

Program nauczania  
wychowania fizycznego  
w Zespole Szkół Ekonomicznych  
i Ogólnokształcących Nr 6 w Łomży  
(Liceum Ogólnokształcące)

*Zdrowie, rekreacja i sport na całe życie.*

opracowała Barbara Jałbrzykowska

## SPIS TREŚCI

Wstęp .....	3
Uwarunkowania realizacji programu .....	3
Cele kształcenia i wychowania .....	3
Treści nauczania .....	4
Sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania .....	6
Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć .....	11
Ewaluacja programu .....	14

## Wstęp

Program nauczania dotyczy przedmiotu wychowanie fizyczne na IV etapie edukacyjnym w liceum ogólnokształcącym. Program jest zaplanowany na 270 godzin zajęć realizowanych w ciągu trzech lat nauki, czyli 3 godziny tygodniowo w systemie klasowo-lekcyjnym.

Ze względu na krótszy trzeci rok nauki – w niniejszym programie proponuje się następujący układ godzinowy:

rok nauki	I	II	III	RAZEM
liczba godzin	99	99	72	270

Pozostała liczba godzin, wynikająca z kalendarza, należy do dyspozycji nauczyciela.

Program stanowi opis sposobu realizacji celów kształcenia i zadań edukacyjnych ustalonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego.

Program realizuje podstawę programową kształcenia ogólnego określoną w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz.U. Nr 4 Poz.17).

## Uwarunkowania realizacji programu

1. Program jest adresowany do uczniów szkoły ponadgimnazjalnej i jest przeznaczony do realizacji w klasach I-III liceum ogólnokształcącego.
2. Obiekty sportowe - szkoła dysponuje:
  - a. salą gimnastyczną,
  - b. salką rekreacyjną z lustrami,
  - c. siłownią wewnętrzną i zewnętrzną,
  - d. zespołem boisk na powietrzu,
  - e. bieżnią tartanową 60 m., skocznią do skoku w dal, rzutnią do pchnięcia kulą,
  - f. terenem trawiastym,
3. W niedalekim sąsiedztwie szkoły znajduje się park z alejkami.
4. Wyposażenie: nauczyciel ma do dyspozycji sprzęt sportowy: piłki, materace, skrzynie, płotki, stopy, pachołki, ławeczki, równoważnię, skakanki, szarfy, znaczniki, hantle, kije do nordic walking, rakiety do badmintona, stoły i rakietki do tenisa stołowego, ringo, zestaw do unihokeja i inne.

## Cele kształcenia i wychowania

Podstawa programowa dla IV etapu edukacyjnego definiuje cel przedmiotowy z wychowania fizycznego jako *przygotowanie do całościowej aktywności fizycznej oraz ochronę i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych*, w szczególności:

- uświadomienie potrzeby bycia aktywnym przez całe życie;
- stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia;
- działanie jako krytyczny konsument sportu;
- umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Realizacji powyższego celu będą sprzyjały cele szczegółowe, takie jak:

- uświadomienie uczniom znaczenia doskonalenia zdrowia oraz pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na ich zdrowie i samopoczucie.
- uatrakcyjnienie zajęć wychowania fizycznego poprzez wprowadzanie urozmaiconych form aktywności rekreacyjnej, w tym sportów całego życia.
- wskazanie uczniom możliwości budowania własnej sprawności fizycznej poprzez trening zdrowotny.

## Treści nauczania

Program zakłada cztery bloki tematyczne:

- Trening zdrowotny – diagnoza sprawności fizycznej oraz kształtowanie sprawności ogólnej, wytrzymałości, siły i gibkości; wzmacnianie wszystkich partii mięśniowych ciała, a także zagadnienia z zakresu higieny, chorób cywilizacyjnych, znaczenia ruchu w życiu człowieka, diagnozy i dbałości o prawidłową postawę, ćwiczeń relaksacyjnych
- Rekreacja – gry i zabawy kształtujące cechy motoryczne, gry i zabawy rekreacyjne, nowoczesne formy rekreacji (Nordic Walking, Tchoukball, Ultimate Frisbee itp.)
- Sport – lekkoatletyka, gry zespołowe oraz uczestnictwo w sporcie.
- Edukacja zdrowotna (realizowana tylko w I i II klasie).

Program jest realizowany poprzez przekazywanie wiadomości, uczenie umiejętności oraz kształtowanie postaw. Posiadanie wiadomości pozwala na nabywanie umiejętności, których posiadanie sprzyja kształtowaniu postaw.

Dla każdego z bloków tematycznych określono treści nauczania w podziale na jednostki lekcyjne poprzez:

- podanie tematu lekcji,
- określenie wiadomości, jakie uczeń ma przyswoić,
- określenie umiejętności, jakie uczeń ma osiągnąć,
- określenie postaw, jakie należy ukształtować u ucznia.

Trzy pierwsze bloki tematyczne zawierają zbliżoną liczbę godzin (w I i II kl. po 28 godzin, a w kl. III po 24 godz.) i są one realizowane od września do końca kwietnia. Realizacja tematów z bloków tematycznych powinna przebiegać równolegle (zajęcia z poszczególnych bloków powinny przeplatać się wzajemnie). W uproszczeniu można przyjąć, że w każdym tygodniu realizowana jest jedna lekcja z każdego z tych bloków, niemniej jednak decyzję o realizacji konkretnych tematów podejmuje nauczyciel biorąc pod uwagę dostępność sprzętu i infrastruktury, warunki pogodowe, ale również nastawienie uczniów.

Natomiast w maju i czerwcu (15 godzin) w I i II klasie realizowane będą warsztaty z edukacji zdrowotnej.

W powyższych blokach realizowane są treści nauczania zawarte w podstawie programowej:

### 1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego. Uczeń:

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

### 2. Trening zdrowotny. Uczeń:

- 1) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
- 2) wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia;
- 3) wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
- 4) wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne;
- 5) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu, oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie;

- 6) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane 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 wysiłkami fizycznymi.

### 5. Sport. Uczeń:

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

### 6. Edukacja zdrowotna. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości;
- 2) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
- 3) omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne;
- 4) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
- 5) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
- 6) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem;
- 7) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego 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 stworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.

## Sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania

Przy tworzeniu i realizacji programu zastosowano zasady wychowania zdrowotnego zaproponowane przez T. Wiliamsa i opisane przez Wiesława Siwińskiego<sup>1</sup>:

1. Zasada wspierających się działań – szkoła promująca zdrowie. Zasada zakłada koordynację programów nauczania różnych przedmiotów oraz działań wychowawczych szkoły.
2. Zasada kumulacji uczenia się – program spiralny. Istnieją cztery elementy zasady:
  - a. perspektywa wzrastania i rozwoju; zajęcia powinny być dostosowane do potrzeb uczniów; ważne jest uwzględnienie emocjonalnych cech uczniów, poznanie zainteresowań i określenie sposobu realizacji programu w każdej grupie;
  - b. zachowania zdrowotne; zajęcia powinny kształtować zachowania zdrowotne;
  - c. ustalenie wstępnego poziomu wiedzy, umiejętności i zachowań uczniów;
  - d. program spiralny; nauczanie poszczególnych elementów powtarza się kilkakrotnie w czasie nauki szkolnej.
3. Zasada określenia kluczowych problemów do rozwiązywania – treści wychowania zdrowotnego; Zasada koncentruje się na trzech grupach problemów, związanych z:
  - a. kontaktami między ludźmi,
  - b. troską o własne zdrowie,
  - c. społeczeństwem i środowiskiem.
4. Zasada współuczestnictwa – określanie potrzeb; uwzględnienie potrzeb i własnych propozycji uczniów w tworzeniu programu.
5. Zasada różnorodnych metod – szeroko ujętych problemów; proces wychowania zdrowotnego wykracza poza przekazywanie wiedzy i prowadzi do podejmowania dobrych decyzji w celu uzyskania zdrowia.
6. Zasada uczenia się na podstawie doświadczeń – ewaluacja;

Osiągnięcie założonych celów kształcenia i wychowania będzie wymagało zachowania następujących zasad<sup>2</sup>:

1. Zasada świadomości – uczeń powinien wiedzieć co i dlaczego wykonuje oraz umieć przeprowadzić ocenę i analizę swoich działań;
2. Zasada aktywności – stworzenie uczniom warunków i możliwości samodzielnego działania, pobudzając ich do aktywności i inicjatywy;
3. Zasada pogłębłości – wywołanie u ćwiczącego wyobrażeń ruchowych i wzbudzenie chęci do wykonania ćwiczeń;
4. Zasada systematyczności – systematyczne podejście do nauczania, stosuje się stopniowanie ćwiczeń: przejście od prostego do złożonego, przejście od łatwego do trudnego, przejście od elementów znanych do nieznanymi;
5. Zasada dostępności – poziom ćwiczeń dostosowany powinien być do możliwości (rozwoju motorycznego i wydolności) i zainteresowań uczniów;
6. Zasada trwałości – zapewnienie, że przyswojone elementy nie zanikną z czasem, osiąga się to przez: zatrzymanie się na dłużej przy trudno przyswajalnych elementach, nie uczenie zbyt wielu ćwiczeń równocześnie (grozi rozproszeniem), nie stosowanie tych samych ćwiczeń (grozi monotonią), zachowanie przerw w ćwiczeniu umożliwiających utrzymanie wyników poprzednich ćwiczeń.

---

<sup>1</sup> W. Siwiński, „Pedagogika kultury fizycznej w zarysie”, wyd. AWF Poznań 2000.

<sup>2</sup> M. Niewiadomski, „Wybrane zagadnienia z metodyki wychowania fizycznego”, wyd. AWF Warszawa 1970

Realizacja programu nauczania wymaga zastosowania różnorodnych metod nauczania. Poniżej zestawiono proponowane do wykorzystania metody oraz przykładowe sytuacje, w których należy je zastosować. O ostatecznym doborze metod do poszczególnych lekcji decyduje nauczyciel. Metody opisano w oparciu o klasyfikacje zaproponowane przez Stanisława Strzyżewskiego<sup>3</sup> oraz Janusza Bielskiego<sup>4</sup>.

Metoda	Opis	Przykłady zastosowania
<b>Metody odtwórcze</b>		
Naśladowcza ścisła	Nauczyciel opisuje lub demonstruje ćwiczenie, które następnie jest odtwarzane przez ucznia. Nauczyciel koryguje błędy.	Nauka kroków w aerobiku i tańcu, nauka kroków w nordic walking, nauka ćwiczeń na siłowni.
Zadaniowa ścisła	Nauczyciel objaśnia ćwiczenie podając jego cele a następnie koryguje błędy.	Nauka ćwiczeń gimnastyki korekcyjnej, nauka technik w sportach zespołowych.
Programowego uczenia się i usprawniania	Nauczyciel przekazuje uczniowi program lub tablicę z instrukcją do nauczania. Uczeń realizuje ćwiczenia a nauczyciel koryguje błędy.	Nauka układu aerobiku
<b>Metody aktywizujące</b>		
Zabawowa	Nauczyciel podaje uczniom fabułę zabawy (w przypadku gry – przepisy). Uczniowie biorą udział w zabawie / grze.	Nauka gier rekreacyjnych; nauka gimnastyki w formie zabawowej
Zadaniowa	Nauczyciel stawia przed uczniami zadanie, które oni realizują samodzielnie nie znając rozwiązania	Bieg na orientację, budowanie torów przeszkód
Programowego uczenia się	Uczeń samodzielnie realizuje określone zadanie ruchowe	Małe obwody ćwiczebne na siłowni
<b>Metody twórcze</b>		
Problemowa	Uczniowie zostają postawieni w sytuacji problemowej. Uczniowie nie znają rozwiązania i wypracowują je korzystając ze schematu: myślenie – działanie – wynik.	Tworzenie planu treningu zdrowotnego
Ruchowej ekspresji twórczej	Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji problemowej, którą powinni twórczo rozwiązać. Każde rozwiązanie uznaje się za poprawne.	Opracowanie układu tanecznego

<sup>3</sup> S. Strzyżewski, „Proces wychowania w kulturze fizycznej”, wyd. WSiP, Warszawa 1996

<sup>4</sup> J. Bielski, „Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego”, wyd. IMPULS, Kraków 2005

Osiągnięcie założonych celów z obszaru edukacja zdrowotna będzie wymagało od nauczyciela zastosowania metod i technik aktywizujących. Metody te stosujemy w celu zaktywizowania uczniów oraz zachęcenia ich do poszukiwania rozwiązań różnych problemów i zagadnień. Jednocześnie uczniowie ćwiczą swoje umiejętności: komunikowania się, negocjacji, argumentowania, a przede wszystkim gotowość przyjęcia innego, niż własne, zdania na omawiany temat. Oprócz dyskusji, pracy w grupach i kart pracy będzie to metoda projektów, która polega na tym, że uczniowie samodzielnie 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. Mogą być również wykorzystane metody takie jak rybi szkielet, tort decyzyjny, mapa mentalna oraz portfolio (podlegające ocenie).

Realizacja programu będzie wymagała wyrobienia u uczniów określonych nawyków ruchowych. Będzie to realizowane w trzech fazach<sup>5</sup>:

1. wytworzenie podstawowego wyobrażenia o nauczonym ruchu (drogą objaśniania, pokazu lub postawienia zadania) i próby wykonania przez ucznia,
2. dalsze uczenie ćwiczenie drogą wielokrotnego powtarzania i usuwania błędów,
3. utrwalenie i doskonalenie ćwiczenia.

Podczas realizacji treści zapisanych w niniejszym programie powinny być wykorzystywane następujące formy prowadzenia zajęć:

- frontalna (np. podczas ćwiczeń przy muzyce)
- indywidualna (np. podczas rozgrzewki)
- obwodowa (np. podczas wykonywania ćwiczeń siłowych)
- zabawowa (np. podczas części wstępnej zajęć)
- ścisła (np. w nauczaniu i doskonaleniu techniki i taktyki w grach zespołowych)
- praca w zespołach (np. podczas opracowywania przez uczniów programów aktywności lub turniejów klasowych)
- fragmenty gry (stosowana w momencie opanowania danego elementu technicznego)
- gra uproszczona
- gra szkolna
- gra właściwa (stosowana we fragmentach lekcji oraz podczas turniejów klasowych).

Dobra organizacja zajęć sprzyja realizacji procesu wychowania fizycznego. Realizacja programu będzie wymagała wykorzystania następujących form realizacji zajęć:

1. Typowa lekcja wychowania fizycznego składająca się z:
  - a. części wstępnej, podczas której poza poinformowaniem uczniów o celach lekcji następuje zorganizowanie grupy oraz rozgrzanie organizmów uczniów (w tej fazie następuje także przekazywanie wiadomości teoretycznych);
  - b. części głównej, podczas której realizowane są zadania lekcji (zdobywanie wiadomości, nabywanie umiejętności, kształtowanie postaw);
  - c. części końcowej, podczas której ma miejsce między innymi uspokojenie organizmów uczniów (ale także utrwalenie zdobytych podczas lekcji wiadomości).
2. Lekcja teoretyczna, realizowana w formie wykładu, pogadanki, prezentacji przez uczniów zebranych wcześniej informacji, dyskusji. Lekcja tego typu realizowana może być w sali lekcyjnej, na terenie przyszkolnym, a w wybranych przypadkach w pracowni informatycznej z dostępem do Internetu. W przypadku tego typu lekcji będzie można wyróżnić następujące części:

---

<sup>5</sup> M. Niewiadomski, „Wybrane zagadnienia z metodyki wychowania fizycznego”, wyd. AWF Warszawa 1970



- a. część wstępną, podczas której nauczyciel informuje o celu i sposobie przeprowadzenia lekcji,
  - b. części głównej,
  - c. części końcowej, w której następuje podsumowanie i powtórzenie wiadomości.
3. Realizacja projektu.

Podczas realizacji programu stosowana będzie indywidualizacja pracy, która w głównej mierze polega na odpowiednim doborze metod i form pracy oraz na zróżnicowaniu trudności materiału nauczania. Warto również brać pod uwagę typy odbierania informacji, bo w zależności od tego czy uczeń jest słuchowcem, wzrokowcem czy kinestetykiem w różny sposób odbiera informacje i je zapamiętuje. Dlatego tak ważne jest łączenie słowa (omówienie ćwiczenia) z obrazem (pokaz ćwiczenia, tablice/schematy) i ruchem (wykonywanie ćwiczenia przez ucznia).

Już na poziomie konstruowania programu można zdefiniować (choć jeszcze w sposób dość ogólny), jak będzie wyglądała praca z uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych, którzy będą wymagali indywidualnego podejścia:

- uczniowie dyslektyczni będą równomiernie usprawniali obie strony ciała, przy jednoczesnym angażowaniu wielu zmysłów (słuchu, wzroku, kinestezji) i częstym stosowaniem wzmocnień (pochwał, zachęt).
- uczniowie z zaburzeniami percepcji wzroku będą mieli wydłużony czas na opanowanie nowego materiału, mogą mieć również przydzielonego drugiego ucznia, który będzie czuwał nad poprawnością wykonywanych ćwiczeń.
- uczniowie z zaburzeniami orientacji przestrzennej ze względu na trudności z orientacją w terenie i zapamiętywaniem tras powinni ćwiczyć z drugim uczniem, który będzie czuwał nad poprawnością wykonywanych ćwiczeń.
- uczniowie z zaburzeniami ruchowymi będą mieli dostosowywane ćwiczenia do własnych możliwości, mogą mieć również przydzielonego drugiego ucznia, który będzie czuwał nad poprawnością wykonywanych ćwiczeń.
- uczniowie z ADHD wymagają poświęcenia dużo większej uwagi niż reszta grupy, stosowania wzmocnień za wszystkie przejawy właściwego zachowania, przekazywania poleceń w jasnej, prostej i krótkiej formie, stosowania zrozumiałych reguł i bycia konsekwentnym oraz działania według wcześniej ustalonego planu.
- uczniowie otyli będą mieli dostosowywane ćwiczenia do własnych możliwości (wolniejsze tempo, mniej powtórzeń ćwiczenia, itp.).
- uczniowie uzdolnieni ruchowo będą wykonywali ćwiczenia z większą intensywnością, będą mogli rozwijać swoje umiejętności i zainteresowania podczas zajęć do wyboru oraz dodatkowych zajęć sportowych (np. organizowanych w ramach zajęć z art. 42, ust.2 p. 2 KN lub w ramach SKS), będą reprezentowali szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych.
- uczniowie wybitnie uzdolnieni trenujący w klubach sportowych i osiągający wysokie wyniki sportowe w określonej dyscyplinie powinni mieć możliwość indywidualnego doboru obciążeń (po konsultacji nauczyciela WF z trenerem ucznia) oraz nieuczestniczenia (aktywnego) w lekcji wychowania fizycznego w momencie, gdy może to zaburzyć przygotowania do ważnej imprezy sportowej (np. niebranie udziału w klasowym turnieju piłki nożnej przez ucznia, który za tydzień ma zaplanowany start w mistrzostwach kraju w biegu na 100m – uczeń może brać udział w lekcji w roli sędziego czy kibica zamiast w roli zawodnika).

Pozostałe przypadki wymagające indywidualnego podejścia (niemożliwe do zdefiniowania na etapie konstruowania programu) oraz dokładne zalecenia w obrębie wymienionych przypadków będą rozpatrywane na bieżąco stosownie do okoliczności i potrzeb.

Podczas realizacji programu wykorzystywane będą dodatkowe informacje z różnych źródeł. Jednym z najistotniejszych źródeł będzie Internet. Podczas wybranych zajęć uczniowie będą doskonalili umiejętność pozyskiwania i oceniania informacji pozyskanych z Internetu.

Nauczyciel, planując lekcje, może także wykorzystać zasoby Internetu. W szczególności może korzystać z dokumentów opublikowanych na portalu Scholaris<sup>6</sup>. Obecnie najwartościowszym zasobem portalu Solaris, związanym z nauczaniem wychowania fizycznego, wydaje się być zestaw materiałów powstałych w wyniku realizacji projektu HEPS „Zdrowe żywienie i aktywność fizyczna w szkole”.

Istnieje szereg publikacji książkowych, których wykorzystanie jest pomocne przy realizacji programu nauczania. Jako szczególnie przydatne można wskazać między innymi następujące pozycje:

- B. Woynarowska, „Edukacja zdrowotna. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego w gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych”, ZNP Kielce 2011
- I. Young, „Jak wspierać rozwój i zdrowie młodzieży. Pakiet edukacyjny zgodny z koncepcją i metodami pracy szkoły promującej zdrowie”, red. Polskiej wersji pakietu: I. Tabak, ORE Warszawa 2011
- M. Bronikowski, „Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole”, Wydawnictwo eMPI2 Poznań 2008.
- S. Pilicz, „Pomiar ogólnej sprawności fizycznej”, AWF warszawa 1997
- A. Jegier, E. Kozdroń, „Metody oceny sprawności i wydolności fizycznej człowieka”, TKKF Warszawa 1997
- A. Bean, „Żywienie w sporcie. Kompletny przewodnik”, Zys i S-ka Poznań 2008
- S. Owczarek, „Atlas ćwiczeń korekcyjnych”, WSiP Warszawa 1998
- S. Owczarek, „Ruch w terapii otyłości”, TKKF Warszawa 2009
- M. Kulej, J. Kuls, S. Owczarek, „Sport dla wszystkich. Aktywność ruchowa w profilaktyce bólów kręgosłupa i korekcji wad postawy”, TKKF Warszawa 1996
- A. Jotan, „Gry rekreacyjne”, TKKF Warszawa 1999
- M. Bondarowicz, „Zabawy w grach sportowych”, WSiP Warszawa 1998
- H. Kuński H, „Trening zdrowotny osób dorosłych”, MedSportPress Warszawa 2003
- R. Trzeźniowski, „Zabawy i gry ruchowe”, WSiP Warszawa 1995
- A. Listkowska, M. Listkowski, „Stretching A-Z”, Łódź 2007
- L. Kulmatycki, „Ćwiczenia relaksacyjne”, Warszawa 1995
- S. Starzyńska, A. Tywoniuk-Małysz, „Unihokej. Podstawy technik i taktyki w ćwiczeniach, grach i zabawach”, Gdańsk 1998
- M. i T. Figurscy, „Nordic Walking dla Ciebie”, INTERSPAR, Tomaszów Mazowiecki 2008

---

<sup>6</sup> [www.scholaris.pl](http://www.scholaris.pl)

## Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć

Ogólne ramy systemu oceniania kształtuje 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. Nr 38, poz 562 z późn. zm.). Zgodnie z tym rozporządzeniem ocenianie w przypadku wychowania fizycznego powinno „w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć”.

### Kryteria oceny z wychowania fizycznego

Na ocenę ucznia z wychowania fizycznego składają się następujące elementy (obszary oceny):

1. systematyczny udział i zaangażowanie podczas lekcji WF
2. umiejętności organizacyjne,
3. umiejętności ruchowe,
4. edukacja zdrowotna
5. aktywny udział w życiu sportowym szkoły oraz aktywność własna (udział w rozgrywkach szkolnych i międzyszkolnych, udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych).

#### Ad.1. Systematyczny udział i zaangażowanie podczas lekcji WF.

W każdym miesiącu nauczyciel dokonuje oceny frekwencji i aktywnego udziału ucznia na lekcji. Ilość godzin obecnych mnoży przez 100 i dzieli przez liczbę odbytych lekcji w danym miesiącu. W semestrze 5 ocen. Ocena aktywności miesięcznej ma wagę 2.

100% - celujący (6)	55% - 64% - dostateczny (3)
98% - 99% - bardzo dobry+ (5+)	50% - 54% - dopuszczający+ (2+)
95% - 97% - bardzo dobry (5)	40% - 49% - dopuszczający (2)
85% - 94% - dobry+ (4+)	37% - 39% - niedostateczny+ (1+)
75% - 84% - dobry (4)	< 36% - niedostateczny (1)
65% - 74% - dostateczny+ (3+)	

Uczniowi posiadającemu w danym miesiącu zwolnienie lekarskie (tylko takie są uznawane), ocenę aktywności miesięcznej wylicza się z lekcji, których zwolnienie nie obejmowało.

#### Ad.2. Umiejętności organizacyjne:

Zadanie kontrolne z umiejętności organizacyjnych polega na przygotowaniu i przeprowadzeniu indywidualnie (po uprzedniej konsultacji scenariusza z nauczycielem) rozgrzewki (w kl. I, II i III) i zajęć (np. z gier i zabaw rekreacyjnych, zajęć przy muzyce) lub rozgrywek klasowych w dowolnej dyscyplinie (w kl. II i III). Każdy uczeń otrzymuje 1 (w kl. I) lub 2 (w kl. II i III) oceny w semestrze. Ocena ta ma wagę 1.

Szczegółowe kryteria oceny:

- ocena niedostateczna (1) – uczeń unika przygotowania i nie przeprowadził w semestrze zajęć;
- ocena dopuszczająca (2) – uczeń przygotował lekcję niestarannie i przeprowadził ją w sposób chaotyczny;
- ocena dostateczna (3) – uczeń przygotował lekcję, ale była ona mało interesująca
- ocena dobra (4) – uczeń przygotował i przeprowadził lekcję w sposób prawidłowy, ale nie dokonał podsumowania zajęć;

- ocena bardzo dobra (5) – uczeń przygotował i przeprowadził lekcję sprawnie i podsumował zajęcia
- ocena celująca (6) – uczeń przygotował i przeprowadził lekcję w bardzo interesujący sposób, dokonał podsumowania zajęć, w czasie ćwiczeń korygował błędy ćwiczących.

Ocena za zorganizowanie zajęć lub rozgrywek jest średnią z trzech ocen: samooceny, oceny reszty uczniów z klasy i oceny nauczyciela.

\* uczeń pomagający nauczycielowi w organizacji imprez sportowych otrzymuje częściową ocenę bardzo dobrą (5) za każde wydarzenie.

#### Ad.3. Umiejętności ruchowe.

Uczeń przystępujący do sprawdzianu umiejętności ruchowych otrzymuje ocenę za te umiejętności w zależności od stopnia poprawności wykonania zadania ruchowego.

Raz w semestrze dokonuje się sprawdzianu umiejętności technicznych z przeprowadzonych dyscyplin sportowych (lekkoatletyka, siatkówka, koszykówka, piłka ręczna, ewentualnie pływanie), w którym wyłania się 2 lub 3 oceny częściowe. Waga tych ocen to 1.

Uczeń, w przypadku nieobecności na lekcji, podczas której jest zaliczenie, ma obowiązek przystąpić do sprawdzianu w ciągu dwóch tygodni od tego dnia.

- ocena niedostateczna (1) – uczeń nie chce wykonać zadania ruchowego
- ocena dopuszczająca (2) – uczeń wykonuje zadanie ruchowe niechętnie, z dużymi błędami technicznymi (taktycznymi)
- ocena dostateczna (3) – uczeń wykonuje zadanie ruchowe niepewnie, z błędami technicznymi (taktycznymi)
- ocena dobra (4) – uczeń wykonuje zadanie ruchowe prawidłowo, z niewielkimi błędami technicznymi (taktycznymi)
- ocena bardzo dobra (5) – uczeń wykonuje zadanie ruchowe prawidłowo, bez błędów technicznych (taktycznych)
- ocena celująca (6) – uczeń wykonuje zadanie ruchowe perfekcyjnie, bez błędów technicznych (taktycznych).

\* Wyniki testu sprawności są zapisywane w karcie ucznia i nie podlegają ocenie, a jedynie omówieniu.

#### Ad.4. Edukacja zdrowotna.

Warsztaty z edukacji zdrowotnej przeprowadza się w II semestrze (maj i czerwiec) w I i II klasie (po 15 godz.)

- Uczeń posiadający portfolio z zajęć edukacji zdrowotnej otrzymuje częściową ocenę dobrą (4) lub wyższą. Nie przewiduje się ocen niższych, ani oceny niedostatecznej za brak portfolio. Ocena za portfolio ma wagę 0,5.

Szczegółowe kryteria oceny za portfolio:

- ocena dobra (4) – portfolio zawiera niektóre materiały przekazywane podczas zajęć przez nauczyciela oraz wypracowane na lekcjach przez uczniów.
- ocena bardzo dobra (5) – portfolio zawiera wszystkie materiały przekazywane podczas zajęć przez nauczyciela oraz wypracowane na lekcjach przez uczniów. Materiał jest uporządkowany tematycznie.
- ocena celująca (6) – portfolio zawiera wszystkie materiały przekazywane podczas zajęć przez nauczyciela oraz wypracowane na lekcjach przez uczniów i jest uzupełnione o materiały indywidualnie zebrane przez ucznia. Materiał jest uporządkowany tematycznie.

- Każdy uczeń bierze udział w projekcie edukacyjnym z obszaru edukacja zdrowotna i otrzymuje częściową ocenę za udział w nim. Ocena za projekt edukacyjny ma wagę 0,5. Przedmiot i kryteria oceny za projekt: stopień zaangażowania w planowanie działań zespołu - za jakie działania została przyjęta odpowiedzialność?. Jakość wykonania – czy zaplanowane działania zostały wykonane w przewidzianym terminie?, jak zostały wykonane (sprawność, dokładność, skuteczność, poprawność)?. Wkład w tworzenie prezentacji - stopień zaangażowania w tworzenie prezentacji. Atrakcyjność zaprezentowania projektu.

Ocena za projekt edukacyjny jest średnią z trzech ocen: samooceny, oceny członków zespołu i oceny nauczyciela.

Ad.5. Aktywny udział w życiu sportowym szkoły oraz aktywność własna (udział w rozgrywkach szkolnych i międzyszkolnych, udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych). Oceny za aktywny udział w życiu sportowym szkoły i aktywność własną ma wagę 0,5.

- uczeń biorący udział w rozgrywkach szkolnych otrzymuje częściową ocenę bardzo dobrą (5) za każdą dyscyplinę, w której bierze udział;
- uczeń uczestniczący w zajęciach sportowych bądź rekreacyjnych poza szkołą (klub sportowy, pływalnia, siłownia, fitness klub, itp.), który może to udokumentować, otrzymuje częściową ocenę bardzo dobrą (5),
- uczeń systematycznie uczęszczający na szkolne zajęcia pozalekcyjne, np. w ramach SKS otrzymuje częściową ocenę celującą (6),
- uczeń reprezentujący szkołę w zawodach międzyszkolnych otrzymuje częściową ocenę celującą (6) za każdą dyscyplinę, w której bierze udział.

#### Ocena klasyfikacyjna (semestralna i końcowa)

Oceny częściowe przelicza się na punkty według wagi ocen:

OCENA	frekwencja	organizacja i umiejętności ruchowe	edukacja zdrowotna i aktywność sportowa
waga	2	1	0,5
ndst. 1	0	0	0,0
ndst. 1+	2	1	0,5
dop. 2	4	2	1,0
dop.+ 2+	6	3	1,5
dst. 3	8	4	2,0
dst. 3+	10	5	2,5
db. 4	12	6	3,0
db.+ 4+	14	7	3,5
bdb 5	16	8	4,0
bdb+ 5+	18	9	4,5
cel 6	20	10	5,0

Wyliczenie oceny semestralnej:

- 0 – 6 pkt. – niedostateczny
- 6,01 – 12 pkt. – dopuszczający
- 12,01 – 20 pkt. – dostateczny
- 20,01 – 28 pkt. – dobry
- 28,01 – 34 pkt. – bardzo dobry
- > 34pkt. – celujący

Ocenę końcową wystawia się ze średniej punktów z I i II semestru.

Uczeń, który opuścił więcej niż 50% lekcji WF ma prawo przystąpić do egzaminu klasyfikacyjnego zgodnie z procedurą opisaną w Wewnętrzny Szkolnym Systemie Oceniania. Egzamin klasyfikacyjny z WF ma przede wszystkim formę zadań praktycznych, ale nauczyciel ma prawo wymagać również od ucznia i oceniać jego wiadomości.

Uczeń, który opuścił więcej niż 50% lekcji WF i nie ma żadnej oceny, zostaje na koniec roku nieklasyfikowany.

Uczeń, który w I semestrze ćwiczył, a w II semestrze ma zwolnienie lekarskie – nie otrzyma oceny końcowej z przedmiotu, a wpis: zwolniona/y.

Uczeń, który w I semestrze miał zwolnienie lekarskie, a w II semestrze ćwiczy, otrzyma ocenę końcową na podstawie ocen cząstkowych z II semestru.

### **Ewaluacja programu**

Ewaluacja - nieodłączny dziś element dydaktyki - pozwoli zorientować się autorowi oraz realizatorom programu czy osiągają zakładane cele oraz czy stosowane przez nich metody są skuteczne. Ewaluacji będą podlegały te elementy programu, które nie wynikają wprost z zapisów podstawy programowej. Będą to sposoby osiągania celów (gdzie możliwa jest zmiana metod i form pracy na bardziej skuteczne w danym zespole klasowym), ocena z wychowania fizycznego (gdzie możliwa jest modyfikacja kryteriów oceniania) oraz treści nauczania (gdzie możliwa zmiana segmentacji treści nauczania).

Ewaluacja programu powinna być dwuetapowa. Pierwsza (formatywna) odbywająca się w trakcie realizacji programu i druga (sumatywna) przeprowadzona po zakończeniu etapu edukacyjnego.

Do przeprowadzenia ewaluacji formatywnej posłużą: analiza frekwencji uczniów na zajęciach WF, obserwacje zachowań i aktywności uczniów w różnych sytuacjach dydaktycznych, swobodne wypowiedzi uczniów, rozmowy z uczniami i ich rodzicami, uwagi innych nauczycieli przedmiotu np. po obserwacji lekcji koleżeńskej. Uzyskane w ten sposób wyniki będą wykorzystane do wprowadzenia ewentualnej korekty poszczególnych fragmentów programu lub jego poważniejszej modyfikacji. Należy jednak pamiętać, aby modyfikacja ta nie zaburzyła całej struktury programu.

Do przeprowadzenia ewaluacji sumatywnej służyć będą wszystkie wyżej wymienione narzędzia oraz ankiety skierowane do uczniów, dotyczące m. in.: atrakcyjności lekcji wychowania fizycznego, oceniania z wychowania fizycznego, rozwoju zainteresowań szeroko pojętą kulturą fizyczną, potrzeb w zakresie wychowania fizycznego,...

Uzyskane w ten sposób wyniki posłużą do podjęcia decyzji, czy można kontynuować pracę z programem w dotychczasowym kształcie, czy powinno się dokonać jego modyfikacji lub czy należy dokonać wyboru nowego programu.

#### W niniejszym programie wykorzystano treści z:

1. A. Rogacka, „Program wychowania fizycznego. Trening zdrowotny. Sporty całego życia. Dbłość o własne ciało”, ORE Warszawa 2012
2. M. Plichcińska, „Program nauczania wychowania fizycznego dla IV etapu edukacyjnego Aktywność dla zdrowia”, ORE Warszawa 2012