

# WSPÓŁCZESNA KONCEPCJA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

- nowe standardy przygotowania ucznia do całożyciowej aktywności fizycznej i troski o zdrowie w kontekście podstawy programowej 2017/19

# EDUKACJA ZDROWOTNA INTEGRALNYM ELEMENTEM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WYCHOWANIE FIZYCZNE PRZEDMIOTEM WIODĄCYM W EDUKACJI ZDROWOTNEJ

- ▶ 1. Podstawy szkolnej edukacji zdrowotnej
- ▶ 2. Szkoła podstawowa – jak realizować edukację zdrowotną?
- ▶ 3. Edukacja wczesnoszkolna
  - klasy I–III Klasy IV–VIII – nauczanie przedmiotowe
- ▶ 4. Szkoła ponadpodstawowa – jak realizować edukację zdrowotną ?
- ▶ 5. Cykl uczenia się przez doświadczanie wiedzy w edukacji zdrowotnej

# SZKOŁA PODSTAWOWA

1. Wychowanie fizyczne – analiza porównawcza starej i nowej podstawy programowej.
2. Warunki i sposób realizacji nowej podstawy programowej (wskazówki metodyczne)
3. Zajęcia klasowo – lekcyjne i zajęcia do wyboru

- ▶ „Powiedzmy i to na **zaletę** wychowania fizycznego, że jego wpływ tak jest powszechny, iż nie przepuszcza żadnego wyjątku. ***Nikt się bez niego obejść nie może***”

J. Śniadecki

## *Wychowanie fizyczne*

–wdrozenie (wytrobienie nawyku) do uczestnictwa jakiegokolwiek formie kultury fizycznej przez całe życie

Maciej Demel

## Program wychowawczy Jędrzeja Śniadeckiego

- ▶ Jędrzej Śniadecki dostrzegając różnicę pomiędzy praktyką życia i teorią naukową zalecał **równość a zarazem jedność wychowania** w odniesieniu do sfer umysłowej, moralnej, estetycznej, jak i cielesnej.
- ▶ W swoim programie wychowawczym określił rezultat wpływu wychowawczego – „**kalokagathia**” jako antyczny, grecki ideał wychowania.
- ▶ Wychowanie fizyczne nazwał **fundamentem** każdej innej dziedziny wychowania, argumentując tym, że zdrowie jest fundamentem dla osiągnięcia innych życiowych wartości.
- ▶ Wyrazem umiarkowanego naturalizmu pedagogicznego Śniadeckiego było przekonanie w możliwość **respektowania praw naturalnych** w procesie wychowywania dzieci i młodzieży.
- ▶ Jędrzej Śniadecki wyraźnie podkreślał fakt, że o rezultacie wychowawczym decyduje **społeczeństwo, do którego w swoim życiu przygotowany jest wychowanek**.
- ▶ Kolejną ważną zasadą w programie wychowawczym **było indywidualizowanie oddziaływań** edukacyjnych.
- ▶ Z właściwą swojej profesji konsekwencją lansował funkcję korekcyjną i kompensacyjną wychowania fizycznego.
- ▶ Wśród wielu środków wpływu wychowawczego szczególnie podkreślał znaczenie zabawy w procesie wychowywania dzieci i młodzieży.

- ▶ **Wychowanie fizyczne – to lekcja dla każdego!**

**Wychowanie fizyczne to nie sport szkolny, już sama nazwa przedmiotu zawiera w sobie dwa nierozdzielne elementy:**

- ▶ po pierwsze:

**„wychowanie”**

czyli kształtowanie postawy ucznia tak, by chciał on teraz (obecnie), ale przede wszystkim w przyszłości (prospekcja) podejmować dobraną dla siebie formę aktywności fizycznej;

- ▶ po drugie:

**„fizyczne”**

czyli skierowane do ciała, związane ze sprawnością fizyczną, kondycją i indywidualnymi predyspozycjami do ruchu.



- ▶ Połączenie tych dwóch elementów wyraźnie ukierunkowuje nauczyciela na pracę

**z każdym uczniem**

(nie tylko zdolnym) dostawioną do możliwości i zainteresowań młodego człowieka.

- ▶ Współczesne wychowanie fizyczne to nowoczesna i atrakcyjna dla każdego ucznia oferta indywidualnego rozwoju, to lekcja wyposażająca w całościową

**troskę o zdrowie i sprawność fizyczną.**

wychowanie + fizyczne = praca wychowawczo –  
metodyczna

z każdym uczniem w celu rozwoju indywidualnego  
potencjału ruchowego.

- ▶ **Wychowanie fizyczne to nie (tylko) sport  
szkolny!**

# Współczesne założenia

**to założenia postulujące wychowanie w trosce  
o ciało i zdrowie oraz całościową aktywność**

# Cele wychowania fizycznego

koncentrują się obecnie

**na rozwijaniu świadomości potrzeby aktywności fizycznej aż do wieku późnej dorosłości**

oraz silniejszym akcentowaniu aspektów wychowawczych, które mogą i powinny być obszarem działań nauczyciela wychowania fizycznego w ramach procesów pedagogicznych.

# Sprawność fizyczna

to niezwykle ważny i nieodzowny element wychowania fizycznego, ale jest w dużej części pochodną rozwoju osobniczego człowieka.

- ▶ Szczególną rolę odgrywają w jej kształtowaniu silne uwarunkowania genetyczne, które stanowią podłoże rozwijania zdolności motorycznych.

**Sprawność fizyczna** –to sfera rozwoju mocno zróżnicowana osobniczo – i jako taka niezwykle problematyczna w kontekście oddziaływania pedagogicznego, a tym samym trudna do obiektywnej oceny. Nie może być podstawą oceny z wychowania fizycznego

**Każdy uczeń ma indywidualne tempo rozwoju!**

Poczucie niesprawiedliwości (braku obiektywności) oceny za wynik uzyskany w teście sprawności, często nieoddającej

**rzeczywistych wysiłków wkładanych przez ucznia**

w wykonanie zadania, jest bezpośrednią przyczyną obniżonej motywacji do aktywności fizycznej, a w konsekwencji

**rezygnacji**

z udziału w procesie wychowania fizycznego.

„Dzisiejsze wychowanie fizyczne musi wpisywać się w szerszą – holistyczną edukację człowieka, dając mu bardzo stabilne i oparte na trwałych wartościach

**przygotowanie wymagań, jakie stawiać będzie przed nim życie**

w dynamicznie rozwijających się społecznościach i różnorodnych warunkach **socjalno-bytowo-kulturowych”**

(M. Bronikowski, 2012).



# Wykorzystywanie technologii informacyjno-komunikacyjnej

- ▶ Rozwój cywilizacyjny, w szczególności technologii informatyczno-cyfrowych, wymusza zmiany w sposobach edukowania kolejnych pokoleń.
- ▶ Szkoła powinna stwarzać uczniom warunki do nabywania umiejętności wykorzystywania technologii informacyjno-komunikacyjnej, również w zakresie aktywności fizycznej.
- ▶ Nauczyciel przygotowując uczniów do całościowej aktywności, nie można pominąć nowoczesnych technologii i ich wykorzystania w celu promowania i monitorowania podejmowanych aktywności.

## Z czego korzystać – co wykorzystywać ?

- ▶ Wszelkiego rodzaju aplikacje o charakterze dydaktycznym czy filmy instruktażowe, do których dostęp jest współcześnie powszechny, muszą zostać uwzględnione w nowoczesnej edukacji fizycznej.

Nowoczesne podejście wymaga „świeżego spojrzenia” na realizację treści wychowania fizycznego.

- ▶ Sama „repedagogizacja wychowania fizycznego, której sens można przedstawić w skrócie jako wychowanie przez kulturę fizyczną do kultury fizycznej, nie daje gwarancji trwałości efektów, jeśli nie zostanie wsparta ideą ukazywania sensowności i użyteczności zabiegów prozdrowotnych, przebiegających w kontekście emocjonalnego zaangażowania ucznia, jak również samego nauczyciela wychowania fizycznego” i jeśli nie będzie ona wpisująca się w bieżące możliwości cywilizacyjne i zainteresowania uczniów.

Założenia nowej podstawy programowej oparte są na personalistycznej koncepcji wychowania

## **uczeń – osoba**

oraz koncepcji sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie

**(ang. health– –related fitness).**

W treściach podstawy znajdują się zalecenia odnoszące się do rozwijania komponentów sprawności w odniesieniu do ZDROWIA.

W koncepcji sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie obecnej w założeniach do wychowania fizycznego szczególnego znaczenia nabierają

**wiedza i praktyczne umiejętności  
(nie tylko ruchowe),**

których wykorzystanie w życiu uzależnione jest od stopnia rozbudzenia świadomości w zakresie troski o ciało i zdrowie.

# Pedagogiczna wersja wychowania fizycznego

## *PRZEZ OSOBOWOŚĆ DO CIAŁA*

Wychowanie jest warunkiem zdrowia i tężyzny fizycznej  
(M. Demel)

# NOWATORSKIE TENDENCJE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Edukacja permanentna
2. Prospekcja – wychowanie do przyszłości
3. Autoedukacja – metody nauczania i wychowania – pobudzające do samodzielności
4. Intelktualizacja – uczeń powinien wiedzieć po co ćwiczy
5. Humanizacja – potrzeba przyjęcia odpowiedniej koncepcji człowieka
6. Indywidualizacja – praca z każdym uczniem w różnych formach
7. Szkoła przedłużona i środowiskowa

- ▶ [www.reformaedukacji.men.gov.pl](http://www.reformaedukacji.men.gov.pl)
- ▶ [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)
- ▶ <https://www.ore.edu.pl/wp-content/uploads/2017/05/wychowanie-fizyczne.-pp-z-komentarzem.-szkola-podstawowa-1.pdf>



# SZKOŁA PODSTAWOWA

Wychowanie fizyczne – analiza porównawcza starej i nowej podstawy programowej

***Podstawa programowa*** – to podstawowy dokument warsztatu pracy nauczyciela – to ramy kształcenia

# WAŻNE!

- **podstawa programowa** – z samej swej natury – wyznacza jedynie ramy kształcenia; ramy te określone są wyłącznie przez wymagania, jakie powinien spełniać **każdy uczeń** na zakończenie każdego etapu edukacyjnego;
- **podstawa programowa** nie określa „maksymalnego” poziomu – nauczyciele mogą wykraczać poza zakres wymagań określonych w podstawie programowej i dostosowywać tempo pracy i wymagania do możliwości uczniów;
- **podstawa programowa** w żaden sposób nie ogranicza nauczyciela, również jeżeli chodzi o wybór technik lub środków nauczania; dokument nie jest poradnikiem metodycznym, nie wskazuje „jedynej słusznej” drogi prowadzącej do realizacji założonych w nim celów

# ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 14 lutego 2017 r.

w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej

- ▶ Rozporządzenie weszło w życie z dniem 1 września 2017 r.

# PODSTAWA PROGRAMOWA ....ZAŁOŻENIA WSPÓŁCZESNEJ EDUKACJI

Przyjęta w dokumencie koncepcja edukacji, wyrażona w szczególności w zadaniach szkoły oraz celach

kształcenia – wymaganiach ogólnych, odzwierciedla kluczowe cele i założenia reformy oświaty, w tym:

- położenie większego nacisku na kształcenie kompetencji kluczowych;
- (...)
- rozwijania wśród uczniów przedsiębiorczości i kreatywności oraz kształtowania umiejętności sprawnego posługiwania się technologiami informacyjno–komunikacyjnymi nie tylko w procesie kształcenia, lecz również w codziennym życiu, czemu będzie służyć szersze uwzględnienie w podstawie programowej wszystkich przedmiotów technologii informacyjno–komunikacyjnych oraz wprowadzenie powszechnej nauki programowania;
- (...)
- powrót do spiralnego (przyrostowego) układu treści nauczania/wymagań edukacyjnych umożliwiającego powtarzanie, utrwalanie i poszerzanie materiału na kolejnych, wyższych etapach nauczania;

# STRUKTURA PODSTAWY PROGRAMOWEJ (Załącznik nr 2 – szkoła podstawowa)

- Etapy kształcenia:
  - I etap edukacyjny – klasy I – III (edukacja wczesnoszkolna),
  - II etap edukacyjny – klasy IV – VIII,
- Cele kształcenia ogólnego,
- Najważniejsze umiejętności rozwijane w ramach kształcenia ogólnego,
- Dokumenty określające działalność edukacyjną szkoły,
- Wykaz przedmiotów realizowanych na II etapie edukacyjnym,
- Opis I etapu edukacyjnego,
- Opis II etapu edukacyjnego z podziałem na przedmioty nauczania.

# Ważne!

Podstawa programowa z wychowania fizycznego – opracowana jest przez autorów całej podstawy programowej edukacji wczesnoszkolnej – inna struktura

## WYCHOWANIE FIZYCZNE ma CHARAKTER WPROWADZAJĄCY

Wychowanie fizyczne – treści przypisane do fizycznego obszaru rozwoju dziecka

# I ETAP EDUKACYJNY – EDUKACJA WCZESNOSZKOLNA

Wychowanie fizyczne	Podstawa programowa 2017	Podstawa programowa 2014
Nazwa	IX Wychowanie fizyczne	X Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna
Bloki tematyczne	1.Higiena osobista i zdrowie, 2.Sprawność motoryczna, 3.Różne formy rekreacyjno-sportowe.	1.Sprawność fizyczna, 2.Trening zdrowotny, 3.Sporty całego życia i wypoczynek, 4.Bezpieczeństwo i edukacja zdrowotna.
Liczba godzin	3	3

# TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

## I etap edukacyjny edukacja wczesnoszkolna

Podstawa programowa 2017	Podstawa programowa 2014
wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej;	wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem i na przyrządzie;
przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jedno nogi, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty;	przyjmuje pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń ;
organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez;	bierze udział w zabawach, minigrach i grach terenowych, zawodach sportowych;



## II ETAP EDUKACYJNY – KLASY IV – VIII

Założenia nowej podstawy programowej oparte są na


**personalistycznej koncepcji wychowania oraz koncepcji  
sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie**

(ang. **health-related –fitness**).

# Functional Movement Screen

- ▶ to badanie wykonywane przez fizjoterapeutę, mające na celu ocenę jakości ruchu, m.in. mobilność stawów, koordynację nerwowo-mięśniową, stabilność lokalną i globalną oraz jakość wykonania prawidłowych wzorców ruchowych.

Badanie jest przeznaczone dla osób powyżej 8 roku życia, a odbywa się według następującej sekwencji:

- ▶ 1. Głęboki przysiad.
  - 2. Przeniesienie nogi nad poprzeczką.
  - 3. Przysiad w wykroku.
  - 4. Ocena ruchomości obręczy barkowej.
  - 5. Aktywne uniesienie wyprostowanej nogi.
  - 6. Ugięcie kończyn górnych w podporze przodem (tzw. pompka).
  - 7. Test stabilności rotacyjnej tułowia.
- 

## Wyniki badań interpretowane są według 3-przedziałowej skali:

▶ **18-21 punktów** – pacjent zdrowy, ciało porusza się w prawidłowym wzorcu ruchowym, ryzyko urazu przeciążeniowego jest minimalne

**14-17 punktów** – występują asymetrie i kompensacje, wzorce ruchowe są zaburzone, ryzyko urazu przeciążeniowego: 25%-35%

**13 punktów i mniej** – prawdopodobieństwo odniesienia kontuzji wzrasta do ponad 50%

# FORMY REALIZACJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Zajęcia klasowo– lekcyjne	Zajęcia do wyboru przez ucznia
Realizacja wymagań ogólnych i szczegółowych podstawy programowej	sportowe, rekreacyjno – zdrowotne, taneczne, aktywnej turystyki
	Realizacja treści jest dowolna i powinna wykraczać poza podstawę programową

Wymienione formy zajęć prowadzą nauczyciele wychowania fizycznego zatrudnieni w szkole.

# REGULACJA PRAWNA REALIZACJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Zgodnie z art. 28 ust. 2 ustawy Prawo oświatowe szkoły, z wyłączeniem szkół dla dorosłych, są obowiązane do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego. Obowiązkowy wymiar zajęć wychowania fizycznego dla uczniów klas IV–VIII szkół podstawowych wynosi 4 godziny lekcyjne, a dla uczniów szkół ponadpodstawowych – 3 godziny lekcyjne, w ciągu tygodnia.
2. Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z 29 czerwca 2017 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (Dz.U. poz. 1322), które weszło w życie z dniem 1 września 2017 r, obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego są realizowane w formie zajęć klasowo–lekcyjnych oraz zajęć do wyboru przez uczniów.
3. Zajęcia klasowo–lekcyjne są realizowane w wymiarze nie mniejszym niż 2 godziny lekcyjne tygodniowo w szkołach podstawowych i 1 godzina lekcyjna tygodniowo w szkołach ponadpodstawowych. Oznacza to, że szkoła może realizować zajęcia do wyboru przez uczniów jako dwie godziny zajęć w tygodniu, jako jedną godzinę lub wcale

# Proponowany model organizacji zajęć wychowania fizycznego w szkole podstawowej

- ▶ klasa IV  
4 godziny w systemie klasowo – lekcyjnym;
- ▶ klasy V–VI 3 + 1  
3 godziny w systemie klasowo – lekcyjnym,  
1 godzina do wyboru przez ucznia;
- ▶ klasy VII–VIII 2 + 2  
2 godziny w systemie klasowo – lekcyjnym,  
2 godziny do wyboru przez ucznia.

# WYCHOWANIE FIZYCZNE – PORÓWNANIE PODSTAWY PROGRAMOWEJ

Podstawa Programowa 2017

Podstawa Programowa 2012

Cele kształcenia – wymagania ogólne

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe

Podział na klasy (etapy rozwojowe)

IV, V – VI, VII – VIII

brak podziału

Treści realizowane w klasach IV – VI

Bloki tematyczne:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna,
2. Aktywność fizyczna,
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej,
4. Edukacja zdrowotna **NOWOŚĆ!**

Treści zapisano jako kompetencje w zakresie:

- Wiedzy
- Umiejętności **NOWOŚĆ!**

Bloki tematyczne:

1. Diagnoza sprawności fiz. i rozwoju fiz.,
  2. Trening zdrowotny,
  3. Sporty całego życia i wypoczynek,
  4. Bezpieczna aktywności fiz. i higiena osobista,
  5. Sport,
  6. Taniec,
- Edukacja zdrowotna (gimnazjum).

Dział realizowany w klasach IV – VIII: Kompetencje społeczne **NOWOŚĆ!**

Warunki i sposób realizacji

Zalecane warunki i sposób realizacji



# CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

Podstawa Programowa 2017 5	Podstawa Programowa 2012 3
I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.	Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia.
II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.	1. udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport; <b>Gimnazjum:</b> 2. gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji;
III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.	2. stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych	3. Poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych. <b>Gimnazjum:</b>
V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.	1. Umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania; 2. Zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem; <b>Gimnazjum -</b> 4. umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu;

Wymagania szczegółowe w zakresie wiadomości i umiejętności w blokach tematycznych zostały podzielone z uwzględnieniem charakterystyki rozwojowej i zasady stopniowania trudności.

Blok tematyczny – Aktywność fizyczna – zakres umiejętności		
IV	V–VI	VII–VIII
wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, (...)	wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku (...)	wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce (...) zwody, obronę „każdy swego” (...) uczestniczy
uczestniczy w minigrach;	uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;	uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;

- ▶ Wymagania szczegółowe podstawy programowej odnoszą się do **obligatoryjnych** zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym. W ramach obligatoryjnych zajęć do wyboru realizacja treści jest dowolna i **powinna wykraczać** poza podstawę programową w zależności od możliwości organizacyjnych szkoły.

# Wymagania szczegółowe w zakresie wiadomości i umiejętności w blokach tematycznych zostały podzielone z uwzględnieniem charakterystyki rozwojowej i zasady stopniowania trudności

Blok tematyczny – Aktywność fizyczna – zakres wiadomości		
IV	V–VI	VII–VIII
Wyjaśnia co symbolizuje flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcie olimpiada i igrzyska olimpijskie	Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego	Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych

# WZBOGACENIE TREŚCI PODSTAWY PROGRAMOWEJ ... **CO JEST NOWE!**

Treści kształcenia wzbogacono o zagadnienia wykorzystania jako środków dydaktycznych:

- nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- form aktywności fizycznej pochodzących z regionu zamieszkania, innych krajów europejskich oraz pozaeuropejskich,
- monitorowania poziomu aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii.

**Wychowawczy aspekt wychowania fizycznego – kompetencje społeczne (IV–VIII).**

# WARUNKI I SPOSÓB REALIZACJI NOWEJ PODSTAWY PROGRAMOWEJ (WSKAZANIA METODYCZNE)

- ▶ Do realizacji treści nauczania przedmiotu wychowanie fizyczne, należy **włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych** z ćwiczeń fizycznych.  
Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.
- ▶
  - Pomiar sprawności fizycznej **nie powinien** być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne.
  - W trosce o prawidłowy rozwój ucznia nie należy zapominać o działaniach szkoły **wspomagających korygowanie i kompensowanie** występujących u dzieci wad postawy.

# 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

- ▶ Diagnozowanie – interpretowanie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej
- ▶ Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.
- ▶ Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie.

## 2. Aktywność fizyczna.

- ▶ W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjnosportowych.

Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.



### 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

- ▶ W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego, począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

## 4. Edukacja zdrowotna. **NOWOŚĆ**

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym.

▶ **WAŻNE !**

Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.

Treści w tym bloku wzmacniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia

## 5. Kompetencje społeczne.

- ▶ W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

## *Program nauczania*

- można korzystać z gotowych, opracowanych i zatwierdzonych programów nauczania zgodnych z nową podstawą programową lub wprowadzać zgodnie z rozporządzeniem własny program nauczania zgodny z nową podstawą programową ....

# OCENA –

funkcjonujący system ocen szkolnych z wychowania fizycznego zwykle najbardziej dowartościowuje sprawnych, słabo mobilizuje do systematycznej pracy nad sobą przeciętnych i o niższej sprawności motorycznej – co może wywoływać objawy nasilającego się poczucia niższości, odrzucenia społecznego i powodować **trwałe niekorzystne** konsekwencje w psychice ucznia.

Oceniając, należy zatem uwzględniać zdobyte przez ucznia umiejętności i wiadomości wskazane w podstawie programowej wychowania fizycznego, lecz także powinno się eksponować jego **wysiłek i zaangażowanie**.

Dodatkowymi kryteriami oceny mogą być zachowania wynikające z **opanowywania kompetencji społecznych**.

Organizacja zajęć wychowania fizycznego wymaga, aby oceny śródroczna i roczna były wystawiane na podstawie ocen z zajęć prowadzonych w **systemie klasowo-lekcyjnym, jak i z zajęć do wyboru** – zgodnie z przyjętymi przez nauczycieli PSO.

# WAŻNE!

Ocena z wychowania fizycznego musi uwzględniać edukację zdrowotną. Ze względu na specyfikę treści z zakresu edukacji zdrowotnej, w ocenianiu osiągnięć uczniów należy wziąć pod uwagę:

- gotowość do podejmowania zadań indywidualnych lub zespołowych;
- samoocenę uczniów dotyczącą rozwoju ich umiejętności osobistych i społecznych oraz zmian postaw i zachowań;
- wzajemną ocenę rówieśników w przypadku wykonywania projektów i prac zespołowych;
- ocenę pracy ucznia przez nauczyciela dotyczącą specyficznych zadań, prac domowych,
- projektów edukacyjnych i innych wytworów pracy ucznia.

## Zalecana literatura:

- ▶ Podstawa programowa kształcenia ogólnego z komentarzem. Szkoła podstawowa. Wychowanie fizyczne. [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)
- ▶ ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej

# WYCHOWANIE FIZYCZNE MOŻE BYĆ FAJNE – JAK POLUBIĆ WYCHOWANIE FIZYCZNE – RÓŻNE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ – ATRAKCYJNE LEKCJE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KAŻDEGO UCZNIĄ

Uatrakcyjniania lekcji wychowania fizycznego „Wychowanie fizyczne może być fajne” poprzez:


- ▶ - Opracowywanie własnych programów z wychowania fizycznego intensyfikujących szkolne wychowanie fizyczne.
- ▶ - Wprowadzanie nowoczesnych rozwiązań dotyczących oceny: ocena wspierająca, motywująca do działania – ocena aktywności, udziału, zaangażowania m.in. w realizację edukacji zdrowotnej – ocena zachętą do uprawiania aktywności fizycznej – dobra atmosfera w czasie zajęć.
- ▶ - Opracowanie Karty rozwoju sprawności fizycznej i zdrowia dla ucznia. Kartę może wypełniać nauczyciel lub uczeń.
- ▶ - Opracowywanie dla ucznia zestawu ćwiczeń w czasie wolnym – Sport dla każdego!



## NOWOCZESNE STYLE, METODY PRACY Z UCZNIEM – W KIERUNKU PROSPEKCJI

- Zajęcia w terenie naturalnym według inwencji uczniów „co tydzień godzina lekcji wychowania fizycznego poza salą gimnastyczną”.
- Dla każdego coś dobrego – lekcje z możliwością wyboru ulubionej formy ruchu, dyscypliny sportowej w części głównej lekcji .
- Zajęcia relaksacyjne w terenie naturalnym (boisko szkolne – kontakt z przyrodą np. czerpanie sił z drzew, kształtowanie zmysłów: dotyku, zapachu).
- Atletyka terenowa w różnych porach roku z wykorzystaniem nowoczesnych technologii np. aplikacji (GPS).
- Terenowe formy ruchowo – rekreacyjne.
- Lekcje prowadzone nowoczesnymi stylami np. opartym na rozwiązywaniu problemów.
- Nowoczesne metody np. kształcenia multimedialnego: aplikacje programów, urządzenia monitorujące poziom aktywności, filmiki, prezentacje multimedialne....

## ZAJĘCIA DO WYBORU

- ▶ Uczeń powinien mieć warunki do samodzielnego i świadomego wyboru aktywności fizycznej dostosowanej do jego zainteresowań, potrzeb rozwojowych i możliwości psychofizycznych.
- 

# Podstawa prawna realizacji zajęć wychowania fizycznego

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 29 czerwca 2017 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (Dz.U. poz. 1322), (obowiązujące z dniem 1 września 2017 r.) obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego są realizowane w formie zajęć klasowo–lekcyjnych oraz zajęć do wyboru przez uczniów.

Przygotowanie i przedstawienie propozycji zajęć do wyboru jest zadaniem dyrektora szkoły (§ 4. ust. 1 Rozporządzenia), który przy ustalaniu propozycji powinien uwzględnić potrzeby zdrowotne uczniów, ich zainteresowania oraz osiągnięcia w danym sporcie lub

zajęcia sportowe

zajęcia rekreacyjno zdrowotne

zajęcia taneczne

zajęcia aktywnej turystyki

aktywności fizycznej, uwarunkowania lokalne, miejsce zamieszkania uczniów, tradycje sportowe środowiska lub szkoły oraz możliwości kadrowe.

Zajęcia proponowane przez dyrektora szkoły podlegają uzgodnieniu z organem prowadzącym i zaopiniowaniu przez radę pedagogiczną i radę rodziców. Wyboru zajęć, spośród zaproponowanych, dokonują uczniowie (w przypadku uczniów niepełnoletnich za zgodą rodziców).