliwości czy też wymaga to od niego wiele czasu, aby dogłębnie zapoznać się z dotychczas realizowaną strukturą pracy z daną grupą. Dlatego też prawidłowo opracowane dokumenty, takie jak: właściwie opracowany rozkład materiału, rzetelnie skonstruowany budżet godzin ułatwi mu w znaczny sposób kontynuację procesu edukacyjnego, przez co minimalizowane jest prawdopodobieństwo pominięcia którejś z jego części. Ma to kluczowe znaczenie i jest szczególnie przydatne także w sytuacji, gdy w kolejnych latach dochodzi do zmiany nauczyciela wychowania fizycznego prowadzącego zajęcia w danej klasie. Dzięki zapoznaniu się z kartami monitorowania podstawy programowej z lat poprzednich bardzo szybko można zorientować się w stopniu jej dotychczasowej realizacji. Dzięki takiej formie dokumentowania procesu wychowania fizycznego kontrolowana jest nie tylko liczba przeprowadzonych lekcji, lecz także poziom realizacji treści szczegółowych. Tak więc karta monitoringu jest bardzo przydatnym dokumentem, nie tylko z perspektywy dyrektora szkoły, ale również nauczyciela wychowania fizycznego.

Wzór karty monitoringu realizacji podstawy programowej nie jest dokumentem ujednoliconym i każda szkoła może ją w sposób indywidualny wybrać, zbudować czy zaadaptować do własnych potrzeb. W zależności od wskaźników, które mają być monitorowane, konstrukcja karty może w różnych szkołach wyglądać inaczej, nawet w sytuacji, gdy nauczyciele pracują z identycznym programem nauczania. Właściwie opracowany rozkład materiału powinien zawierać wszystkie niezbędne informacje wymagane do prawidłowego zrealizowania monitoringu niezależnie od jego budowy. Prezentowane poniżej przykładowe karty monitoringu są jedynie przykładem, który ma zobrazować, czym się kierować i w jaki sposób dokonywać zapisów w różnych jej wzorach. Ich treść pochodzi z przedstawionego w poprzednim rozdziale rozkładu materiału, co powinno pomóc w analizie sposobu wypełniania kart monitoringu.

Pierwsza z nich ma charakter bardziej rozbudowany i składa się z 2 części mających na celu monitorowanie realizacji w aspektach analizy ilościowej i jakościowej. Część A odnosi się do analizy ilościowej i w konkretnych liczbach obrazuje minimalny, zaplanowany i zrealizowany wymiar godzin. Najprościej i najlepiej jest przystąpić do jej wypełniania po uzupełnieniu części drugiej, gdyż to z niej czerpie się podstawowe dane niezbędne do wypełnienia części pierwszej. W części B wyszczególniono konkretny temat lekcji z rozkładu materiału, jego w nim numer, treści podstawy programowej oraz szczegółowe daty realizacji danego tematu. Aby móc ją wypełnić, należy sięgnąć do dzienników lekcyjnych i rozkładu materiału. Jest to wzór, który wymaga od nauczyciela dużego nakładu pracy, lecz – jak wspomniano – przy wcześniejszym rzetelnym przygotowaniu rozkładu materiału nie powinien sprawić większych problemów wypełniającemu.

## PRZYKŁADOWA ROCZNA KARTA MONITORINGU REALIZACJI PODSTAWY PROGRAMOWEJ Z ZAKRESU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – II ETAP EDUKACYJNY

Imię i nazwisko nauczyciela:

Klasa:

### A. ANALIZA ILOŚCIOWA GODZIN WSKAZANYCH W RAMOWYCH PLANACH NAUCZANIA DLA PODSTAWY PROGRAMOWEJ KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO

Lp.	Monitorowane wskaźniki	I semestr	II semestr	Rok szkolny
1	Minimalny wymiar godzin na realizację podstawy programowej danego przedmiotu			
2	Liczba godzin zaplanowanych na realizację podstawy programowej z danego przedmiotu			
3	Liczba godzin, na których zrealizowano podstawę programową z danego przedmiotu			
4	Liczba godzin zastępstw doraźnych, na których zrealizowano podstawę programową z danego przedmiotu			
5	Liczba godzin, na których nie zrealizowano podstawy programowej z danego przedmiotu			
6	Przyczyny niezrealizowania zaplanowanych godzin na realizację podstawy programowej w roku szkolnym ____/____ (z wyszczególnieniem daty i liczby godzin)			
		Data podpis nauczyciela	Data podpis nauczyciela	Data podpis nauczyciela

## MONITORING REALIZACJI TREŚCI NAUCZANIA POZWALAJĄCYCH NA SPEŁNIENIE WYMAGAŃ SZCZEGÓŁOWYCH OKREŚLONYCH W PODSTAWIE PROGRAMOWEJ

Lp.	Temat lekcji z dziennika lekcyjnego	Nr tematu z rozkładu materiału	Treść podstawy programowej: efekt kształcenia	Data/y* realizacji tematów zgodnie z wpisem do dziennika Uwagi: na niektóre tematy w rozkładzie przewidziano więcej niż jedną jednostkę lekcyjną
1	Kształtowanie skoczności i zwinności w zabawach terenowych	4	1.2 2.2	
2	Kształtowanie siły mięśni brzucha i grzbietu przy muzyce	5	1.2 6.1	
3	Przykładowe ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mięśnie posturalne z wykorzystaniem przyborów nietypowych	12	1.2 1.4 2.3	
4	Gibkość – poprawa ruchomości stawów receptą na zdrowie	13	1.2 2.5 2.6	
5	Sprawdzian gibkości – skłon w przód. Omówienie sprawdzianu. Znaczenie gibkości organizmu dla zdrowia	14	1.2 2.5 2.6	
6	Nauka techniki kroku biegowego. Zasady wykonywania ćwiczeń oddechowych	6	1.1	
7	Doskonalenie szybkości reakcji na sygnał dźwiękowy – zasady interpretacji pojęcia „falstart”	7	2.3 2.4	
8	Sprawdzian szybkości w biegu na 60 m	8	2.3 2.4	
9	Duża zabawa biegowa	15	1.1 2.1	
10	Doskonalenie wytrzymałości biegowej w marszobiegu terenowym	17	1.1 4.6	
11	Jak rozłożyć siły i przygotować się do biegu na dystansie 800 m. Start wysoki. Zasady rozgrywania konkurencji biegów długich i przełajowych	16	1.1	
12	Zapoznanie z zasadami dozowania wysiłku. Mała zabawa biegowa	20	1.1	
13	Nauka techniki wykonania podstawowych ćwiczeń równoważnych na ławeczce gimnastycznej przy muzyce	3	1.2 2.3	
14	Zasady wykonania ćwiczeń antygravitacyjnych na piłce stabilizacyjnej	18	1.2	
15	Kształtowanie gibkości w czasie rozgrzewki. Zapoznanie z zasadami doboru ćwiczeń do części głównej lekcji	19	1.2 2.3	
16	Zabawy korekcyjno-kompensacyjne przy muzyce	2	1.4 6.1	



Druga z prezentowanych kart monitorowania jest zdecydowanie bardziej „przyjazna” dla nauczyciela, ponieważ nie wymusza ona aż tak drobiazgowego podawania poszczególnych informacji. Choć nie wymaga ona wykazywania od wypełniającego poszczególnych odnośników (treści wypisane są szczegółowo przy kolejnych blokach tematycznych), to jeżeli przy tematach w rozkładzie materiału nie będą się one znajdować, będzie sprawiało kłopot właściwe ich przypisanie do stosownych tabel. W przypadku poniższej karty monitorowania wymagane są jedynie numery tematów zapisanych w dzienniku, które realizowały określone elementy podstawy programowej.

Należy pamiętać, że w podstawie programowej określone są wymagania, jakie uczeń powinien opanować na koniec całego cyklu edukacyjnego. Dlatego też nie jest błędem, kiedy w wyniku monitorowania w roku szkolnym okaże się, że nie wszystkie treści szczegółowe są zrealizowane. Nauczyciel, tworząc budżet godzin, może zaplanować ich realizację w kolejnej klasie. Ważne jest natomiast, aby w 3 latach nauki przeprowadzić w taki sposób proces nauczania, żeby każdy z zapisów w podstawie programowej osiągnął zakładany stopień realizacji.

## KARTA MONITORINGU REALIZACJI PODSTAWY PROGRAMOWEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KL. IV–VI – II ETAP EDUKACYJNY

SZKOŁA: .....

Program nauczania: .....

Klasa	czwarta	piąta	szósta
Rok szkolny			
Liczba godzin			
Nauczyciel			
Podpis nauczyciela			
Łączna liczba godzin w cyklu kształcenia			

Treści nauczania – wymagania szczegółowe	Klasa	Numer lekcji wg dziennika	
		I okres nauczania	II okres nauczania
1. Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego. Uczeń:			
1) wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera	IV		
	V		
	VI		
2) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki	IV		
	V		
	VI		
3) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki	IV		
	V		
	VI		
4) ocenia własną postawę ciała	IV		
	V		
	VI		

## SPECYFIKA OCENIANIA W SZKOLE PODSTAWOWEJ

II etap edukacyjny jest niezwykle istotną częścią w procesie nauczania wychowania fizycznego, która rzutuje na dalszy rozwój ucznia w ramach struktur szkolnych. Szczególnie na tym etapie ważne jest, aby bardzo dobrze przygotować się do oceniania uczniów, analizując wyjątkowo dokładnie wszystkie aspekty oceny swoich podopiecznych. Rolą nauczyciela jest w taki sposób przyjrzeć się osiągnięciom uczniów, aby móc w sposób jak najbardziej rzetelny i obiektywny określić poziom pojedynczej oceny cząstkowej, śródrocznej czy też rocznej.

### Dlaczego tak ważnym wydaje się ten aspekt pracy nauczyciela wychowania fizycznego?

Powszechnie wiadomo, że najtrudniejszą i najbardziej dyskusyjną kwestią jest sprawiedliwe i adekwatne indywidualne ocenianie – a szczególnie w przedmiocie takim jak wychowanie fizyczne. Znalezienie „złotego środka” nie jest rzeczą prostą i nie ma na to gotowej recepty. W szkole podstawowej naturalna skłonność do aktywności fizycznej wśród uczniów wymaga od nauczyciela właściwego jej ukierunkowania, a co za tym idzie – trzeba zwrócić szczególną uwagę na to, aby poddając ją ocenie, nie zahamować spontaniczności i nie zniechęcić swoich podopiecznych do lekcji wychowania fizycznego. Kluczowym wydaje się to, ażeby stosować jak najszerzy wachlarz form i metod oceny ucznia. Takie postępowanie daje każdemu dziecku możliwość odnalezienia swojego „miejsca” na zajęciach. Ma to bardzo duże znaczenie dla uczniów, którzy ze względu na budowę ciała, brak predyspozycji psychoruchowych nie mogą zaprezentować swoich możliwości i umiejętności.

Oczywistym i bezdyskusyjnym faktem jest to, że niedopuszczalne jest, aby zaistniała taka sytuacja, kiedy głównym i najważniejszym kryterium oceny ucznia są wyniki sprawdzianów określonych cech motorycznych, umiejętności technicznych czy też bezduszne porównywanie ich do gotowych tabel. Być może, że jest to dla niektórych najprostszy i najszybszy sposób ustalenia oceny, jednakowoż postępując w ten sposób, pomijamy wiele aspektów mających wpływ na kompletny obraz ucznia na lekcjach wychowania fizycznego. **Przy ustalaniu oceny osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.** Dlatego, jak powszechnie wiadomo, najwięcej kontrowersji budzą skrajne metody oceniania, więc rolą pedagoga jest wypracowanie takich standardów pracy, aby nie kierować się zasadą „czarne – białe”. Zbyt srogi i jednocześnie nastawiony wyłącznie na porównywanie umiejętności czysto specjalistycznych system oceny uczniów nie tylko jest niewłaściwy, lecz także ma bardzo istotny wpływ na postawę ucznia wobec przedmiotu na dalszych etapach edukacyjnych. Według Krystyny Klimczyk-Piegyz, Jolanty Szymonek ocena szkolna powinna być:

- obiektywna,
- trafna,
- rzetelna,
- jawna
- mobilizująca.

Już na poziomie szkoły podstawowej należy dopatrywać się zaniedbań w pracy z uczniem, które są jedną z przyczyn późniejszej niechęci do aktywności fizycznej. Jak można zaobserwować, liczba zwolnień lekarskich z zajęć wychowania fizycznego jest wprost proporcjonalna do poziomu etapu edukacyjnego, na którym dany uczeń się znajduje. Nie analizując w tym momencie ich zasadności czy też konieczności bezwzględnego i całkowitego zakazu udziału w lekcjach wychowania fizycznego, należy się jednak zastanowić, czy też nie wiąże się ten fakt z niewłaściwym sposobem motywowania ucznia do pracy nad sobą poprzez nieprawidłowości wynikające ze sposobu oceniania. Dlatego nauczyciel winien zdawać sobie sprawę, że jedną z wielu funkcji oceny ucznia, jeżeli nie najważniejszą, jest funkcja motywująca. Trzeba również mieć świadomość tego, że takiej funkcji nie spełnia także zbyt pobłażliwe traktowanie ucznia na lekcjach wychowania fizycznego. Zbyt małe wymagania, łatwość wystawiania dobrych ocen ma również bardzo duże działanie demotywujące. Takie postępowanie ma bardzo negatywny wpływ na uczniów, ponieważ utwierdza ich to w przekonaniu, że najwyższe oceny można otrzymywać przy minimalnym wysiłku własnym. O ile w pierwszym przypadku nadmierna surowość uderza mocniej w uczniów o niższym potencjale ruchowym, to w przypadku nadmiernego szafowania przez nauczyciela dobrymi ocenami zazwyczaj niezadowoleni są uczniowie szczególnie wyróżniający się na tle klasy dzięki swoim umiejętnościom, wiadomościom czy postawom.

Bardzo często można spotkać się ze zdaniem nauczycieli wychowania fizycznego, że najbardziej trudnym i nielubianym aspektem w ich pracy jest wystawianie ocen klasyfikacyjnych. Dlatego też odpowiednie opracowanie przedmiotowych zasad oceniania pozwoli znacznie ułatwić, a przede wszystkim usystematyzować założenia, jakimi kierować się powinien nauczyciel, dokonując oceny swoich podopiecznych. Spośród istotnych cech, jakie powinny charakteryzować PSO, najważniejsza wydaje się prostota i jasność zawartych w nim zapisów. Jest niezwykle istotne, aby nauczyciel tak skonstruował swój system oceniania, żeby mógł go faktycznie przestrzegać, a uczeń nie miał problemów ze zrozumieniem zawartych w nim reguł. Dlatego więc nie jest wskazane rozbudowanie kryteriów oceniania, ponieważ mają one za zadanie ułatwiać, a nie utrudniać pracę nauczycielowi. Proponowane w wielu publikacjach sposoby przeliczania poszczególnych ocen, obliczanie przyznanych uczniowi punktów czy też analizowanie procentów może zbytnio obciążyć nauczyciela i nie pozwolić mu w sposób rzetelny ocenić każdego z uczniów. Należy więc bardzo dokładnie zastanowić się, czy określone zasady będzie można w pełni zastosować.

Często spotykaną praktyką jest opracowanie i przyjęcie do realizacji jednego takiego dokumentu przez zespół nauczycieli zatrudnionych w tej samej szkole. Zdarza się jednak, że z różnych przyczyn przy ocenie ucznia nie zawsze u każdego z nich brane są pod uwagę takie same elementy i obszary. Dlatego warto się zastanowić, czy nauczyciele nie powinni wypracować schematu, który będzie obowiązywał cały zespół uczących (przez co gwarantować będzie on porównywalność oceny poszczególnych uczniów), natomiast każdy indywidualnie przygotowuje i umieszcza w swoim PSO sposoby, jakimi będzie systematyzował i egzekwował realizację założonych działań. Jak pokazuje praktyka szkolna, zwiększająca się liczba koniecznej i obowiązującej kadre pedagogicznej dokumentacji, może spowodować, że nauczyciel wychowania fizycznego, ze względu na specyfikę nauczanego przedmiotu,

nie będzie w stanie zrealizować rzetelnie i skrupulatnie tego, co zawarte jest w PSO. Brak konsekwencji powodować będzie z całą pewnością kontrowersje i niezadowolenie wśród uczniów, ich rodziców, dyrektora szkoły czy też samych nauczycieli.

Każdy PSO przede wszystkim musi być zgodny z rozporządzeniem w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych oraz z wewnątrzszkolnym systemem oceniania. Dlatego też nauczyciel wychowania fizycznego w momencie wyboru dostępnego na rynku programu i jego ewentualnej modyfikacji, nie może zapomnieć o proponowanych w nim sposobach oceniania ucznia. W opublikowanych przez ORE, nagrodzonych programach dla II etapu edukacyjnego można odnaleźć wiele ciekawych pomysłów, jak najbardziej rzetelnie ocenić ucznia. Należy jednak pamiętać, że ich autorzy w taki sposób budowali strukturę oceniania, aby była ona jak najlepszym odzwierciedleniem i uzupełnieniem proponowanego przez nich programu. Nauczyciel wychowania fizycznego powinien dokładnie przeanalizować przed rozpoczęciem pracy z wybranym przez siebie programem nauczania, także zalecane w nim sposoby oceny. Ma to kluczowe znaczenie, czy te propozycje będą mogły być realizowane przy specyfice danej szkoły i środowiska, w którym ona funkcjonuje, a w szczególności przy określonej modyfikacji systemu – jeśli taka zostanie dokonana.

Wewnątrzszkolne ocenianie w odniesieniu do wychowania fizycznego powinno określać:

- obszary oceniania,
- przedmiot oceny w każdym obszarze (co będzie oceniane?),
- szczegółowe kryteria oceny w każdym obszarze, w tym skalę ocen (jak i kiedy będzie to oceniane?),
- sposób przejścia od ocen bieżących do oceny semestralnej i końcoworocznej.

W programie *Umiem bo ćwiczę, ćwiczę bo chcę* Ewa Sprawka nie podaje gotowych przepisów oceniania uczniów, uważając że „w związku z takimi uwarunkowaniami określonymi w aktach prawnych, każdy nauczyciel, który zdecyduje się na wybór prezentowanego programu, powinien określić zasady oceniania ucznia na lekcjach wychowania fizycznego, uwzględniając zapisy w statucie szkoły, w której pracuje. Ze względu na fakt, że program kierowany jest do szerokiego grona odbiorców, określanie w nim szczegółowych zasad oceniania byłoby dużym nadużyciem w stosunku do zapisów w cytowanych rozporządzeniach”.

Z kolei Maria Skoniecka w programie *Twój wybór – aktywność fizyczna przez całe życie* wyraźnie określa, że wiodącymi kryteriami oceny ucznia z wychowania fizycznego są:

1. Postawy ucznia wobec kultury fizycznej, nastawienia i zachowania ucznia.
2. Opanowanie treści programowych (umiejętności ruchowe, organizacyjne, wiadomości).
3. Aktywność i zaangażowanie ucznia podczas lekcji.
4. Systematyczność pracy ucznia.
5. Frekwencja podczas zajęć.
6. Przynoszenie kostiumu sportowego. Higiena stroju i higiena osobista.
7. Stan rozwoju fizycznego.
8. Diagnoza poziomu sprawności fizycznej.

9. Postęp osiągnięty przez ucznia w umiejętnościach ruchowych, jak i sprawności fizycznej.
10. Aktywność pozalekcyjna ucznia.
11. Udział w szkolnych i międzyszkolnych zawodach sportowych i osiągane wyniki sportowe.

Autorka wyróżnia w programie wachlarz metod sprawdzenia osiągnięć ucznia:

1. Sprawdziany praktyczne.
2. Odpowiedzi ustne.
3. Testy wiadomości.
4. Samodzielne prace uczniów (prace projektowe, referaty).
5. Samoocena.
6. Samokontrola.
7. Obserwacja.

Bardzo interesującą z praktycznego punktu widzenia jest propozycja kryteriów oceny ucznia za przystąpienie do określonej liczby sprawdzianów w semestrze. Ma to niewątpliwie bardzo duże znaczenie przy promowaniu systematyczności pracy ucznia i jego chęci do samodoskonalenia.

Tomasz Frołowicz, Małgorzata Pogorzelska, Joanna Klonowska, autorzy *Modułowego programu wychowania fizycznego* proponują następujące obszary oceniania:

1. 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).
2. 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).

Autorzy proponują, aby ocenę klasyfikacyjną wystawiać na podstawie średnich ocen z każdego obszaru oceniania według podanego wzoru:

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

W powyższym programie można odnaleźć bardzo szczegółowe kryteria oceniania w poszczególnych obszarach, co niewątpliwie będzie znakomitym materiałem dla pedagogów ceniących skrupulatność i dokładność w pracy z uczniem.

We wszystkich dostępnych materiałach dotyczących oceniania podkreśla się, zgodnie z *Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów*, że w przypadku wychowania fizycznego w szczególności oceniany powinien być wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a rolą nauczyciela jest zachęcić do podjęcia takiego wysiłku.

Podsumowując, zadaniem nauczyciela wychowania fizycznego jest, korzystając z wielu materiałów metodycznych, skonstruować taki PSO, który będzie w najwłaściwszy sposób pozwalał na prawidłową i obiektywną ocenę uczniów, uwzględniając predyspozycje nauczyciela i oczekiwania uczniów. Należy pamiętać, że im będzie on mniej skomplikowany i bardziej czytelny dla wszystkich, tym łatwiej będzie stosować go w praktyce.

## BILIOGRAFIA

- Berczyński M., *Wychowanie fizyczne w szkole. Poradnik dla nauczyciela*, ORE, Warszawa 2012.
- Czerska E., *Analiza porównawcza podstaw programowych z wychowania fizycznego*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 11, 2011.
- Decker W.F., Jonas S.F., *Program i cele kształcenia*, WSiP, Warszawa 2000.
- Frołowicz T., Pogorzelska M., Klonowska J., *Modułowy program wychowania fizycznego*, ORE, Warszawa 2012.
- Guła-Kubiszewska H., Lewandowski M., *Jak formułować cele i zadania lekcji wychowania fizycznego*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 3, 1998.
- Kierczak U., *Koncepcja edukacji fizycznej Zdrowie – Sport – Rekreacja szkoła podstawowa – klasy IV-VI*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, 2012.
- Kurzak M., *Konstruowanie programu nauczania*, *Twoje lekcje – Wychowanie fizyczne*.
- Kurzak M., *Program nauczania. Wychowanie fizyczne w gimnazjum*, Wydawnictwo Korepetytor, Płock 2009.
- Ornstein A.C., Hunkins F.P., *Program. Założenia, zasady, problematyka*, WSiP, Warszawa 1998.
- Osiński W., *Osiągnięcia czy zdrowie i styl życia*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, kwiecień 2010.
- Podstawa programowa z komentarzami. Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum, t. 8*, Ministerstwo Edukacji Narodowej, Warszawa 2009.
- Rozporządzenie MEN z 21.06.2012 r. w sprawie dopuszczania do użytku szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników.*
- Rozporządzenie MEN z 25.04.2013 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów.*
- Skoniecka M., *Twój wybór – aktywność fizyczna przez całe życie*, ORE, Warszawa 2013.
- Sprawka E., *Umiem bo ćwiczę, ćwiczę bo chcę*, ORE, Warszawa 2013.
- Strzyżewski S., *Proces wychowania w kulturze fizycznej*, WSiP, Warszawa 1986.
- Sulisz S., Romanowska A., *Planowanie lekcji wychowania fizycznego*, Wydawnictwo Korepetytor, Płock 2006.
- Wragg E., *Trzy wymiary programu*, WSiP, Warszawa 1999.



OŚRODEK  
ROZWOJU  
EDUKACJI

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

[www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego