

Planowanie pracy nauczyciela wychowania fizycznego



Prezentowane sposoby rozwiązań są jedynie
propozycją
Ze względu na zróżnicowaną specyfikę
środowiska szkolnego mogą (i powinny być)
modyfikowane



Wychowanie fizyczne w szkole

Bloki tematyczne podstawy programowej w wychowaniu fizycznym

- 1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego
- 2. Trening zdrowotny
- 3. Sporty całego życia i wypoczynek
- 4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista
- 5. Sport (dotyczy II, III, IV etapu edukacyjnego)
- 6. Taniec (dotyczy II, III etapu edukacyjnego)
- 7. Edukacja zdrowotna (dotyczy III, IV etapu edukacyjnego)



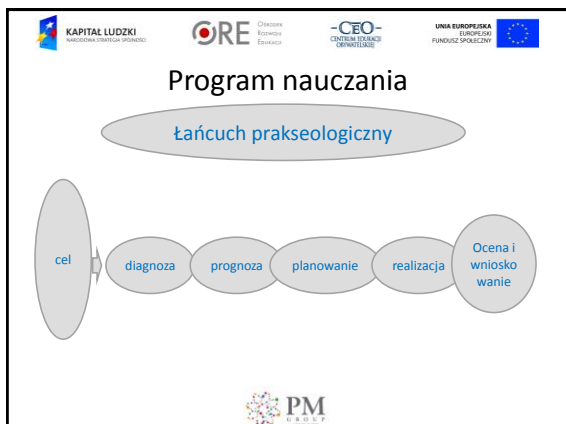


Program nauczania

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

PM








Program nauczania

Program nauczania powinien zawierać następujące bloki
(M.Kurzak):

- organizacja procesu kształcenia
- założenia teoretyczne programu
- procedury osiągania celów








Program nauczania

Schemat budowy programu *(M.Kurzak):*

- 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








Program nauczania

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








Program nauczania

Procedury osiągania celów

- sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania
- zakres i kryteria oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia
- ewaluacja konstrukcji programu








Program nauczania

T. Frołowicz, M. Pogorzelska, J. Klonowska - schemat programu:

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








Program nauczania

W aspekcie wyboru programu nauczyciel może:

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



Program nauczania

Program zawiera:

- szczegółowe cele kształcenia i wychowania,
- treści zgodne z treściami nauczania zawartymi w podstawie programowej kształcenia ogólnego,
- sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania z uwzględnieniem możliwości indywidualizacji pracy w zależności od potrzeb i predyspozycji uczniów oraz warunków, w jakich program będzie realizowany;



Program nauczania

- 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 i egzaminów, określonych w przepisach w sprawie standardów wymagań będących podstawą przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów;
 - propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia;
- Jest poprawny pod względem merytorycznym i dydaktycznym.



Program nauczania

Zgodnie z zaleceniami opublikowanymi przez MEN w 2009 „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 poprzez 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.



Program nauczania

- **tradycje sportowych szkoły i środowiska** – nawiązując do poprzedniej przesłanki, należy jednak stwierdzić, tradycje szkoły i środowiska stanowią nierozdzielną 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 rezygnować z propozycji innych, nowych pomysłów ponieważ „to co dziś jest nowe jutro może stać się tradycją”



Program nauczania

- **warunki terenowe najbliższej okolicy** – większość z dostępnych programów nauczania dedykowana jest do szkół dysponujących „klasyczną” infrastrukturą. Jednak nauczyciele decydując się na inną strukturę niż 4+0 powinni uwzględnić to, czym dysponują poza budynkiem szkoły. Oczywiście i niepodważalnym jest fakt, że inną ofertę może zaproponować szkoła funkcjonująca w na terenie górskim a inną nad morzem, innymi możliwościami dysponuje szkoła ulokowana w mieście a inna 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.



Program nauczania

- **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.



Program nauczania

- **kwalifikacje nauczycieli** – aspekt ten również niezwykle istotny jeżeli chodzi o zaplanowanie oferty zajęć. Wiadomym jest fakt, że każdy z prowadzących zajęcia, pomimo pełnego przygotowania do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego, zawsze będzie chętniej skłaniał się ku tym dziedzinom, w których czuje się najlepiej. Preferencje indywidualne odgrywają zasadniczą rolę w wyborze oferty, którą proponuje się uczniom. Aby zajęcia do wyboru były atrakcyjne powinny odzwierciedlać zainteresowania nie tylko uczniów, ale również kwalifikacje i umiejętności nauczycieli.



Program nauczania

Modyfikacja programu nie wymaga zgody jego autora a osoba modyfikująca może dokonywać stosownych zmian w każdym jego fragmencie. Wedle potrzeby dopuszczane są zmiany w obszarach(*E. Sprawka*):

- Założone osiągnięcia uczniów
- Treści kształcenia
- Ocena osiągnięć ucznia
- Siatka godzin



Program nauczania

- Jednakże, jeżeli dokonywane są modyfikacje w wielu obszarach nauczyciel powinien się zastanowić czy na pewno wybrać właściwy dla szkoły program i czy nie lepiej byłoby pokusić się o własnoręczne opracowanie dokumentu.
- Trzeba również pamiętać, że tak po prostu 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.



Budżet godzin

Zanim zaplanujesz pracę zwróć uwagę na:

- **ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 7 lutego 2012 r. w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych**
 - W klasach IV–VI szkoły podstawowej, w gimnazjum i szkole ponadgimnazjalnej zajęcia wychowania fizycznego, w zależności od realizowanej formy tych zajęć, mogą być prowadzone **łącznie albo oddzielnie** dla dziewcząt i chłopców.



Budżet godzin

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 9 sierpnia 2011 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego

- Zajęcia klasowo-lekcyjne są realizowane w wymiarze nie mniejszym niż:
- 2 godziny lekcyjne tygodniowo w szkołach podstawowych i gimnazjach;
- 1 godzina lekcyjna tygodniowo w szkołach ponadgimnazjalnych.

Co oznacza w szkołach podstawowych i gimnazjach rozwiązania 2+2, 3+1, 4+0, a w szkołach ponadgimnazjalnych 1+2, 2+1, 3+0



Budżet godzin

- Nie ma obowiązku realizowania bloku edukacji zdrowotnej w wymiarze 30 godzin (lecz i zakazu też nie ma)
- Nie ma obowiązku realizowania bloku edukacji zdrowotnej w salach lekcyjnych (Rozporządzenie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego z dnia 9 sierpnia 2011 r. określa, że: „Zgodnie z zalecanymi warunkami i sposobem realizacji podstawy programowej kształcenia ogólnego z przedmiotu wychowanie fizyczne, zajęcia wychowania fizycznego nie mogą być prowadzone w sali lekcyjnej. Mogą być one realizowane jedynie w sali sportowej, gymnastycznej, na boisku szkolnym lub innym obiekcie sportowym, do którego szkoła ma dostęp.



Budżet godzin

Minimalna liczba godzin wychowania fizycznego

- II etap minimum 385 godz.
- III etap minimum 385 godz.
- IV etap
 - Zasadnicza Szkoła Zawodowa minimum 290 godz.
 - Liceum minimum 270 godz.
 - Technikum minimum 360 godz.



Budżet godzin

Przykładowy budżet godzin - szkoła podstawowa

BLOKI EDUKACYJNE	Liczba godzin rocznie			SPÓSÓB REALIZACJI		
	IV	V	VI	KLASA IV	KLASA V	KLASA VI
	20	24	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



Przykładowy sposób przygotowania budżetu godzin dla II etapu edukacyjnego

Budżet godzin

Przykładowy budżet godzin - szkoła podstawowa

BLOKI EDUKACYJNE	Liczba godzin rocznie			SPÓSÓB REALIZACJI		
	I	V	VI	KLASA IV	KLASA V	KLASA VI
	1	2	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








Budżet godzin

Przykładowy budżet godzin - szkoła podstawowa

KATEGORIA	PRZEDMIOTY			PN-10	TS-10	PN-8
	WYKŁADY			TS-10	TS-8	TS-6
	ĆWICZENIA			P-5-15	P-5-15	P-5-18
KATEGORIA	PRZEDMIOTY			Kosz-10	Kosz-10	Kosz-12
	WYKŁADY			Unihoc-5	Unihoc-4	Unihoc-6
	ĆWICZENIA			PN-3	Gry rekreacyjne-4	Gry rekreacyjne-6
KATEGORIA	PRZEDMIOTY			Gim-3	Atletyka terenowa-4	Atletyka terenowa-2
	WYKŁADY			Gim-3	Gim-2	Gim-4
	ĆWICZENIA			LA-3	LA-2	LA-4
KATEGORIA	PRZEDMIOTY			Gry i zabawy-5	Gry i zabawy-5	Gry i zabawy-5
	WYKŁADY			Gry rekreacyjne-5	Gry rekreacyjne-4	Gry rekreacyjne-5
	ĆWICZENIA			Gry zespołowe-7	Gry zespołowe-8	Gry zespołowe-6








Budżet godzin

Przykładowy budżet godzin - szkoła podstawowa

KATEGORIA	PRZEDMIOTY			Gim-3	Gim-3	Gim-4
	WYKŁADY			Gim-3	Gim-3	Gim-4
	ĆWICZENIA			Gry i zabawy-2	Gry i zabawy-2	Forma zajęć
KATEGORIA	PRZEDMIOTY			Forma zajęć	Forma zajęć	Forma zajęć
	WYKŁADY			uważająca od potrzeb uczniów i możliwości szkoły	uważająca od potrzeb uczniów i możliwości szkoły	uważająca od potrzeb uczniów i możliwości szkoły
	ĆWICZENIA					








Rozkład materiału

Przykładowe przypisanie kilku treści szczegółowych do jednego tematu lekcji.

„Kształtowanie gibkości w czasie rozgrzewki. Zapoznanie z zasadami doboru ćwiczeń do części głównej lekcji” (1.2, 2.3, 3.3)

- Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego
- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- Trening zdrowotny.
- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
- Sporty całego życia i wypoczynek.
- omawia zasady aktywnego wypoczynku








Rozkład materiału

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

LP	BLOK TEMATYCZNY	TEMAT LEKCJI	LEKcja GODZINNA	Dotyczy
1.	Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej	Kształtowanie skoczności i zwinności w zabawach terenowych.	2	1.2 2.2
Kształtowanie siły mięśni brzośca 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 recepty na zdrowie.		2	1.2 2.5 2.6	








Monitorowanie realizacji podstawy programowej

MONITORING ILOŚCIOWY (zagadnienia specyficzne dla wychowania fizycznego)

- zgodność ilości godzin prowadzonych zajęć z ramowymi planami nauczania
- frekwencja uczniów,
- ilość finalistów, laureatów
- ilość imprez i uroczystości szkolnych,
- ilość uczniów w konkursach, olimpiadach,
- ilość zajęć pozalekcyjnych, kół zainteresowań








Monitorowanie realizacji podstawy programowej

MONITORING JAKOŚCIOWY (zagadnienia specyficzne dla wychowania fizycznego)

- osiągnięcia edukacyjne uczniów potwierdzone przez
 - wyniki testów diagnozujących wiedzę i umiejętności
 - wyniki analiz ocen śródrocznych i rocznych
- aktywność uczniów na lekcji,
- pozaszkolna aktywność twórcza,
- stopień realizacji poszczególnych bloków edukacyjnych podstawy programowej





KAPITAŁ LUDZKI

INWENIARSKA DZIAŁALNOŚĆ OŚWIECENIA



Ośrodek

Rozwoju

Edukacji



Centrum Edukacji

Otwartości i Innowacji

UNIA EUROPEJSKA

EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY



Monitorowanie realizacji podstawy programowej

MONITORING ORGANIZACYJNY:

- wypełnianie zalecanych warunków i sposobu realizacji podstawy programowej.



Klasa: 1

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



KAPITAŁ LUDZKI

INWENIARSKA DZIAŁALNOŚĆ OŚWIECENIA



Ośrodek

Rozwoju

Edukacji



Centrum Edukacji

Otwartości i Innowacji

UNIA EUROPEJSKA

EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY



Monitorowanie realizacji podstawy programowej

Przykładowa karta monitoringu (ilościowa)

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

LP	MONITOROWANE WSKAZNIKI	I SEMESTR	II SEMESTR	ROZŁOŻONY
1	Minimalny wymiar godzin na realizację podstawy programowej danego przedmiotu			
2	Liczba godzin zaplanowanych na realizację podstawy programowej danego przedmiotu			
3	Liczba godzin, na których zrealizowano podstawę programową z danego przedmiotu			
4	Liczba godzin w zastępiei dodatkowych, na których zrealizowano podstawę programową z danego przedmiotu			
5	Liczba godzin, na których nie zrealizowano podstawy programowej danego przedmiotu			
6	Przebieg zrealizowania zaplanowanych godzin na realizację podstawy programowej w roku szkolnym ____/____ (z wyłączeniem danych liczby godzin)			
		Data podpisu nauczyciela	Data podpisu nauczyciela	Data podpisu nauczyciela





KAPITAŁ LUDZKI

INWENIARSKA DZIAŁALNOŚĆ OŚWIECENIA



Ośrodek

Rozwoju

Edukacji



Centrum Edukacji

Otwartości i Innowacji

UNIA EUROPEJSKA

EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY



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

Treśći i treści nauczania	Na ile jest zrealizowana	Data i y realizacja zgodnie z planem nauczania
Kształtowanie skłonności i zwinności w zabawach terenowych.	4	1.2
Kształtowanie siły mięśni brzochna i grzbietu przy muzyce.	5	1.2
Przykładowe ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mięśnie posturalne z wykorzystaniem przyborów nietypowych	12	1.2
Głębokość poprawy ruchomości stawów receptą na zdrowie.	13	1.2
Sprawdzenie głębokości – skłony w przód. Omówienie sprawdzianu. Znaczenie głębokości organizmu dla zdrowia.	14	1.2



Monitorowanie realizacji podstawy programowej

Pomocne uwagi

- Dziennik elektroniczny ułatwieniem w pracy
- Brak jednolitej karty monitoringu
- Właściwa struktura budżetu godzin i rozkładu materiału pomocą w wypełnianiu kart
- Kolejność tematów w rozkładzie nigdy nie będzie zgodna z nr tematów lekcji w dzienniku(specyfika przedmiotu)



Ewaluacja

Rodzaje ewaluacji wykorzystywane w wychowaniu fizycznym

- ewaluacja pojedynczych jednostek lekcyjnych,
- ewaluacja cykli edukacyjnych
- ewaluacja programu nauczania
- ewaluacja jak również organizacji
- ewaluacja przebiegu całości nauczania
- ewaluacja wyników końcowych



Ewaluacja

Narzędzia wykorzystywane w ewaluacji

- ankiety,
- obserwacje aktywności uczniów na zajęciach
- wywiad
- arkusze ewaluacji zajęć





KAPITAŁ LUDZKI
INICJATYWA EUROPEJSKIEGO ROZWOJU



ORE
Ośrodek Rozwoju Edukacji



CEO
CENTRUM EDUKACJI ORIENTACJI



UNIA EUROPEJSKA
 EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

Ewaluacja

KARTA EWALUACYJNA LEKCJI
 (źródło: B. Haratym „Ewaluacja w wychowaniu fizycznym”)

Zaznacz swoje ustosunkowanie do zajęć wskazując jeden z rysunków:









KAPITAŁ LUDZKI
INICJATYWA EUROPEJSKIEGO ROZWOJU



ORE
Ośrodek Rozwoju Edukacji



CEO
CENTRUM EDUKACJI ORIENTACJI



UNIA EUROPEJSKA
 EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

Ewaluacja

KARTA EWALUACYJNA LEKCJI
 (źródło: B. Haratym „Ewaluacja w wychowaniu fizycznym”)

Lekcja była dla mnie
 Nauczyłem (am) się
 Podobało mi się
 Nie podobało mi się
 Chciałabym (chciałabym) na lekcji więcej

Dziękuję





KAPITAŁ LUDZKI
INICJATYWA EUROPEJSKIEGO ROZWOJU



ORE
Ośrodek Rozwoju Edukacji



CEO
CENTRUM EDUKACJI ORIENTACJI



UNIA EUROPEJSKA
 EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

Ewaluacja

KARTA EWALUACYJNA CYKLU
 (źródło: B. Haratym „Ewaluacja w wychowaniu fizycznym”)

Zaznacz na skali, jak oceniasz swoje umiejętności techniczne gry w piłkę siatkową praktycznego ich wykorzystania, przed rozpoczęciem cyklu zajęć (kolorem zielonym) i dzisiaj (kolorem czerwonym).

- Przyjęcie i podanie piłki sposobem oburącz górą
 1.....2.....3.....4.....5.....6
- Przyjęcie i podanie piłki sposobem oburącz dołem
 1.....2.....3.....4.....5.....6
- Zagrywka tenisowa
 1.....2.....3.....4.....5.....6
- Zbięcie tenisowe
 1.....2.....3.....4.....5.....6



Załącznik nr 1

WYBÓR I BUDOWA PROGRAMU NAUCZANIA

Zgodnie z obowiązującymi przepisami nauczyciel ma następujące możliwości wyboru programu:

- 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 itp)

Rozporządzenie MEN z 21.06.2012 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 osiągania 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

Łańcucha prakseologiczny (M .Demel):

- uświadomienie celu
- diagnoza, prognoza
- planowanie
- realizacja
- ocena i wnioskowanie pedagogiczne

Schemat programu nauczania (M.Kurzak):

- 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 osiągania celów
 - sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania
 - zakres i kryteria oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia
 - ewaluacja konstrukcji programu

Schemat programu nauczania (T. Frołowicz, M. Pogorzelska, J. Klonowska):

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

Załącznik nr 2

PODSTAWA PROGRAMOWA II etap edukacyjny – klasy IV-VI

Cele kształcenia- wymagania ogólne

Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia:

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

Treści kształcenia –wymagania szczegółowe

1. Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego. Uczeń:

- 1) wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;
- 2) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- 3) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;
- 4) ocenia własną postawę ciała.

2. Trening zdrowotny. Uczeń:

- 1) mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku;
- 2) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- 3) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;

4) wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu;

5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył;

6) wykonuje prosty układ gimnastyczny.

3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:

1) organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej;

2) stosuje w grze: kołowanie 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;

3) omawia zasady aktywnego wypoczynku.

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:

1) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;

2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;

3) stosuje zasady samoasekuracji;

4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach;

5) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem;

6) dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.

5. Sport. Uczeń:

1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;

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;

3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.

6. Taniec. Uczeń:

1) wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki;

2) wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotecie.

Załącznik nr 3

PODSTAWA PROGRAMOWA III etap edukacyjny – gimnazjum

Cele kształcenia – wymagania ogólne

Dbałość o sprawność fizyczną, prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem szczególności:

- 1) umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania;
- 2) gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji;
- 3) zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem;
- 4) umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

Uczeń:

- 1) wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości;
- 2) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej;
- 3) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.

2. Trening zdrowotny. Uczeń:

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego;
- 2) wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie;
- 3) omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka;
- 4) przeprowadza rozgrzewkę;
- 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;

6) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;

7) planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny;

8) wybiera i pokonuje trasę crossu.

3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:

1) stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zwody;

2) ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;

3) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:

1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;

2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;

3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;

4) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

5. Sport. Uczeń:

1) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każ dym”;

2) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;

3) wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski;

4) stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.

6. Taniec. Uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca.

7. Edukacja zdrowotna. Uczeń:

1) wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;

- 2) wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia;
- 3) identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 4) omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami;
- 5) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 6) omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 7) wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne;
- 8) wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne, i podaje jego przykłady;
- 9) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

Załącznik nr 4

PODSTAWA PROGRAMOWA IV etap edukacyjny

Cele kształcenia – wymagania ogólne

Przygotowanie do aktywności fizycznej przez całe życie oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych, w szczególności:

- 1) uświadomienie potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie;
- 2) stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia;
- 3) działanie, jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu;
- 4) umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Treści szczegółowe

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

Uczeń:

- 1) wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej;
- 2) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb;
- 3) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej;
- 4) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.

2. Trening zdrowotny. Uczeń:

- 1) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
- 2) wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia;
- 3) wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
- 4) wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne;

- 5) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu, oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie;
- 6) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
- 7) wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).

3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze;
- 2) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.

5. Sport. Uczeń:

- 1) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem;
- 2) omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących;
- 3) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.

6. Edukacja zdrowotna. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości;
- 2) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
- 3) omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne;
- 4) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
- 5) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
- 6) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem;
- 7) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego na leży poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
- 8) wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta;

9) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS);

10) planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;

11) omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia;

12) wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.

Załącznik nr 5

Budżet godzin

Diagnoza sprawności fizycznej

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

Załącznik nr 6

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 CALEGO DZIEŃ WYPOCZYNEK 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 HIGIENA OSOBISTA	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 PRORAMOWEJ	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			

Załącznik nr 7

Propozycja rozkładu materiału z wychowania fizycznego

dla klasy IV klasy 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 TEMATY CZNY	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	12. 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 60m.	1	2.3 2.4
		Duża zabawa biegowa.	2	1.1 2.1
		Doskonalenie wytrzymałości biegowej w marszobiegu terenowym	2	1.1 4.6
		Jak rozłożyć siły i przygotować się do biegu na dystansie 800m. 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 antygrawitacyjnych 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

Załącznik nr 8

PRZYKŁADOWA ROCZNA KARTA MONITORINGU REALIZACJI PODSTAWY PROGRAMOWEJ Z ZAKRESU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO nr 1- na podstawie bloku Diagnoza sprawności fizycznej

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

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

C.

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	12. 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 60m.	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 800m. 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 antygrawitacyjnych 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	

Załącznik nr 9

KARTA MONITORINGU REALIZACJI PODSTAWY PROGRAMOWEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO nr 2

SZKOŁA:

Program nauczania:

Klasa	Czwarta (pierwsza)	Piąta(druga)	Szósta(trzecia)
Rok szkolny			
Liczba godzin			
Nauczyciel			
Podpis nauczyciela			
Łączna liczba godzin w cyklu kształcenia			

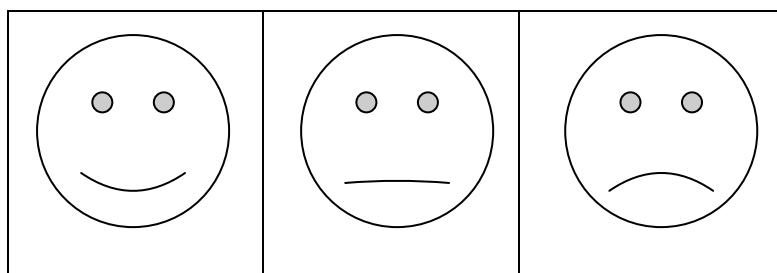
Treści nauczania – wymagania szczegółowe	Klasa	Numer lekcji wg dziennika	
		I semestr	II semestr
1.Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego. Uczeń:			
1) wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;	IV(I)		
	V(II)		
	VI(III)		
2) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;	IV(I)		
	V(II)		
	VI(III)		

3) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;	IV(I)		
	V(II)		
	VI(III)		
4) ocenia własną postawę ciała.	IV(I)		
	V(II)		
	VI(III)		

Załącznik nr 10

KARTA EWALUACYJNA dla ucznia (źródło: B. Haratym „Ewaluacja w wychowaniu fizycznym”)

Zaznacz swoje ustosunkowanie do zajęć wskazując jeden z rysunków:



KARTA EWALUACYJNA dla ucznia (źródło: B. Haratym „Ewaluacja w wychowaniu fizycznym”)

1. Lekcja była dla mnie
2. Nauczyłem (am) się
3. Podobało mi się
4. Nie podobało mi się
5. Chciałbym (chciałabym) na lekcji więcej

Dziękuję

Załącznik nr 11

KARTA EWALUACYJNA dla ucznia (źródło: B. Haratym „Ewaluacja w wychowaniu fizycznym”)

Zaznacz na skali, jak oceniasz swoje umiejętności techniczne gry w piłkę siatkową i praktycznego ich wykorzystania, przed rozpoczęciem cyklu zajęć (kolorem zielonym) i dzisiaj (kolorem czerwonym).

1. Przyjęcie i podanie piłki sposobem oburącz górami

1.....2.....3.....4.....5.....6

2. Przyjęcie i podanie piłki sposobem oburącz dołem

1.....2.....3.....4.....5.....6

3. Zagrywka tenisowa

1.....2.....3.....4.....5.....6

4. Zbicie tenisowe

1.....2.....3.....4.....5.....6

PRZYKŁAD ANKIETY dla ucznia (źródło: B. Haratym „Ewaluacja w wychowaniu fizycznym”)

Celem ankiety jest określenie poziomu zainteresowania uczniów wychowaniem fizycznym. Ankieta jest anonimowa, proszę o udzielenie szczerych odpowiedzi. Właściwą odpowiedź podkreśl.

Data

Klasa

1) Dlaczego uczęszczasz na lekcje wychowania fizycznego ?

- a) ponieważ są to zajęcia obowiązkowe w szkole,
- b) dla własnej przyjemności,
- c) dla zdrowia i sprawności,
- d) inne, jakie ?.....

2) Jakie zajęcia lubisz najbardziej na lekcjach wf ?

- a) zespołowe gry sportowe,
- b) gimnastyka,
- c) lekkoatletyka,
- d) gry i zabawy ruchowe,

- e) inne, jakie ?
- 3) Czy zróżnicowanie form ruch na wf jest wystarczające dla Ciebie ?
- a) tak,
 - b) nie,
 - c) nie mam zdania.
- 4) Kto ma największy wpływ na Twoją aktywność fizyczną ?
- a) nauczyciel wf,
 - b) rodzice,
 - c) koledzy,
 - d) rodzeństwo,
 - e) telewizja,
 - f) inne, jakie ?
- 5) Na czyjej opinii zależy Tobie najbardziej, w odniesieniu do własnej sprawności fizycznej ?
- a) nauczyciela wf,
 - b) kolegów,
 - c) rodziców,
 - d)
- 7) Czy lekcje wf są ciekawe ?
- a) tak,
 - b) nie,
 - c) czasami.
- 8) Jak oceniasz sposób prowadzenia zajęć ?
- a) dobrze,
 - b) źle,
 - c) nie mam zdania.
- 9) Czy podoba się Tobie atmosfera na lekcjach wf ?
- a) tak,
 - b) nie,
 - c) nie mam zdania.

Dziękuję za wypełnienie ankiety.

Karta pracy nr 1

Budżet godzin

BLOKI EDUKACYJNE	Liczba godzin rocznie			SPOSÓB REALIZACJI			
	Etap edukacyjny	I	II	III	KLASA I W KOLEJNOŚCI CYKLU EDUKACYJNEGO	KLASA II W KOLEJNOŚCI CYKLU EDUKACYJNEGO	KLASA VI W KOLEJNOŚCI CYKLU EDUKACYJNEGO
	SZKOŁA PODSTAWOWA						
	GIMNAZJUM						
	SZKOŁA PONADGIMNAZJALNA						

Karta pracy nr 2

Tematy lekcji

- „Zasady doboru i pokonywania trasy crossu”

- „ Nauka techniki przewrotu lotnego w przód”

- „Piramidy dwójkowe. Doskonalenie techniki podnoszeń”

- „ Kształtowanie siły mięśni grzbietu w obwodzie stacyjnym”

Karta pracy nr 3

Rozkład materiału

[illegible]

