



Anna Rogacka

Informacja  
dla dyrektorów szkół i nauczycieli  
dotycząca roli aktywnego udziału uczniów  
w zajęciach wychowania fizycznego

Konsultacja merytoryczna

**Katarzyna Stępniaak, Valentina Todorovska-Sokołowska**

Projekt graficzny

**Studio Kreatywne Małgorzaty Barskiej**

Redakcja językowa i korekta

**Elżbieta Gorazińska**

Redakcja techniczna

**Barbara Jechalska**

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2013

Utwór udostępniony na wolnej licencji

Licencja CC-BY – uznanie autorstwa

Ośrodek Rozwoju Edukacji

00-478 Warszawa

Aleje Ujazdowskie 28

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

## Szanowni Państwo,

z powodu znacznego spadku sprawności fizycznej społeczeństwa oraz wzrastającego zagrożenia chorobami związanymi z niewłaściwym trybem życia istotne jest czuwanie nad prawidłowym rozwojem psychofizycznym dzieci i młodzieży. Jedną z instytucji do tego zobowiązanych jest szkoła. Szkolne wychowanie fizyczne oprócz kształtowania sprawności fizycznej uczniów powinno promować wśród nich aktywność fizyczną trwającą całe życie.

Uznając znaczenie szkolnego wychowania fizycznego, ustawodawca zapewnił, że przedmiot ten jest nauczany w wymiarze 3 lub 4 godzin lekcyjnych tygodniowo. Minister edukacji narodowej, określając podstawę programową, zasady oceniania i warunki realizacji zajęć wychowania fizycznego, wprowadził szereg rozwiązań mających na celu zwiększenie ich atrakcyjności i skuteczności. Pomimo to Najwyższa Izba Kontroli, w wyniku przeprowadzonej w roku szkolnym 2009/2010 kontroli, negatywnie oceniła kształcenie uczniów w zakresie wychowania fizycznego<sup>1</sup>. Wydaje się, że jedną z przyczyn leżących u podstaw tej oceny jest niepełna informacja na temat założeń i sposobów realizacji wychowania fizycznego.

Wdrożenie w życie szkolne nowej podstawy programowej stwarza też nowe możliwości dla wychowania fizycznego. Kluczową rolę w prawidłowym wykorzystaniu tych możliwości odgrywają Państwo – dyrektorzy szkół i nauczyciele wychowania fizycznego, wspierani przez rodziców, metodyków i organizacje oświatowe.

Aby ułatwić Państwu realizację tej roli, zebrano informacje dotyczące problemu zwolnień z wychowania fizycznego, programu nauczania, zajęć do wyboru przez ucznia oraz zasad oceniania na lekcjach wychowania fizycznego. Mamy nadzieję, że materiał ten pomoże Państwu w jeszcze lepszym realizowaniu zadań szkoły w zakresie wychowania fizycznego dzieci i młodzieży.

### 1. Aktywny udział uczniów w zajęciach wychowania fizycznego

Szkoła powinna zachęcać i motywować uczniów do aktywnego udziału w wychowaniu fizycznym. Jej działania w tym zakresie nie mogą ograniczać się do egzekwowania uczestnictwa w lekcjach i respektowania zwolnień z wychowania fizycznego. Szkoła powinna przede wszystkim zachęcić dzieci, aby aktywnie korzystały z zajęć wychowania fizycznego, które im oferuje.

Jedną z nieprawidłowości opisanych we wspomnianym raporcie Najwyższej Izby Kontroli było „niepodejmowanie działań zapobiegających spadkowej tendencji aktywnego uczestnictwa uczniów w zajęciach wychowania fizycznego”. Według zamieszczonych w nim informacji odsetek uczniów aktywnie uczestniczących w zajęciach wychowania fizycznego w roku szkolnym 2008/2009 wynosił 76,7%. Autorzy raportu zwracają uwagę na tendencję spadkową tego odsetka (w roku szkolnym 2007/2008 wynosił on 77,5%). Odsetek uczniów uczestniczących aktywnie w zajęciach wychowania fizycznego maleje także na kolejnych etapach edukacji. W szkołach podstawowych nie uczestniczyło aktywnie w zajęciach 18,9% uczniów, w gimnazjach – 24,2%, a w szkołach ponadgimnazjalnych – 36,1%. W jednej z badanych szkół ponadgimnazjalnych w zajęciach wychowania fizycznego nie brało aktywnie udziału 59% ogółu zapisanych do szkoły uczniów.

---

<sup>1</sup> Najwyższa Izba Kontroli, *Informacja w wynikach kontroli. Wychowanie fizyczne i sport w szkołach publicznych*, Warszawa, lipiec 2010.

Autorzy raportu wskazują następujące przyczyny braku aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego:

- brak stroju sportowego – 33%;
- zwolnienia udzielone przez rodziców – 23%;
- zwolnienia lekarskie – 18%;
- okresowe zwolnienia udzielone przez dyrektora szkoły na podstawie opinii lekarza – 10%;
- inne – 16%.

Przyczyny te mają charakter pośredni. Trudno uwierzyć, żeby tak wielu uczniów nie posiadało stroju sportowego lub że stan zdrowia dzieci i młodzieży pogarsza się z wiekiem w takim stopniu, w jakim wzrasta liczba zwolnień. Zgadzają się z tym autorzy raportu NIK-u, podając następujące powody spadku liczby uczniów aktywnie uczestniczących w zajęciach wychowania fizycznego:

- nietrafnie dobrane programy nauczania;
- stosowanie mało atrakcyjnych form prowadzenia zajęć;
- wadliwy system oceniania osiągnięć uczniów;
- nieodpowiednia infrastruktura sportowa.

Wydaje się, że najistotniejsze przyczyny braku aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego są związane z:

- programami nauczania i ich niedostosowaniem do potrzeb uczniów;
- małą atrakcyjnością form prowadzenia zajęć wychowania fizycznego;
- systemem oceniania osiągnięć uczniów.

Należy przy tym podkreślić, że problem nie tkwi w niewłaściwych regulacjach prawnych. Obecny stan prawny pozwala, a nawet zobowiązuje do tego, by programy nauczania były dostosowane do potrzeb i możliwości uczniów. Możliwe jest wprowadzanie atrakcyjnych form zajęć. Wewnątrzszkolne systemy oceniania powinny, w przypadku wychowania fizycznego, brać pod uwagę zaangażowanie uczniów i wysiłek wkładany przez nich w realizację zadań.

## 2. Program nauczania

Zagadnienia związane z programem nauczania reguluje ustawa o systemie oświaty<sup>2</sup> oraz rozporządzenie w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów nauczania<sup>3</sup>.

Program nauczania jest dopuszczany do stosowania w szkole przez dyrektora. Odstąpiono od stosowanego wcześniej dopuszczania programów nauczania do użytku szkolnego przez ministra edukacji narodowej. W konsekwencji nowe programy nauczania nie posiadają numerów dopuszczenia do użytku szkolnego. Posługiwanie się programem, który posiada numer dopuszczenia do użytku szkolnego nadany przez MEN, może oznaczać, że program ten nie jest zgodny z obowiązującą podstawą programową.

Nauczyciel może samodzielnie lub z innymi nauczycielami opracować program nauczania. Może także wykorzystać istniejący program nauczania innych autorów. Dotychczasowy program nauczania moż-

---

<sup>2</sup> Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty, Dz.U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572 z późn. zm.

<sup>3</sup> Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej 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, Dz.U. z 2012 r. Nr 0, poz. 752.

na wykorzystać bez zmian lub dokonać jego modyfikacji tak, aby dostosować go do potrzeb uczniów i szkoły. Istnieją programy nauczania dostępne w formie książkowej lub elektronicznej. Jednym ze źródeł gotowych programów nauczania zgodnych z obowiązującą podstawą programową jest Biblioteka Cyfrowa Ośrodka Rozwoju Edukacji ([www.bc.ore.edu.pl](http://www.bc.ore.edu.pl)).

Istotne jest, żeby program nauczania był dostosowany do potrzeb, zainteresowań i możliwości uczniów. Aby było to możliwe, konieczne jest przeprowadzenie diagnozy potrzeb i możliwości. Diagnoza nie może ograniczać się do przejrzania opinii lekarskich dotyczących uczniów czy przeprowadzenia wśród nich testów sprawnościowych. Poprawny dobór programu nauczania i jego elementów wymaga odpowiedzi na pytania: Czego uczniowie oczekują od lekcji wychowania fizycznego? Czego się obawiają w związku z tymi lekcjami? Co lubią, a czego nie lubią na tych lekcjach? Dlaczego niektóre lekcje są atrakcyjne, a inne nie?

W wyniku przeprowadzonej diagnozy nauczyciel powinien rozpoznać możliwości uczniów (pozwoli to na dobór stawianych im celów tak, aby nie były one zbyt łatwe ani zbyt trudne do osiągnięcia), wiedzieć, czym uczniowie się interesują (ułatwi to dobór atrakcyjnych dla nich form aktywności), orientować się w ich osobistych celach i aspiracjach (uprości to realizację celów) oraz poznać ich obawy (dzięki czemu będzie można im przeciwdziałać).

Program nauczania stanowi opis sposobu realizacji celów kształcenia i zadań edukacyjnych ustalonych w podstawie programowej. Musi być poprawny pod względem merytorycznym i dydaktycznym. Program nauczania musi zawierać:

- 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 możliwości uczniów oraz warunków, w jakich program będzie realizowany;
- opis założonych osiągnięć ucznia;
- propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia.

Wymagania szczegółowe w podstawie programowej wychowania fizycznego zostały pogrupowane w bloki tematyczne. Poniżej zestawiono te bloki wraz ze wskazaniem, na których etapach edukacyjnych są realizowane.

Blok tematyczny	Etap edukacyjny			
	I	II	III	IV
Sprawność fizyczna	TAK			
Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego		TAK	TAK	TAK
Trening zdrowotny	TAK	TAK	TAK	TAK
Sporty całego życia i wypoczynek	TAK	TAK	TAK	TAK
Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	TAK*	TAK	TAK	TAK
Sport		TAK	TAK	TAK
Taniec		TAK	TAK	
Edukacja zdrowotna	TAK*		TAK	TAK

\* Na pierwszym etapie edukacyjnym realizowany jest blok bezpieczeństwo i edukacja zdrowotna

Ważnym zagadnieniem w budowaniu i realizacji programu nauczania jest włączenie do minimum programowego bloku edukacji zdrowotnej. Twórcy reformy proponują przeznaczenie na ten cel 2 godzin tygodniowo w jednym, dowolnie wybranym przez szkołę, semestrze w ciągu całego etapu edukacji<sup>4</sup>. Oznacza to, że w ramach wychowania fizycznego przez 2 godziny w tygodniu edukacja będzie koncentrować się na zagadnieniach dotyczących edukacji zdrowotnej. Istotne będą:

- przygotowanie nauczycieli wychowania fizycznego do przekazywania treści edukacji zdrowotnej;
- odpowiedni dobór metod i form realizacji zajęć edukacji zdrowotnej w sali gimnastycznej lub w terenie;
- zachęcenie do uczestnictwa w zajęciach uczniów zwolnionych z zajęć wychowania fizycznego ze względu na ograniczone możliwości brania udziału w tych zajęciach oraz uczniów posiadających zwolnienie lekarskie z zajęć wychowania fizycznego.

Nauczyciel, dokonując wyboru programu nauczania, oraz dyrektor podejmujący decyzję o dopuszczeniu do stosowania programu nauczania powinni sprawdzić między innymi:

- Czy treści nauczania zawarte w programie są zgodne z treściami nauczania przewidzianymi w podstawie programowej kształcenia ogólnego?
- Czy program nauczania uwzględnienia potrzeby uczniów i specyfikę szkoły?

### 3. Formy prowadzenia zajęć wychowania fizycznego – nowe możliwości organizacyjne

Warunkiem atrakcyjności zajęć wychowania fizycznego jest ich urozmaicenie dzięki różnym sposobom prowadzenia zajęć:

- Dla diagnozowania – urozmaicone testy.
- W treningu zdrowotnym – różnorodne programy aktywności fizycznej, zarówno ogólnorozwojowe jak i ukierunkowane na dane cechy motoryczne.
- Sporty całego życia – różne formy aktywności fizycznej, w tym udział w organizowaniu imprez sportowo-rekreacyjnych.

Ciekawym rozwiązaniem, pozwalającym na realizację zajęć dostosowanych do potrzeb i zainteresowań dzieci i młodzieży, są zajęcia do wyboru przez uczniów. Możliwość prowadzenia zajęć wychowania fizycznego poza systemem lekcyjnym, w formie zajęć do wyboru przez uczniów, wprowadza rozporządzenie w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego<sup>5</sup>. Zgodnie z uzasadnieniem do tego rozporządzenia pojęcie zajęć klasowo-lekcyjnych oznacza formę ich prowadzenia (grupa uczniów zwana klasą uczestniczy w lekcji). Możliwość prowadzenia lekcji wychowania fizycznego w formie zajęć do wyboru przez uczniów nie dotyczy klas I–III szkoły podstawowej.

Zajęcia do wyboru przez uczniów mogą być:

- zajęciami sportowymi (np. zajęcia z gier zespołowych, lekkiej atletyki);

---

<sup>4</sup> Ministerstwo Edukacji Narodowej, *Podstawa programowa z komentarzami. Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum*, t. 8.

<sup>5</sup> Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2011 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, Dz.U. z 2011 r. Nr 175, poz. 1042.

- zajęciami sprawnościowo-zdrowotnymi (np. ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne, ćwiczenia na siłowni – kulturystyka);
- zajęciami tanecznymi (np. aerobik, nauka tańców towarzyskich);
- zajęciami aktywnej turystyki (np. cotygodniowe wycieczki piesze lub rowerowe).

Dyrektor szkoły przygotowuje ofertę zajęć, spośród których uczniowie, zgodnie z ich możliwościami i zainteresowaniami, dokonują wyboru zajęć, w których będą uczestniczyć, przy czym zajęcia te wybierają za zgodą rodziców.

Mówiąc o zajęciach do wyboru przez uczniów, jako alternatywie dla tradycyjnych zajęć klasowo-lekcyjnych, należy zwrócić uwagę na następujące fakty:

- Zajęcia wychowania fizycznego nie muszą być prowadzone w formie zajęć do wyboru przez uczniów. Dopuszczalne jest prowadzenie wszystkich zajęć w formie klasowo-lekcyjnej.
- Zajęcia do wyboru przez uczniów są zajęciami obowiązkowymi – nie mają charakteru zajęć fakultatywnych.
- Przeznaczenie części zajęć wychowania fizycznego na wybraną przez klasę formę aktywności nie jest prowadzeniem zajęć w formie zajęć do wyboru. Jest to dostosowanie programu nauczania do potrzeb i zainteresowań uczniów danej klasy, ale zajęcia są nadal prowadzone w formie klasowo-lekcyjnej.
- Do prowadzenia zajęć do wyboru nie są wymagane inne kwalifikacje, niż do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego w formie klasowo-lekcyjnej. Nie jest wymagane posiadanie specjalnych kwalifikacji trenerskich czy instruktorskich.

Wymiar zajęć klasowo-lekcyjnych nie może być mniejszy niż 2 godziny tygodniowo w szkołach podstawowych i gimnazjach i 1 godzina tygodniowo w szkołach ponadgimnazjalnych. Oznacza to, że możliwe jest prowadzenie wszystkich zajęć w formie klasowo-lekcyjnej oraz prowadzenie 1 lub 2 godzin lekcyjnych w formie zajęć do wyboru przez uczniów. Poniżej zestawiono możliwe warianty podziału budżetu godzin pomiędzy zajęcia klasowo-lekcyjne a zajęcia do wyboru przez uczniów.

	Szkoła podstawowa i gimnazjum		Szkoła ponadgimnazjalna	
	tygodniowa liczba zajęć klasowo-lekcyjnych	tygodniowa liczba zajęć do wyboru przez uczniów	tygodniowa liczba zajęć klasowo-lekcyjnych	tygodniowa liczba zajęć do wyboru przez uczniów
Wariant 1.	4	0	3	0
Wariant 2.	3	1	2	1
Wariant 3.	2	2	1	2

Dopuszcza się łączenie zajęć do wyboru przez uczniów w okresie nie dłuższym niż 4 tygodnie. Oznacza to dodatkowe możliwości, na przykład realizację tygodniowo 1 (szkoła ponadgimnazjalna) lub 2 (szkoła podstawowa i gimnazjum) godzin w formie klasowo-lekcyjnej, 1 godziny zajęć do wyboru przez uczniów oraz dodatkowo 1 w miesiącu 4-godzinnych zajęć do wyboru przez uczniów (na przykład wycieczka rowerowa).

Realizacja zajęć wychowania fizycznego w formie zajęć do wyboru przez uczniów powoduje, że są one bardziej atrakcyjne. Uczniowie mogą wybierać preferowane przez nich oraz dostosowane do ich potrzeb i możliwości formy aktywności fizycznej. Sprzyja to realizacji celów wychowania fizycznego.

Podjmując decyzję o zastosowaniu zajęć do wyboru dla uczniów, należy jednak wziąć pod uwagę szereg dylematów, które są związane z nową formą realizacji zajęć:

- Uwzględnienie podczas oceniania ucznia jego pracy i osiągnięć na wszystkich zajęciach wychowania fizycznego, szczególnie jeśli są one prowadzone przez różnych nauczycieli.
- Opracowanie planu zajęć w taki sposób, aby umożliwić uczniom rzeczywisty wybór zajęć (termin zajęć do wyboru nie powinien kolidować z innymi zajęciami, przerwa pomiędzy zajęciami do wyboru a innymi zajęciami nie powinna być zbyt długa).
- Realizacja podstawy programowej – która musi zostać zrealizowana – niezależnie od tego, w jakich zajęciach do wyboru uczestniczy uczeń, z założeniem, że uczniowie jednej klasy mogą uczestniczyć w różnych zajęciach do wyboru.
- Dokumentowanie przebiegu nauczania, w szczególności prowadzenia dziennika lekcyjnego (uczeń bierze udział w zajęciach z tego samego przedmiotu prowadzonych przez różnych nauczycieli).
- Kontrola obecności ucznia na zajęciach, zwłaszcza jeśli przyjmie się możliwość zmiany przez ucznia decyzji dotyczącej zajęć, w których uczestniczy.

#### 4. System oceniania

Zasady oceniania w szkołach określa rozporządzenie w sprawie oceniania<sup>6</sup>, które definiuje ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia jako rozpoznawanie przez nauczycieli „poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej [...] i realizowanych w szkole programów nauczania uwzględniających tę podstawę”. Rozporządzenie to zawiera wymaganie, aby przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego „w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć”. Miarą wysiłku wkładanego przez ucznia może być jego systematyczne uczestnictwo w zajęciach, aktywny udział w zajęciach, wykonywanie ćwiczeń w miarę możliwości ucznia.

Równocześnie rozporządzenie nakłada na nauczyciela obowiązek określenia oraz przekazania do wiadomości uczniom i rodzicom (opiekunom):

- wymagań edukacyjnych niezbędnych do uzyskania poszczególnych ocen klasyfikacyjnych;
- sposobów sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów;
- warunków i trybu uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej (semestralnej) oceny klasyfikacyjnej.

Tworząc system oceniania, należy pamiętać, że:

- Nauczyciel, rozpoczynając pracę z uczniami, musi mieć przygotowany system oceniania i powinien go przedstawić uczniom i ich rodzicom. System oceniania powinien być w miarę możliwości obiektywny.
- Nie powinno się oceniać wiedzy, sprawności i umiejętności nienabytych na danym etapie edukacyjnym (nie ocenia się poziomu sprawności i umiejętności, które uczeń już posiadał, a których nie nabył na lekcjach). Specyfika wychowania fizycznego (dopuszczenie zwolnień

---

<sup>6</sup> Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2007 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych, Dz.U. z 2007 r. Nr 83, poz. 562.



z zajęć, wyłączenie przedmiotu z egzaminów kończących etap edukacji) zakłada konieczność liczenia się przez nauczyciela z różnorodnym poziomem wiedzy, sprawności i umiejętności uczniów.

- Ocenie powinny podlegać postępy, a nie osiągnięte wyniki. Aby dokonać oceny wyników testu sprawnościowego, należy powtórzyć go w znacznym odstępie czasu (na przykład na początku i na końcu semestru) i ocenić postęp, a nie otrzymane wyniki.
- Nawet uczeń mało sprawny fizycznie ma szansę otrzymać ocenę celującą.
- Ocenie podlega stopień spełnienia wymagań edukacyjnych. Powinny być brane pod uwagę, zapisane językiem wymagań, cele szczegółowe określone w podstawie programowej – warto zwrócić uwagę, że nie zawierają one wymagań osiągnięcia konkretnego poziomu sprawności.
- Ocena musi pełnić funkcję motywującą i zachęcającą do dalszego wysiłku. Wysiłek i zaangażowanie w zajęcia powinny być nagradzane dobrymi ocenami. Ocena nie może służyć do karania ucznia.

Ocena z wychowania fizycznego powinna uwzględniać przede wszystkim:

- Postawę ucznia, w tym jego aktywne uczestnictwo z zajęciach. Oceniając postawę ucznia, należy brać pod uwagę posiadanie stroju i obuwia sportowego oraz aktywny udział w zajęciach (zdarza się, że uczniowie, pomimo obecności na lekcji i posiadania stroju i obuwia sportowego, nie uczestniczą w niej aktywnie, tłumacząc się na przykład złym samopoczuciem). Dlatego oprócz udziału w lekcji ocenie powinny podlegać także aktywność ucznia i wysiłek wkładany w realizację ćwiczeń (niezależnie od osiągniętych wyników).
- Wiedzę ucznia i umiejętność jej zastosowania.
- Postęp ucznia (poprawa sprawności i umiejętności). Ocena postępu sprawności fizycznej powinna bazować na porównaniu wyników testów sprawności fizycznej – tych samych testów, przeprowadzonych w podobnych warunkach. Testy powinny odbyć się w odstępie czasu pozwalającym uczniom na zrealizowanie działań mających na celu poprawę sprawności fizycznej.

System oceniania powinien pozwalać uczniom na poprawianie ocen. Konieczne jest wskazanie działań, które musi podjąć uczeń, aby uzyskać ocenę wyższą niż proponowana. Dodatkowe oceny częściowe, wpływające na poprawę oceny semestralnej lub końcowej, uczeń może otrzymać na przykład za:

- udział i pomoc w organizowaniu imprez rekreacyjnych (oceny bardzo dobre i celujące, w zależności od stopnia zaangażowania);
- przygotowanie plakatów i gazetek ściennych;
- aktywne uczestnictwo w życiu sportowym klasy, szkoły oraz poza szkołą (oceny bardzo dobre i celujące).

Oprócz systemu oceniania ważny jest sposób informowania o ocenach. Oceniając ucznia, trzeba tak przedstawić mu ocenę, aby wpłynąć na zwiększenie jego motywacji i poprawę stosunku do przedmiotu. Należy stosować zasadę publicznego chwaleń i indywidualnego przekazywania ocen krytycznych. Przy omawianiu oceny można zastosować model asertywnego komunikowania:

- Fakty: „W teście biegowym otrzymałeś wynik poniżej średniej”.
- Uczucia: „Martwi mnie to, bo wiem, że stać cię na więcej”.
- Oczekiwania: „Oczekuję, że w ciągu miesiąca powtórzysz test z lepszym wynikiem”.

## 5. Podsumowanie

Nauczyciele dzięki dostosowaniu realizowanego programu nauczania do potrzeb, możliwości i oczekiwań uczniów mogą zwiększyć atrakcyjność zajęć i zachęcić uczniów do aktywnego w nich udziału, ale dobór programu i narzędzi nauczania musi poprzedzać diagnoza.

Atrakcyjności zajęć sprzyja realizacja wszystkich bloków tematycznych, określonych w obowiązującej podstawie programowej, przy czym formy prowadzenia zajęć powinny być urozmaicone.

Dzięki wprowadzeniu zajęć wychowania fizycznego jako zajęć do wyboru przez uczniów można umożliwić im udział w preferowanych przez nich zajęciach – nawet wtedy gdy ich koleżanki i koledzy mają inne zainteresowania w zakresie aktywności ruchowej.

System oceniania z przedmiotu wychowanie fizyczne powinien być tak skonstruowany, aby motywować wszystkich uczniów do aktywnego udziału w lekcjach, niezależnie od poziomu ich sprawności fizycznej.

Zajęcia wychowania fizycznego mogą być ciekawe i atrakcyjne dla wszystkich uczniów.

