

Załącznik nr 1

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2011r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego.

§ 1.1 Obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego dla uczniów klas IV-VI szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych są realizowane w formie:

- 1.) zajęć klasowo – lekcyjnych;
- 2.) zajęć do wyboru przez uczniów: zajęć sportowych, zajęć sprawnościowo – zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki.
2. zajęcia klasowo – lekcyjne są realizowane w wymiarze nie mniejszym niż:
 - 1.) 2 godziny lekcyjne tygodniowo w szkołach podstawowych i gimnazjach;
 - 2.) 1 godzina lekcyjna tygodniowo w szkołach ponadgimnazjalnych.

§ 2. Dopuszcza się możliwość łączenia, w okresie nie dłuższym niż 4 tygodnie, godzin zajęć do wyboru przez uczniów, z zachowaniem liczby godzin przeznaczonych na te zajęcia.

§ 3.1 Dyrektor szkoły przygotowuje propozycję zajęć do wyboru przez uczniów, uwzględniając:

- 1.) potrzeby zdrowotne uczniów, ich zainteresowania oraz osiągnięcia w danym sporcie lub aktywności fizycznej;
 - 2.) uwarunkowania lokalne;
 - 3.) miejsce zamieszkania uczniów;
 - 4.) tradycje sportowe środowiska lub szkoły;
 - 5.) możliwości kadrowe.
2. Propozycję zajęć, o której mowa w ust. 1, po uzgodnieniu z organem prowadzącym i po zaopiniowaniu przez radę pedagogiczną i radę szkoły lub radę rodziców, dyrektor szkoły przedstawia do wyboru uczniom.
3. Uczniowie, z wyłączeniem uczniów pełnoletnich, dokonują wyboru zajęć za zgodą rodziców.

§ 4. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 września 2011r.

Załącznik nr 2

Projekt edukacyjny

Projekt edukacyjny jest zespołowym, planowym działaniem uczniów, mającym na celu rozwiązanie konkretnego problemu, z zastosowaniem różnorodnych metod.

Zakres tematyczny projektu edukacyjnego może dotyczyć wybranych treści nauczania określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego lub wykraczać poza te treści.

Cele metody projektu - kształtowanie umiejętności:

- planowania i organizacji pracy własnej,
- zbierania i selekcjonowania informacji,
- rozwiązywania problemów,
- pracy w grupie,
- podejmowania decyzji,
- oceniania własnej pracy,
- dokonywania właściwych wyborów,
- komunikowania się.

Warianty metody:

1. Projekt badawczy

Polega na zbieraniu przez uczniów informacji o określonych zagadnieniach.

W wyniku jego realizacji uczniowie rozwiązują problem lub odpowiadają na pytanie badawcze. Mogą również przygotować wystawę, album, wywiad, opowiadanie, prezentację.

2. Projekt działania lokalnego

Ten wariant projektu nakierowany jest na podjęcie konkretnych działań w szkole lub środowisku lokalnym. Głównym założeniem jest samodzielność uczniów na etapie planowania, realizacji i prezentacji. Efektem działań zaplanowanych w tym projekcie może być np.: odnowienie boiska szkolnego, posadzenie drzew w parku, założenie klombów, systematyczna opieka nad ludźmi starszymi, samotnymi. Uczniowie zdobywają wiedzę przez doświadczenie.

Przebieg i realizacja projektu

1. Przygotowanie uczniów do pracy poprzez zapoznanie uczniów z metodą.
2. Wprowadzenie uczniów w tematykę zagadnienia.
3. Formułowanie i wybór tematów projektów oraz tworzenie zespołów:
 - z zespołem klasowym formułujemy możliwe tematy projektów, następnie uczniowie dobierają się w zespoły do realizacji tematów,
 - opracowujemy sami listę tematów projektów, które przedstawiamy klasie. Uczniowie wybierają temat, nad którym chcieliby pracować. W ten sposób tworzą się zespoły do realizacji tematów,
 - sami określamy temat projektu i informujemy, że realizują go wszyscy uczniowie (zespoły).
4. Przygotowanie do realizacji projektu:
 - opracowanie instrukcji do projektu. Instrukcje opracowujemy sami lub wspólnie z uczniami. Powinna ona zawierać cele i standardy, jakie powinien spełniać projekt oraz informować uczniów, co mają do wykonania,
 - ustalenie podziału zadań w poszczególnych zespołach, w celu sprawnego przebiegu pracy oraz harmonogramu realizacji zadań. Karty podziału zadań mogą być wywieszone w klasie lub mogą być złożone u nauczyciela,
 - ustalenie terminów konsultacji. Terminarz może być wywieszony w widocznym miejscu,
 - zawarcie kontraktu z uczniami na wykonanie projektu, np.: w postaci zobowiązania, w którym uczniowie zobowiązują się do wykonania projektu zgodnie z instrukcją, a nauczyciel do dokonania oceny zgodnie z kryteriami podanymi w instrukcji,
 - opracowanie planu sprawozdania z projektu.
5. Realizacja projektu.
 - Zbieranie i opracowywanie informacji,
 - Analiza i selekcja informacji z uwzględnieniem przydatności, ważności, oryginalności.
 - Realizacja zadań cząstkowych wynikających z opracowanego podziału zadań.
 - Opracowanie sprawozdania.
6. Prezentacja projektu:
 - uczniowie zgodnie z instrukcją przygotowują prezentację swojej pracy,
 - w prezentacji uczestniczą wszyscy członkowie zespołu,
 - każdy zespół przygotowuje plan prezentacji.
7. Ocena projektu:

- oceniamy prace całego zespołu, poszczególnych członków, poszczególnych faz i całości projektu,
- do oceny stosujemy kryteria zapisane w instrukcji, uwzględniające wkład i zaangażowanie uczniów realizujących projekt,
- elementem oceny powinna być samoocena uczniów i zespołów,
- oceny można dokonywać z całym zespołem klasowym lub wybranym jury.

Ważne w stosowaniu metody projektów!

- Decyzję o wprowadzeniu metody projektu należy podjąć na początku semestru planując pracę z uczniem. Musimy zastanowić się, jakie treści będziemy realizować metodą projektów.
- Podział uczniów na zespoły powinien się odbywać się na zasadzie dowolności lub zainteresowania tematem. W zespołach powinni się znaleźć uczniowie o różnym poziomie osiągnięć szkolnych.
- Zespoły pracują sprawnie, gdy liczą od 4 do 6 osób.
- Wspólnie z zespołem należy określić zasady pracy i podział ról w zespole.
- W czasie prezentacji efektów należy zadbać o życzliwą atmosferę, zwrócić uwagę, aby uczniowie wzajemnie się słuchali, nagradzali się brawami.
- Nauczyciel powinien kontrolować pracę zespołów na wszystkich etapach, prowadzić systematyczne notatki, kontaktować się z liderem zespołu.
- Należy wspólnie z uczniami określić kryteria oceny, zachęcać ich do samooceny.
- Dla sprawnego przebiegu projektu należy przygotować: szczegółową instrukcję, harmonogram konsultacji dla uczniów, zespołów, kryteria oceny projektu.
- Czas na realizację uzależniony jest od rodzaju projektu. Nauczyciel sam określa czas. Mały projekt może być zrealizowany podczas zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych.

Mocne strony:

- Integruje zespół.
- Uczy stosowania zdobytej wiedzy w praktyce, planowania i organizacji pracy, korzystania z różnych źródeł informacji (poszukiwania, selekcjonowania), tworzenia informacji na podstawie różnych źródeł.
- Otwiera na interdyscyplinarność.
- Nauczyciel jest przewodnikiem.

- Uczeń rozwija zainteresowania. Uczy się samodzielności i odpowiedzialności, tolerancji wobec odmiennych zachowań, poglądów, sposobów działania, wiary we własne możliwości i pewności siebie

Zagrożenia:

- Różne tempo pracy zespołów, często zależne od doboru uczniów do zespołu.
- Trudny problem, przerastający możliwości członków zespołu.
- Długi czas realizacji,
- zbieranie informacji zajmuje uczniom często dużo czasu.
- Brak źródeł informacji.

KRYTERIA OCENY PROJEKTU EDUKACYJNEGO – *propozycja*

I. Prezentacja

- jej zawartość,
- techniki prezentacji,
- stopień zainteresowania odbiorców,
- estetyka,
- poprawność językowa

II. Efekt końcowy

- wartość merytoryczna, dydaktyczna lub wychowawcza,
- zgodność z tematem projektu,
- kompozycja/układ,
- stopień wykorzystania materiałów źródłowych,
- oryginalność

III. Wkład pracy ucznia

- stopień trudności podejmowanych zadań,
- terminowość w realizacji zadań grupy,
- udział w prezentacji,
- zaangażowanie w pracę grupy/umiejętność współpracy,
- pracowitość
- kompozycja/układ,
- stopień wykorzystania materiałów źródłowych,
- oryginalność

KARTA PROJEKTU

OPIS PROJEKTU

1. Uzasadnienie projektu (problem, pytania problemowe, dlaczego).

.....

.....

.....

.....

2. Cele (po co?)

.....

.....

.....

3. Działania projektowe (zadania dla uczniów)

.....

.....

.....

.....

.....

4. Harmonogram prac

Lp.	Zadanie	Termin realizacji	Osoba/osoby realizujące zadanie	Rezultat/dokumentacja



5. Opis rezultatu końcowego (produktu) projektu

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Kryteria i sposób oceny ucznia:

.....

.....

.....

Załącznik nr 3

PRZYKŁADOWE OPRACOWANIE MATERIAŁU NAUCZANIA - TREŚCI KSZTAŁCENIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA II – IV ETAPU EDUKACJI

Należy uwzględnić i rozmieścić materiał nauczania dla całego etapu edukacyjnego zgodnie z treściami nauczania zawartymi w podstawie programowej.

Należy pamiętać, aby:

- wszystkie treści z podstawy programowej znalazły się w programie nauczania,
- treści dodatkowe były uzasadnione (potrzeby uczniów, specyfika szkoły),
- treści prowadziły do osiągnięcia celów nauczania,
- treści zapewniały indywidualizację nauczania.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe (propozycja)

II etap (szkoła podstawowa)

1. Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego. Uczeń:

1) wykonuje bez zatrzymania marszowo – biegowy test Coopera;

Materiał:

- 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;

Materiał:

- testy sprawności fizycznej: Denisiuka, Chromińskiego, MTSF (do wyboru).
- Test Coopera
- Test PP

- 3) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;**

Materiał:

- pomiar wysokości i masy ciała – siatki centylowe (interpretacja)

- 4) ocenia własną postawę ciała.**

Materiał:

- postawa prawidłowa – odchylenia w postawie ciała (stopy, trójkąty talii, barki)
- sylwetkowy test postawy ciała
- samoocena własnej postawy ciała

3.Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:

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

Materiał:

- zabawy ruchowe (bieżne, skoczne, rzutne, ze śpiewem itp.)
- gry ruchowe (tenis stołowy, kometka, ringo, kwadrant, palant, dwa ognie usportowione i inne przygotowujące do gier zespołowych)

- 2) stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;**

Materiał:

- **piłka koszykowa:** poruszanie się po boisku bez piłki, podania i chwyty piłki jednorącz i oburącz, kozłowanie piłki prawą i lewą ręką ze zmianą ręki kozłującej i zmianą kierunku biegu, rzut piłki do kosza z miejsca i z wyskoku jednorącz i oburącz, rzuty z biegu po kozłowaniu, zatrzymanie na dwa i na jedno tempo, gra w obronie i w ataku, stosowanie poznanych elementów w zabawach, grze szkolnej, uproszczonej i właściwej (minikoszykówka).

- **piłka ręczna:** poruszanie się po boisku, podania piłki w miejscu i w ruchu jednorącz, sposobem półgórnym, chwyt piłki oburącz, kozłowanie piłki prawą i lewą ręką, rytm trzech kroków, rzuty do bramki dowolnym sposobem, gra w ataku i obronie, gra bramkarza, gra uproszczona, gra szkolna i gra właściwa (mini piłka ręczna)
- **piłka siatkowa:** postawa siatkarska, sposoby poruszania się po boisku, odbicia piłki sposobem oburącz dolnym i górnym, zagrywka sposobem dolnym, kierowanie piłki sposobem górnym i dolnym na boisko przeciwnika, współpraca w zespole, zastosowanie poznanych odbić w zabawach, w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej (minisiatkówka)
- **piłka nożna:** żonglerka piłki nogą oraz głową, uderzenie piłki, przyjęcie i prowadzenie nogą prawą i lewą, strzał do bramki, zwody bez piłki, gra w ataku i w obronie z piłką i bez piłki, zastosowanie poznanych elementów w zabawach, gra uproszczona, gra szkolna i właściwa (mini piłka nożna)

3) omawia zasady aktywnego wypoczynku.

Materiał:

- znaczenie aktywnego wypoczynku dla zdrowia człowieka
- przepisy gier rekreacyjnych i sportowych oraz zabawy terenowe
- wypoczynek aktywny w różnych porach roku

Treści nauczania – wymagania szczegółowe (propozycja)

III etap (gimnazjum)

1. *Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.*

Uczeń:

1. wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości;

Materiał:

- testy sprawności fizycznej (np: Denisiuka, MTSF, Chromińskiego, Coopera)

- pojęcia: sprawność fizyczna, wytrzymałość, siła, gibkość, ich wpływ na rozwój organizmu

2. ocenia poziom własnej aktywności fizycznej;

Materiał:

- pojęcie aktywności fizycznej,
- optymalny poziom aktywności fizycznej dla młodzieży
- wpływ wysiłku na organizm człowieka

3. wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;

Materiał:

- charakterystyka rozwoju fizycznego i motorycznego w okresie dojrzewania płciowego

4. wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.

Materiał:

- przyczyny otyłości
- skutki zdrowotne, emocjonalne i społeczne otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się
- efekty diet wyniszczających organizm
- skutki stosowania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej

3.Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:

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

Materiał:

- Piłka siatkowa, koszykówka, tenis stołowy, tenis ziemny, kometka, kwadrant

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

Materiał:

- Piłka nożna, piłka siatkowa, koszykówka, piłka ręczna

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

Materiał:

- Gdzie i jakie formy aktywności fizycznej można uprawiać w najbliższej okolicy?

Treści nauczania – wymagania szczegółowe (propozycja)

IV etap (szkoła ponadgimnazjalna)

1. *Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.*

Uczeń:

1) wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej;

Materiał:

- wybrane testy sprawności fizycznej, samoocena wg tabel (próby diagnostujące np.: wytrzymałość, szybkość, siłę)

2) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb;

Materiał:

- aktywność fizyczna w okresie rozwojowym
- indywidualne potrzeby aktywności fizycznej
- program aktywności fizycznej

3) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej;

Materiał:

- aktywność fizyczna kobiet i mężczyzn w różnym wieku, pracujących fizycznie i umysłowo

4) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.

Materiał:

- wpływ innych ludzi i mediów na podejmowanie aktywności fizycznej przez młodzież

3. Sporty całego życia i wypoczynek.

Uczeń stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.

Materiał:

- 1) Ćwiczenia rozwijające sprawność kondycyjną i koordynacyjną w wybranych formach aktywności fizycznej.***
- 2) indywidualne i zespołowe formy aktywności fizycznej***

Lekkoatletyka

- Biegi na różnych dystansach
- Biegi sztafetowe, biegi przez płotki
- Skok w dal (różnymi technikami)
- Skok wzwyż techniką flop
- Pchnięcie kulą z miejsca i z obrotem
- Marszobiegi i biegi terenowe
- Marsze i biegi na orientację

Gimnastyka

- Ćwiczenia kształtujące indywidualne, z partnerem, z użyciem przyborów i bez
- Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne, piramidy
- Ćwiczenia równoważne na przyrządach
- Ćwiczenia na drążku (zwisy i podpory)
- Skoki gimnastyczne
- Układ ćwiczeń gimnastycznych wolnych lub na przyrządach (5-6 elementów) z muzyką i bez
- Ćwiczenia z przyborami (piłka, skakanka, obręcz) z muzyką i bez

Pływanie

- Gry i zabawy ruchowe w wodzie
- Pływanie wybranymi stylami na piersiach i na grzbiecie
- Pływanie pod wodą
- Skoki startowe, skok ratowniczy, nawroty
- Elementy ratownictwa wodnego
- Aerobic w wodzie
- Piłka wodna

Koszykówka

- Elementy techniki gry – podania , chwyt, kozłowanie, rzuty, obroty, zwody, zatrzymania, ominięcia – we fragmentach gry
- Elementy taktyki gry – fragmenty gry w ataku i obronie, wybrane systemy gry obronnej
- Gra szkolna i gra właściwa

Pilka siatkowa

- Elementy techniki gry – odbicia górne i dolne, zagrywka tenisowa, wystawianie piłki, przyjęcie piłki po zagrywce, zabicie piłki, zastawianie, asekuracja – we fragmentach gry
- Elementy taktyki gry – ustawienie na boisku w ataku i obronie – we fragmentach gry
- Gra szkolna i gra właściwa

Pilka nożna

- Elementy techniki gry – przyjęcia piłki, prowadzenie i uderzenie piłki, drybling, żonglerka, zwody, gra ciałem, odbieranie piłki, wyrzut piłki z autu i z rogu, strzały na bramkę – we fragmentach gry
- Elementy taktyki gry – fragmenty gry ataku i obrony, atak szybki i pozycyjny
- Gra uproszczona i gra właściwa

Pilka ręczna

- Elementy techniki gry – podania, chwyt, rzuty, kozłowanie, blokowanie rzutów, zasłony – we fragmentach gry; technika gry bramkarza
- Elementy taktyki gry – obrona „każdy swego”, „stref” i kombinowana; atak szybki i pozycyjny, zagrania sytuacyjne – we fragmentach gry
- Gra szkolna i właściwa

Gry i zabawy ruchowe

- Gry i zabawy rozwijające zdolności motoryczne: kondycyjne i koordynacyjne
- *Unihokej*:.....
- *Tenis stołowy*:.....
- *Kometka*:.....

Ćwiczenia na siłowni

- Ćwiczenia z obciążeniem rozwijające harmonijnie całe ciało
- Metody rozwijania siły stosowane bezpiecznie przez młodzież

Taniec i ćwiczenia przy muzyce

- Polskie tańce narodowe – polonez, oberek, kujawiak
- Tańce towarzyskie – walc angielski, walc wiedeński, tango
- Aerobic, step – aerobic, ćwiczenia na piłkach fitness

Załącznik nr 4

MONITOROWANIE REALIZACJI TREŚCI PODSTAWY PROGRAMOWEJ - przykład

Tematy lekcji	Nr PP	Nr kolejny lekcji z rozkładu materiału	Data realizacji
Zapoznanie z obowiązującymi regulaminami, programem wychowania fizycznego i zasadami oceniania.	4.2	1	
Rozwijanie umiejętności zmiany pałeczki sztafetowej.	3	10	
Doskonalenie umiejętności zastosowania rzutu z dwutaktu w grze szkolnej.	3	16	
Poznanie zasad bezpieczeństwa i asekuracji podczas ćwiczeń na siłowni.	4.2	36	
Sposoby dbałości o zdrowie – odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.	6.1, 6.2	57	

MONITOROWANIE REALIZACJI TREŚCI PODSTAWY PROGRAMOWEJ (GIMNAZJUM)

Treści nauczania	Nr tematu lekcji wpisanego do dziennika
<i>1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego. Uczeń:</i>	
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.	

Załącznik nr 5

Przykładowa karta monitoringu (ilościowa)

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

Imię i nazwisko nauczyciela:

Klasa:

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

Załącznik nr 6

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

LP	MONITOROWANE WSKAŹNIKI	I SEMESTR					II SEMESTR						ROK SZKOLNY
		09	10	11	12	01	01	02	03	04	05	06	
1	Liczba godzin, na których zrealizowano podstawę programową z danego przedmiotu.												
2	Liczba godzin zastępstw doraźnych, na których zrealizowano podstawę programową z danego przedmiotu.												
3	Liczba godzin, na których nie zrealizowano podstawy programowej z danego przedmiotu.												
4	Przyczyny niezrealizowania zaplanowanych godzin na realizację podstawy programowej w roku szkolnym/..... (z wyszczególnieniem liczby godzin)												



Załącznik nr 7

BUDŻET GODZIN WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY I LO 2013/2014

(Program wychowania fizycznego „Dbam o zdrowie – teraz i w przyszłości”- *Elżbieta Papiernik*)

DZIEWCZĘTA

La	Gimnastyka	Gry zespołowe				Gry rekreacyjne		Ćwiczenia na siłowni	Taniec i ćwiczenia przy muzyce	Edukacja zdrowotna	Pływanie	inne
1.1 3	3, 2.4, 4.1,	3, 1.3				3		1.4, 2.1, 3, 4.2	1.3, 2.3, 3,	6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5, 6.6, 6.7. 6.8, 6.9, 6.10, 6.11, 6.12	3, 4.2	4.2, 5.1, 5.3
10	11	Pilka ręczna	Siatkówka	Pilka nożna	Koszykówka	Unihokej	Tenis stołowy	8	6	18	18	3
		4	10	2	9	5	4					
Razem:		108										



Załącznik nr 8

Przykładowe rozwiązanie planowania budżetu godzin i monitorowania realizacji PP

klasa I dz. LO - wychowanie fizyczne – *przykład*

(Program wychowania fizycznego „Dbam o zdrowie – teraz i w przyszłości”- Elżbieta Papiernik)

Dział do realizacji / podstawa programowa	Numer PP/ ilość godzin zaplanowanych	Ilość godzin zaplanowanych	Numer PP/ ilość godzin zrealizowanych	Ilość godzin zrealizowanych
1. <i>Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego</i>	1.1 – 3 godz. 1.3 – 2 godz. 1.4 – 1 godz.	6	1.1 – 2 godz. 1.3 – 2 godz. 1.4 – 1 godz.	5
2. <i>Trening zdrowotny</i>	2.4 – 3 godz. 2.3 – 1 godz. 2.1 – 1 godz.	5	2.4 – 2 godz. 2.3 – 1 godz. 2.1 – 1 godz.	4
3. <i>Sporty całego życia i wypoczynek.</i>	3 – 69 godz.	69	3 – 54 godz.	60
4. <i>Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista</i>	4.1 -5 godz. 4.2 – 3 godz.	8	4.1 -4 godz. 4.2 – 3 godz.	7
5. <i>Sport</i>	5.1 – 1 godz. 5.3 – 1 godz.	2	5.1 – 1 godz. 5.3 – 1 godz.	2
6. <i>Edukacja zdrowotna</i>	6.1 – 6.12 – 18 godz.	18	6.1 – 6.12 – 18 godz.	18
	Razem:	108	Razem:	96 !



klasa II dz. LO - wychowanie fizyczne – *przykład*

(Program wychowania fizycznego „*Dbam o zdrowie – teraz i w przyszłości*”- *Elżbieta Papiernik*)

Dział do realizacji / podstawa programowa	Numer PP/ ilość godzin	Ilość godzin zaplanowanych	Numer PP/ ilość godzin zrealizowanych	Ilość godzin zrealizowanych
1. <i>Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego</i>	1.1 – 1 godz. 1.2 – 1 godz.	2	1.1 – 1 godz. 1.2 – 1 godz.	2
2. <i>Trening zdrowotny</i>	2.7 – 1 godz. 2. – 1 godz. 2.1 – 1 godz.	3	2.7 – 1 godz. 2. – 1 godz. 2.1 – 1 godz.	3
3. <i>Sporty całego życia i wypoczynek.</i>	3 – 93 godz.	93	3 – 88 godz.	85
4. <i>Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista</i>	4.1 -7 godz. 4.2 – 1godz.	8	4.1 -3 godz. 4.2 – 1godz.	4
5. <i>Sport</i>	5.2 – 1 godz. 5.3 – 1 godz.	2	5.2 – 1 godz. 5.3 – 1 godz.	2
6. <i>Edukacja zdrowotna</i>	6.1 – 6.12 – 0 godz.	0	6.1 – 6.12 – 0 godz.	
	Razem:	108	Razem:	96 !

Załącznik nr 9

Zadanie główne lekcji – temat lekcji (*propozycja zapisów H. Gula - Kubiszewska*)

W temacie powinny się znaleźć określenia wskazujące na typ lekcji, jak: *nauka, doskonalenie, kontrola* albo pochodne tych określeń (np.: *zapoznanie, przygotowanie, wprowadzenie, sprawdzian, uczymy się, doskonalimy itp.*)

Tematy lekcji wychowania fizycznego mogą dotyczyć:

- **zdrowia, higieny i bezpieczeństwa**, np.: *Uczymy się technik relaksacyjnych,*
- **samooceny i samokontroli**, np.: *Zapoznajemy się z testami służącymi do oceny sprawności fizycznej,*
- **pomocy, asekuracji i ochrony przy wykonywaniu ćwiczeń**, np.: *Doskonalimy umiejętność asekuracji i samoasekuracji przy staniu na rękach,*
- **organizacji i prowadzenia zajęć**, np.: *Przygotowujemy się do samodzielnego prowadzenia rozgrzewki,*
- **rozwijania zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych**, np.: *Uczymy się sposobu wykorzystania pilek lekarskich do ćwiczeń rozwijających siłę mięśni obręczy barkowej,*
- **techniki i taktyki sportowej**, np.: *Sprawdzian techniki biegu – bieg na 60 metrów.*

Źle zapisane tematy:

- *Zabawy i gry ruchowe,*
- *Gra w dwa ognie,*
- *Pilka nożna – podania i prowadzenie piłki,*
- *Nauka i doskonalenie startu niskiego,*
- *Doskonalenie i sprawdzian zagrywki tenisowej – piłka siatkowa,*
- *Nauka i kontrola przewrotu w przód,*

Dopuszczalne zapisy:

- *Nauka startu niskiego – doskonalenie biegu po prostej,*

Odrzucić należy tematy których, cel jest ukierunkowany bezpośrednio na rozwijanie wybranych zdolności motorycznych, np.:

- *Kształtowanie wytrzymałości ogólnej – marszobieg.*
- *Rozwijanie szybkości biegowej,*

Tak opisane tematy można sformułować inaczej, np.:

- *Zapoznanie z metodami kształtowania wytrzymałości – marszobieg,*
- *Zapoznanie z ćwiczeniami kształtującymi szybkość biegową,*

Załącznik nr 10

Program nauczania

Rozporządzenie MEN z dnia 21 czerwca 2012 r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników.

§ 4.1. Program nauczania ogólnego obejmuje co najmniej jeden etap edukacyjny i dotyczy edukacji wczesnoszkolnej (kształcenia zintegrowanego), przedmiotu, ścieżki edukacyjnej, bloku przedmiotowego lub ich części i może być dopuszczony do użytku w danej szkole, jeżeli:

- 1.) stanowi opis sposobu realizacji celów kształcenia i zadań edukacyjnych ustalonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego, określonej w rozporządzeniu, o którym mowa w § 3 ust. 1 pkt 1, albo w dotychczasowej podstawie programowej kształcenia ogólnego;
- 2.) zawiera:
 - a.) szczegółowe cele kształcenia i wychowania,
 - b.) treści zgodne z treściami nauczania zawartymi w podstawie programowej kształcenia ogólnego,
 - c.) sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania, z uwzględnieniem możliwości indywidualizacji pracy w zależności od potrzeb i możliwości uczniów oraz warunków, w jakich program będzie realizowany,
 - d.) 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 przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów,
 - e.) propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia;
- 3.) jest poprawny pod względem merytorycznym i dydaktycznym.

Ewaluacja programu – wskazanie sposobów i form ewaluacji programu. *(nie ma w rozporządzeniu – ale jest wskazana)*

Załącznik nr 11

OCENA UCZNIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

LO (propozycja)

PODSTAWĄ OCENY JEST WYSIŁEK WŁOŻONY PRZEZ UCZNIA W WYWIĄZYWANIE SIĘ Z OBOWIĄZKÓW WYNIKAJĄCYCH ZE SPECYFIKI ZAJĘĆ.

PRZEDMIOT OCENY

a.) aktywność (zaangażowanie) - postawa ucznia

b.) umiejętności

c.) wiadomości

d.) edukacja zdrowotna

a.) aktywność (zaangażowanie) - postawa ucznia:

- sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu;
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, regulaminów;
- dbałość o zdrowie własne i innych oraz mienie i sprzęt sportowy;
- życzliwy stosunek do innych, kultura osobista;
- pozytywna postawa wobec ćwiczeń ruchowych;
- frekwencja na zajęciach (spóźnienia, ucieczka z zajęć, nieuzasadnione zwolnienia)
- systematyczne przygotowanie do lekcji (strój sportowy)
- dążenie do podnoszenia sprawności, zdobytych umiejętności i wiadomości w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości fizycznych, kondycyjnych i koordynacyjnych;
- inwencja twórcza, organizowanie i pomoc w organizacji zajęć ruchowych (sędziowanie, prowadzenie rozgrzewki)
- aktywne uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego;
- działalność pozalekcyjna ucznia, udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych systematyczne (przez cały semestr) uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych odbywających się w szkole (SKS), udokumentowanie udziału w zajęciach pozaszkolnych (np.: dyplom) oraz poprowadzenie w grupie ćwiczebnej ciekawych ćwiczeń, fragmentu lekcji, ciekawej rozgrzewki: związanych z tym, czego się uczeń nauczył na zajęciach

pozaszkolnych, przekazanie w ciekawy sposób informacji związanych z kulturą fizyczną, prace na rzecz szkoły: gazetki, plansze, plakaty)

- udział w zawodach i rozgrywkach sportowych oraz ich organizacji (zaangażowanie i pomoc w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych oraz rozgrywek, reprezentowanie w danym semestrze szkoły na zawodach sportowych w ramach SZS lub klasy w rozgrywkach, turniejach, imprezach rekreacyjno – sportowych i konkursach szkolnych (międzyklasowych, międzyszkolnych).

Metody i narzędzia oceny: obserwacja, rozmowa, dyskusja

Uczeń za frekwencję i przygotowanie do lekcji otrzyma co miesiąc 1 ocenę.

Uczeń otrzyma w semestrze min.1 ocenę za spełnienie określonego wymagania odpowiednio do zaangażowania i efektów.

Ocena semestralna z obszaru – postawa ucznia, aktywność (zaangażowanie) - jest średnią ocen uzyskanych przez ucznia w tym zakresie.

c.) umiejętności:

- poziom i postęp w opanowaniu umiejętności ruchowych z różnych form aktywności fizycznej, przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami;
- poziom i postęp w opanowaniu umiejętności dokonywania samooceny własnej sprawności i aktywności fizycznej.

Metody i narzędzia oceny: obserwacja, zadania kontrolno – oceniające.

W semestrze uczeń otrzyma co najmniej 4 oceny za wykonanie zadań kontrolno –oceniających.

Ocena semestralna: udział we wszystkich sprawdzianach i przewaga określonych ocen, np.: ocenę 5 otrzyma uczeń, który uczestniczył we wszystkich sprawdzianach z przewagą ocen 5, i z żadnego sprawdzianu nie otrzymał oceny poniżej 4.

d) wiadomości:

Uczeń powinien wykazać się wiadomościami z zakresu:

- znajomości zaleceń dotyczących aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej;

- znajomości czynników wpływających na podejmowanie aktywności fizycznej zależnych od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej;
- zależności między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem;
- sposobów utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
- chorób cywilizacyjnych uwarunkowanych niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłości;
- metod relaksacji;
- metod ćwiczeń stosowanych na siłowni, adekwatnych do swoich możliwości i potrzeb;
- zasad postępowania podczas ratowania tonących;
- bezpieczeństwa, ochrony, samoochrony, asekuracji;
- konsekwencji stosowania środków dopingujących;
- kulturalnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej, kibicowania podczas zabaw i gier oraz zawodów sportowych, przestrzeganie zasad „fair play”;
- przepisów realizowanych dyscyplin sportowych, sędziowania;
- znajomości relacji między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem;
- sposobów dokonywania samokontroli i samooceny sprawności fizycznej;
- tematyki dotyczącej dbałości o zdrowie swoje i innych ludzi w ujęciu holistycznym oraz zdrowego stylu życia;
- czystości i higieny osobistej oraz otoczenia;

Metody i narzędzia oceny: obserwacja, rozmowa, dyskusja.

Za umiejętność praktycznego zastosowania zdobytej wiedzy, uczeń w ciągu semestru, otrzyma plusy (od 1-6), ilość zdobytych plusów odpowiada ocenie od 1-6. W ciągu semestru uczeń może otrzymać min. 1 ocenę.

Ocena semestralna jest oceną uzyskaną przez ucznia w tym obszarze w ciągu semestru.

e.) edukacja zdrowotna (B. Wojnarowska)

W ocenianiu osiągnięć uczniów w zakresie edukacji zdrowotnej należy wziąć pod uwagę:

- samoocenę uczniów dotyczącą rozwoju umiejętności osobistych i społecznych oraz zmian postaw i zachowań, z wykorzystaniem kwestionariuszy i arkuszy samooceny,
- ocenę przez rówieśników, w przypadku wykonywania projektów i prac zespołowych,

- ocenę pracy ucznia przez nauczyciela dotyczącą specyficznych zadań, pracy domowej, projektów, portfolio i innych wytworów pracy ucznia.

Metody i narzędzia oceny: obserwacja, rozmowa, dyskusja.

W ciągu semestru uczeń może otrzymać min. 1 ocenę.

Ocena semestralna jest oceną uzyskaną przez ucznia w tym obszarze w ciągu semestru.

Na zakończenie semestru, czy roku szkolnego należy wystawić ocenę końcową z każdego wytyczonego obszaru oceniania. Oceny te będą podstawą do wystawienia uczniowi oceny końcowej z wychowania fizycznego.

Załącznik nr 12
OCENA UCZNIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (propozycja)
(T. Frołowicz - WF z klasą – od planowania do oceniania)
Przedmiot i sposoby oceny różnych właściwości ucznia rozwijanych w ramach WF

Za co ocena, czyli efekty kształcenia	W jaki sposób ocena?							
	Obserwacja, karta obserwacji (check list, rating scale)	Samoocena, karta samooceny dziennik samooceny	Test umiejętności	Test wiadomości	Krzyżówki, quizy, konkursy	Dyskusja, odpowiedzi na pytania	Urządzenia monitorujące AF	Ocena nieformalna (wyrażenie aprobaty lub dezaprobaty za pomocą słowa, gestu, mimiki itp.)
AF w czasie zajęć szkolnych	√	√				√	√	√
Aktywność fizyczna poza szkołą		√				√	√	√
Inne rodzaje aktywności w czasie zajęć szkolnych (np. organizowanie)	√	√				√		√
Inne rodzaje aktywności poza szkołą (np. organizowanie)		√				√		√
Poczucie skuteczności, zadowolenie, radość	√	√				√		√
Systematyczność udziału w zajęciach	√	√				√		√
Umiejętności techniczne i taktyczne z zakresu gier	√	√	√					√
Umiejętności techniczne z zakresu innych form AF	√	√	√					√
Inne umiejętności związane z AF (np.: organizatorskie)	√	√				√		√
Wiadomości (np. zapamiętanie informacji)		√		√	√	√		√
Umiejętność wykorzystania wiedzy w działaniu (np. sędziowanie, planowanie rozgrywek)	√	√		√	√	√		√
Zachowania fair play	√	√				√		√
Dochodzenie do zgody na drodze dialogu	√	√				√		√
Wywiązywanie się z obowiązków wynikających z pełnionej funkcji w zespole	√	√				√		√
Udzielanie i odbieranie wsparcia, pomocy	√	√				√		√

Czym różni się ocena wysiłku i ocena osiągnięć edukacyjnych?

Nauczyciel, przygotowując zasady oceniania, powinien określić obszary podlegające ocenie, opisać sposób ustalenia (wyliczenia oceny klasyfikacyjnej) oraz adekwatnie do nich zaplanować kryteria oceny i sposoby sprawdzania osiągnięć ucznia.

Określenie obszarów oceniania

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

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

Osiągnięcia edukacyjne ucznia wynikające z realizowanego programu wychowania fizycznego:

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

Wyliczenie oceny klasyfikacyjnej (OK)

$$OK = (2 \times A + KF + U + W) / 5$$

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

Ocena klasyfikacyjna ostatecznie jest ustalana wg zasady:

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

Bieżąca ocena wysiłku ucznia

Bieżąca ocena wysiłku ucznia jest wypadkową ocen:

- aktywności w czasie zajęć (A),
- działalności na rzecz kultury fizycznej (KF).

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

Ocena aktywności ucznia w czasie zajęć:

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

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

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

Na przykład w przypadku realizacji tygodniowo 3 godzin w systemie klasowo-lekcyjnym i 1 godziny zajęć do wyboru:

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

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

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

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

Wariant A oceny aktywności w czasie zajęć

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

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

- 6 – liczba plusów równa co najmniej 75% sumy wszystkich obowiązkowych zajęć i brak minusów,
- 5 – liczba plusów równa co najmniej 50% sumy wszystkich zajęć i liczba minusów nie większa niż 10% sumy wszystkich obowiązkowych zajęć,
- 4 – liczba plusów równa co najmniej 25% sumy wszystkich zajęć i liczba minusów nie większa niż 25% sumy wszystkich obowiązkowych zajęć,
- 3 – co najmniej 1 plus i liczba minusów nie większa niż 25% sumy wszystkich obowiązkowych zajęć,
- 2 – co najmniej 1 plus.

W przypadku ucznia nieobecnego z powodów usprawiedliwionych na co najmniej 50% obowiązkowych zajęć kryteria oceny aktywności są ustalane przez nauczyciela indywidualnie.

Informując uczniów o przedmiocie i kryteriach oceny, nauczyciel musi się upewnić, czy pojęcie np. 75% jest dla ucznia zrozumiałe. Jeśli nie, to powinien je uczniom wyjaśnić, np. za pomocą prostej ilustracji.

Wariant B oceny aktywności w czasie zajęć

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

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

6 – duża liczba plusów i brak minusów,

5 – duża liczba plusów i mała minusów,

4 – przewaga plusów nad minusami,

3 – przewaga minusów nad plusami,

2 – duża liczba minusów i mała plusów,

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

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

- udział w nieobowiązkowych zajęciach WF organizowanych przez szkołę (do 5 pkt),
- udział w nieobowiązkowej zorganizowanej aktywności fizycznej o charakterze sportowym, rekreacyjnym, tanecznym lub turystycznym, organizowanej przez inne instytucje niż szkoła (do 5 pkt),
- wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie szkolnych zajęć WF (do 3 pkt),

wykonywanie na terenie szkoły prac na rzecz zdrowia, sportu, rekreacji, tańca i turystyki (do 3 pkt).

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

- 6 – od 5 pkt,
- 4 – 3 pkt,
- 2 – 1 pkt.

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

Kryteria oceny bieżącej w skali punktowej, ważonej:

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

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

Kryteria oceny bieżącej w skali punktowej, ważonej:

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

Rozwiązanie alternatywne

Ocena działalności ucznia na rzecz kultury fizycznej może być również wykorzystywana jako dodatkowa aktywność, dzięki której ocena klasyfikacyjna może być podniesiona, np. o 1 stopień.

Wówczas wzór, wg którego wyliczamy ocenę klasyfikacyjną, przybiera postać:

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

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

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

Bieżąca ocena osiągnięć edukacyjnych ucznia (wiadomości i umiejętności)

Planując ocenę umiejętności i wiadomości, należy uwzględnić:

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

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

- ocenie będą podlegać umiejętności niezbędne do udziału w grze w piłkę siatkową, a w szczególności rozegranie piłki „na trzy”, i będą ocenione w trakcie obserwacji gry uczniów,
- ocenie będą podlegać wiadomości na temat asertywności, a w szczególności stosowania różnych technik asertywnych, i będą ocenione w trakcie udziału uczniów w dyskusji.

Efektem planowania umiejętności i wiadomości podlegających ocenie będzie m.in. ustalenie orientacyjnej liczby ocen, którą otrzymają uczniowie w semestrze za osiągnięcia edukacyjne. Unikamy sytuacji oceny pojedynczych umiejętności uczniów, np. zamiast oddzielnej oceny rzutu do kosza i oddzielnej oceny chwytów i podań w ramach 2 sprawdzianów umiejętności stosujemy łączną ocenę kilku umiejętności koszykarskich w trakcie gry lub pokonywania koszykarskiego toru przeszkód.

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

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

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

W przypadku uczniów, którzy nie osiągają założonego przez nas poziomu umiejętności i wynika to z ich mniejszych możliwości, a nie obniżonej aktywności w czasie zajęć, stosujemy ocenę postępu umiejętności. Wówczas wysoko oceniamy każdego ucznia, który zadanie wykonuje lepiej niż w czasie poprzedniego pomiaru dydaktycznego, np. wstępnej oceny umiejętności przed rozpoczęciem kolejnego cyklu uczenia.

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

Tacy uczniowie w następstwie oceny ich osiągnięć edukacyjnych powinni otrzymać jasny komunikat:

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

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

Krok pierwszy: przypomnienie sobie PP dla etapu wcześniejszego (po to, aby wiedzieć, co już uczeń powinien umieć i wiedzieć, rozpoczynając kolejny etap edukacji) oraz przypomnienie sobie PP dla kolejnego etapu edukacji (po to, aby wiedzieć, co uczeń będzie musiał umieć i wiedzieć w przyszłości, ale czego wcale na tym etapie edukacji umieć i wiedzieć jeszcze nie musi). Ze względu na spiralny układ wymagań szczegółowych w PP niemal każde zaplanowane osiągnięcie edukacyjne ucznia jest kontynuacją rozwoju umiejętności i wiadomości z poprzednich okresów. Jest też punktem wyjścia, przygotowaniem do zdobywania kolejnych. Z tego względu należy pamiętać, iż na wyższym etapie można wymagać od ucznia wszystkiego, co wynika z PP dla niższych etapów edukacji, np. „Treści nauczania – wymagania szczegółowe” z Podstawy programowej w zakresie treningu zdrowotnego, sportów całego życia i wypoczynku i tańca dotyczące szkoły podstawowej lub gimnazjum mogą być podstawą do planowania zajęć w szkole ponadgimnazjalnej.

Krok drugi: zaplanowanie zadań dla ucznia (wymagań edukacyjnych) na 3 kolejne lata nauki, tak aby na koniec etapu edukacji sprawdzić, czy uczeń zdobył umiejętności i wiadomości wynikające z założonych w programie WF osiągnięć.

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

Przykład 1: II etap edukacji, blok wymagań z PP Trening zdrowotny

(ocena umiejętności ruchowych i umiejętności zastosowania wiadomości w działaniu)

Wymagania szczegółowe przewidziane
w Podstawie programowej:

Wymagania dla poprzedniego etapu edukacji: *realizuje marszobieg trwający co najmniej 15 minut; skacze przez skakankę, wykonuje przeskok i przeskoki jedno- i obunóż nad niskimi przeszkodami; potrafi chwytać piłkę, rzucać ją do celu i na odległość.*

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

Założone w kolejnych klasach osiągnięcia ucznia:

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

W czwartej klasie:

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

W piątej klasie:

pierwszy semestr: bierze udział w wieloboju składającym się z:

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

drugi semestr: bierze udział w wieloboju składającym się z:

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

– biegu przełajowym na 2000 m.

W szóstej klasie:

bierze udział w wieloboju składającym się z rzutu, skoku i biegu; uczeń wybiera 1 konkurencję rzutną, 1 skoczną i 1 biegową spośród następujących:

- rzut piłeczką palantową na odległość lub rzut piłką lekarską o ciężarze 2 kg na odległość oburącz w tył nad głową,
- skok wzwyż sposobem naturalnym lub skok w dal sposobem naturalnym,
- bieg na 60 m lub bieg przełajowy na 2000 m.

Przedmiot oceny bieżącej w czwartej klasie:

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

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

Skala i kryteria oceny bieżącej w czwartej klasie:

Ocena w skali szkolnej wg następujących kryteriów:

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

Przedmiot oceny bieżącej w piątej klasie:

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

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

Skala i kryteria oceny bieżącej w piątej klasie:

Ocena w skali szkolnej wg następujących kryteriów:

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

Przedmiot oceny bieżącej w szóstej klasie:

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

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

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

Załącznik nr 13

ZWOLNIENIE Z LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z zajęć z wychowania fizycznego, informatyki lub technologii informacyjnej na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia ucznia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, oraz na czas określony w tej opinii.

(Lekarz może także wydać opinię o ograniczonych możliwościach uczestniczenia ucznia tylko w zajęciach np; na pływalni)

W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć z wychowania fizycznego, informatyki lub technologii informacyjnej w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.

Zwolnienie z ćwiczeń fizycznych nie oznacza zwolnienia z obecności ucznia na zajęciach!

Nie ma wzoru decyzji Dyrektora o zwolnieniu ucznia z zajęć wychowania fizycznego.

Propozycja dokumentu

Pieczęć szkoły

ZWOLNIENIE Z LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z 25 kwietnia 2013 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych,
zwalniam ucznia

/imię, nazwisko, klasa/

z lekcji wychowania fizycznego/ *lub np.: pływania* od.....do.....

Zasady obecności ucznia na lekcjach WF (niepotrzebne skreślić):

- jest obecny na lekcjach WF
- przebywa w czytelnicy/ świetlicy szkolnej
- jest nieobecny na lekcjach WF (może iść do domu)

Otrzymują:

1. Zainteresowany uczeń
2. Nauczyciel WF
3. Wychowawca klasy
4. Rodzice

.....
/pieczęć i podpis dyrektora/

Otrzymałem: /data i podpis osoby odbierającej zwolnienie/

Załącznik nr 14

EWALUACJA W WYCHOWANIU FIZYCZNYM

Rundka pytań (przykład)

Dokończ zdanie:

Na lekcji najtrudniejsze było.....

Najbardziej podobało mi się.....

Najchętniej ćwiczyłam\ ćwiczyłem.....

Uważam, że lekcja była.....

Karta ewaluacji dla ucznia (zadowolenie i forma zajęć) (przykład)

1. Jestem zadowolony, lubię tego typu lekcje.
2. Jestem częściowo zadowolony, czasami mogą być tego typu lekcje.
3. Jestem zły, forma lekcji wcale mi nie odpowiada.

Ankieta (przykład)

Kwestionariusz ankiety służy poznaniu Twojej opinii o lekcjach wychowania fizycznego w naszej szkole. Tylko szczere i przemyślane odpowiedzi mają dla nas wartość - o takie serdecznie prosimy. Kwestionariusz jest anonimowy. Wypełnianie ankiety polega na zakreśleniu wybranej odpowiedzi, bądź też wpisaniu w wyznaczone miejsce krótkiej odpowiedzi słownej.

Data Klasa Płeć

1. W lekcjach wychowania fizycznego biorę udział:

- Chętnie, ponieważ.....
- Niechętnie, ponieważ.....

2. Czy znasz kryteria oceniania z wychowania fizycznego?

- Tak
- Nie

3. Co według Ciebie powinno mieć największy wpływ na końcową ocenę WF?

- Udział w zawodach sportowych



- Aktywne uczestnictwo w lekcjach WF
- Przygotowanie do lekcji
- Obecność na lekcjach
- Udział w zajęciach pozalekcyjnych
- Inne,
jakie?.....

4. Czy lekcje wychowania fizycznego są ciekawe?

- Tak
- Nie
- Nie wiem

5. Czy nauczyciel stosuje różne formy zajęć?

- Tak, stara się urozmaicać lekcje
- Nie, lekcje są zbyt monotonne
- Za mało jest.....

6. Czy lekcje wychowania fizycznego zaspokajają Twoje potrzeby w zakresie aktywności ruchowej/

- Tak
- Nie
- Częściowo

7. Co byś zmieniła/ zmienił na lekcjach wychowania fizycznego?

.....

.....

.....

Załącznik nr 15

PODSTAWA PROGRAMOWA II ETAP EDUKACYJNY – KLASY IV – VI WYCHOWANIE FIZYCZNE

1. *Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego. Uczeń:*

- 5) wykonuje bez zatrzymania marszowo – biegowy test Coopera;
- 6) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- 7) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;
- 8) 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:*

- 4) organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- 5) stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;

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, 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 16

PODSTAWA PROGRAMOWA III ETAP EDUKACYJNY – GIMNAZJUM

WYCHOWANIE FIZYCZNE

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

Uczeń:

1. wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości;
5. 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 utrzymanie prawidłowej postawy ciała; planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny;
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 sposobem oburącz 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 każdym”;
2. pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
3. wyjaśnia, co symbolizuje 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 konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami;**
- 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 17

**PODSTAWA PROGRAMOWA IV ETAP EDUKACYJNY –
SZKOŁA PONADGIMNAZJALNA
WYCHOWANIE FIZYCZNE**

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;
- 6) 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 niedostatkami 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 wysiłkiem fizycznym.

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 dojrzałości;
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 należy 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 18

Metody i techniki aktywizujące np.:

Metoda projektów – polega na tym, że uczniowie samodzielnie (pod dyskretną opieką nauczyciela) realizują „duże” zadanie w oparciu o przyjęte wcześniej założenia.

Wykonując zadanie, zdobywają określoną wiedzę i nabywają szereg umiejętności, a prezentując swój projekt publicznie, przekazują tę wiedzę innym.

Portfolio - polega na tworzeniu teczek dokumentujących pracę uczniów na dany temat /mogą to być najprzeróżniejsze dokumenty: przedmioty, fotografie, notatki, różne pomysły.

Metaplan /cicha dyskusja/ - w czasie dyskusji jej uczestnicy tworzą plakat, który jest graficznym zapisem dyskusji. Uczestnicy zamiast zabierać głos, zapisują swoje myśli na kartkach określonego kształtu i koloru, w krótkiej formie równoważników zdań.

Następnie przypinają je do arkusza papieru umieszczonego na tablicy.

Burza mózgów /giełda pomysłów, sesja odroczonego wartościowania, fabryka pomysłów, jarmark pomysłów/ polegająca na umożliwieniu uczniom szybkiego zgromadzenia wielu konkurencyjnych lub uzupełniających się hipotez rozwiązania problemu, któremu poświęcona jest jednostka metodyczna lub jej fragment. Można zgłaszać wszystkie najbardziej śmiałe lub niedorzeczne pomysły i rozwiązania, choćby nietypowe, ryzykowne i nierealne, w obojętnej formie. Pomysły te nie mogą być oceniane ani komentowane.

Metoda Karo /diament/ – technika polegająca na uszeregowaniu 9 stwierdzeń dotyczących omawianego zagadnienia według określonego kryterium, np. najważniejsza informacja na samej górze, potem informacje mniej istotne, a najmniej ważne na samym dole. W ten sposób uczniowie mogą budować własną hierarchię ważności różnych informacji, stwierdzeń, problemów, stanowisk itp. Ćwiczenie nadaje się do indywidualnej i grupowej pracy uczniów, może też posłużyć, po prezentacji całości lub części wyników, do poznania stanowiska klasy wobec omawianego problemu.

Śnieżna kula - umożliwia przejście od pracy indywidualnej do pracy w parach, a następnie w czwórkach i większych grupach. Umożliwia doskonalenie umiejętności przedstawiania

swojego zdania na dany temat, konfrontowania go ze zdaniem innych osób i dochodzenia do kompromisu.

Gra dydaktyczna - zabawa prowadzona według ściśle określonych zasad postępowania.

Jest to celowo organizowana sytuacja, oparta na opisie faktów i procesów, w której osoby uczące się, konkurują ze sobą w ramach określonych regułami gry.

Drama - uczniowie daną sytuację wyrażają za pomocą gestów, ruchu ciała i głosu.

Najbardziej popularne dramy to:

- wejście w rolę /uczeń wciela się w rolę postaci/,
- wywiad z kolegą, który odgrywa rolę jakiejś postaci,
- inscenizacja improwizowana /uczniowie odgrywają rolę postaci bez uprzedniego przygotowania/.

Mapa myśli - polega na graficznym przedstawieniu myśli i skojarzeń związanych z danym tematem. Do wizualnego opracowania można użyć rysunków, zdjęć, wycinków z prasy, symboli, słów.

Otwarty krąg, rundka pytań (metoda skutecznego porozumiewania się) – uczniowie w kręgu. Nauczyciel rozpoczyna zdanie i prosi by każdy po kolei je dokończył.