

**Małgorzata Pawelec**

## **WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**PROGRAM NAUCZANIA**

**W KLASACH 4–8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

## Spis treści

1. Akty prawne .....	3
2. Charakterystyka programu .....	4
3. Planowanie pracy nauczyciela .....	5
4. Cele kształcenia – wymagania ogólne .....	6
5. Treści kształcenia .....	7
6. Kompetencje społeczne ucznia klas IV–VIII .....	13
7. Sposób realizacji podstawy programowej .....	14
8. Ocenianie .....	15
9. Metody i formy pracy .....	18
10. Ewaluacja programu .....	24
11. Bibliografia .....	25
12. Załączniki .....	26

## 1. Akty prawne

1. Ustawa o systemie oświaty z dnia 7 września 1991 r. (Dz.U. z 2004 r. Nr 256, poz. z późn. zm.).
2. 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 (Dz.U. z 2017 r. poz. 356).
3. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 28 marca 2017 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla szkół publicznych.
4. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 czerwca 2017 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego.

## 2. Charakterystyka programu

*Życie polega na ruchu i ruch jest jego istotą.*  
Arthur Schopenhauer

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów, a także kształtuje nawyk aktywności ruchowej oraz troski o zdrowie, co będzie procentować w ciągu całego życia dziecka. Wspomaga także efektywność procesu uczenia się oraz odgrywa szczególnie istotną rolę w edukacji zdrowotnej uczniów. Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do aktywności fizycznej i dbania o zdrowie przez całe życie. Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję perspektywną (przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia). Współczesne trendy skłaniają do poszukiwania takich rozwiązań, w których edukacja fizyczna będzie korelowała z najważniejszym celem kształcenia w szkole podstawowej, a mianowicie z dbałością o integralny rozwój biologiczny, poznawczy, emocjonalny, społeczny i moralny ucznia.

Niniejszy program został opracowany na podstawie nowej podstawy programowej wychowania fizycznego dla II etapu kształcenia szkoły podstawowej. Założenia nowej podstawy programowej wynikają z personalistycznej koncepcji wychowania. Istota wychowania personalistycznego utożsamiana jest z takim działaniem, które przygotowuje człowieka, ukierunkowuje, stwarza mu warunki do kształtowania siebie jako osoby. W takiej koncepcji szczególnie podkreśla się podstawowe znaczenie pracy nad sobą wszystkich uczestników procesu wychowawczego – dzieci i nauczycieli. Wychowawca jest bowiem nie tylko gwarantem wiarygodności przekazywanych treści, ale przede wszystkim przykładem i wzorem określonych wartości. Działaniem nieodłącznym od wychowania personalistycznego jest dialog, i szerzej – osobowe relacje między uczestnikami dialogu.

Ważną rolę w kształceniu i wychowaniu uczniów w szkole podstawowej odgrywa edukacja zdrowotna. Należy kształtować postawy prozdrowotne uczniów, a także wdrażać wśród dzieci i młodzieży nawyki higieniczne. Ugruntowywać wiedzę z zakresu prawidłowego odżywiania się oraz wskazywać korzyści wynikające z systematycznej aktywności fizycznej, a także stosowania profilaktyki zdrowotnej.

Zadaniem niniejszego programu jest zachęcanie dzieci i młodzieży do systematycznego, aktywnego udziału w rozmaitych formach zajęć ruchowych oraz wskazywanie uczniom walorów poszczególnych rodzajów zajęć – nie tylko rekreacyjnych, ale przede wszystkim zdrowotnych. Ważne jest także stwarzanie sytuacji do ruchowej i emocjonalnej ekspresji ucznia, a także jego wszechstronne przygotowanie do samodzielnego i chętnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej w dorosłym życiu.

### 3. Planowanie pracy nauczyciela

Obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego dla uczniów klas IV–VIII szkół podstawowych mają być realizowane w formie:

- 1) zajęć klasowo-lekcyjnych,
- 2) zajęć wybieranych przez uczniów: zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki.

Zajęcia klasowo-lekcyjne w szkołach podstawowych powinny być realizowane w wymiarze nie mniejszym niż 2 godziny lekcyjne tygodniowo. Proponowany model wiąże się z tworzeniem przez szkoły własnej oferty zajęć uwzględniających różnorodne aktywności fizyczne i formy organizacyjne (pozalekcyjne, pozaszkolne, zblokowane). Procedura organizowania zajęć wybieranych przez daną klasę powinna wynikać z zainteresowań uczniów oraz tradycji i możliwości szkoły.

Mając na uwadze oczekiwania nauczycieli i możliwości organizacyjne szkół, przy poszanowaniu prawa uczniów do partnerskiego współdecydowania, proponuje się następujący model organizacji zajęć z wychowania fizycznego w szkole podstawowej:

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

Zajęcia „do wyboru” powinny się odbywać w grupach zainteresowań, zgodnie z wyborem dokonany przez konkretnego ucznia. Zajęcia takie mogą być prowadzone w zespołach międzyoddziałowych (w jednej grupie mogą się znajdować uczniowie z różnych oddziałów tej samej klasy – rocznika) lub międzyklasowych (w jednej grupie mogą się znajdować uczniowie z różnych klas – roczników). Można realizować je w systemie: lekcyjnym, pozalekcyjnym lub pozaszkolnym. Dopuszcza się prowadzenie tych zajęć w obrębie klas (o wyborze formy aktywności fizycznej decydują wówczas uczniowie danej klasy), co minimalizuje trudności organizacyjne szkoły.

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

Zajęcia z wychowania fizycznego zarówno te realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych, jak i te wybierane przez uczniów, prowadzą nauczyciele wychowania fizycznego zatrudnieni w szkole.

## 4. Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.

## 5. Treści kształcenia – wymagania szczegółowe

1. ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA		
	W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<b>Klasa IV</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;</li> <li>2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;</li> <li>3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;</li> <li>2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</li> <li>3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;</li> <li>4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne;</li> <li>5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.</li> </ol>
<b>Klasa V–VI</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);</li> <li>2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);</li> <li>3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;</li> <li>2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem;</li> <li>3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.</li> </ol>
<b>Klasa VII–VIII</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;</li> <li>2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;</li> <li>3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała, oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki;</li> <li>2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;</li> <li>3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;</li> <li>4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;</li> </ol>

		5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.
<b>2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</b>		
	W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<b>Klasa IV</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;</li> <li>2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;</li> <li>3) rozróżnia pojęcie <i>technika</i> i <i>taktyka</i>;</li> <li>4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</li> <li>5) wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia <i>olimpiada</i> i <i>igrzyska olimpijskie</i>.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wykonuje i stosuje w grze kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;</li> <li>2) uczestniczy w mini grach;</li> <li>3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</li> <li>4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;</li> <li>5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;</li> <li>6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny z wykorzystaniem własnej ekspresji ruchowej;</li> <li>7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;</li> <li>8) wykonuje marszobiegi w terenie;</li> <li>9) wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;</li> <li>10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.</li> </ol>
<b>Klasa V–VI</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;</li> <li>2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li> <li>3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na</li> </ol>



	<ol style="list-style-type: none"> <li>4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. ŚOZ lub UE);</li> <li>5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;</li> <li>6) opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.</li> </ol>	<p>trzy”; wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2) uczestniczy w mini grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;</li> <li>3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li> <li>4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;</li> <li>5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;</li> <li>6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);</li> <li>7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;</li> <li>8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;</li> <li>9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</li> <li>10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;</li> <li>11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</li> <li>12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</li> <li>13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;</li> <li>14) przeprowadza fragment rozgrzewki.</li> </ol>
<p><b>Klasa VII–VIII</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</li> <li>2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</li> <li>3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier:             <ul style="list-style-type: none"> <li>– w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”,</li> <li>– w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki;</li> </ul> </li> </ol>

	<p>aktywności fizycznej;</p> <p>4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);</p> <p>5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</p>	<p>2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, jako zawodnik i jako sędzia;</p> <p>3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;</p> <p>4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);</p> <p>6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;</p> <p>7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;</p> <p>8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;</p> <p>9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;</p> <p>10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;</p> <p>11) diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);</p> <p>12) przeprowadza rozgrzewkę</p> <p>13) w zależności od rodzaju aktywności.</p>
<b>3. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA OBOWIĄZUJĄCE PODCZAS AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ</b>		
	W zakresie wiedzy uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:
<b>Klasa IV</b>	<p>1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</p>	<p>1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</li> <li>3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</li> <li>3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</li> <li>4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</li> </ul>
<b>Klasa V–VI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;</li> <li>2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</li> <li>3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;</li> <li>4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach, w różnych porach roku.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;</li> <li>2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;</li> <li>3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).</li> </ul>
<b>Klasa VII–VIII</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania wypadkom i urazom;</li> <li>2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;</li> <li>2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</li> </ul>
<b>4. EDUKACJA ZDROWOTNA</b>		
	W zakresie wiedzy uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:
<b>Klasa IV</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</li> <li>2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;</li> <li>3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;</li> <li>4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;</li> <li>2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.</li> </ul>
<b>Klasa V–VI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) wyjaśnia pojęcie <i>zdrowie</i>;</li> <li>2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej</li> </ul>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;</li> <li>4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;</li> <li>5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).</li> </ol>	<p>i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;</li> <li>3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.</li> </ol>
<p><b>Klasa VII–VIII</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie oraz samopoczucie; wskazuje te, na które może mieć wpływ;</li> <li>2) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;</li> <li>3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;</li> <li>4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się, a także używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;</li> <li>5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;</li> <li>2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;</li> <li>3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.</li> </ol>

## 6. Kompetencje społeczne ucznia klas IV–VIII

Uczeń:

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady *fair play*: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego; potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- 2) gra rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 4) tłumaczy, jak należy się zachować w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości; planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 9) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne lub starsze).

## 7. Sposób realizacji podstawy programowej

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia na danym etapie edukacyjnym.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym lub na boisku szkolnym. Szczególnie zalecane jest prowadzenie zajęć ruchowych na zewnątrz, w środowisku naturalnym, również w okresie jesienno-zimowym. Szkoła w miarę możliwości powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności, wiedzy oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej.

Realizacja podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej z przedmiotu wychowanie fizyczne w bloku tematycznym „edukacja zdrowotna” powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły. Warunkiem skuteczności realizacji tego bloku jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. z biologią, wychowaniem do życia w rodzinie, wiedzą o społeczeństwie, edukacją dla bezpieczeństwa. Wymaga to współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi, oferowanymi szkołom przez różne podmioty, a dotyczącymi zdrowia oraz profilaktyki chorób i zachowań ryzykownych,

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”.

W trosce o prawidłowy rozwój ucznia nie należy zapominać o działaniach szkoły, które mają na celu pomoc w korygowaniu i kompensowaniu występujących u dzieci wad postawy. Nauczyciel musi wspierać ucznia o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Dotyczy to zarówno wspomagania dzieci z trudnościami w nauce wynikającymi z niepełnosprawności i zaburzeń rozwojowych, jak i dzieci szczególnie uzdolnionych.

Kształcenie uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych wymaga od nauczyciela dopasowania celów, treści, metod, środków i tempa pracy do ich sprawności psychofizycznej oraz możliwości. Należy również uwzględniać różne formy pracy. W przypadku uczniów uzdolnionych ruchowo mogą to być np. sportowe zajęcia pozalekcyjne, które dają dodatkową szansę ukierunkowania i rozwoju talentu. W przypadków uczniów z niepełnosprawnościami lub zaburzeniami rozwojowymi mogą to być terapeutyczne (ruchowe) zajęcia pozalekcyjne, które stymulują rozwój psychofizyczny.

## 8. Ocenianie

Przed podjęciem jakichkolwiek działań związanych z ocenianiem należy przeanalizować stosowne akty prawne oraz zwrócić uwagę na istotę oceniania ucznia na zajęciach wychowania fizycznego. Nauczyciele tego przedmiotu w danej szkole opracowują przedmiotowy system oceniania (PSO) zgodny z wewnątrzszkolnym systemem oceniania (WSO). Przygotowując PSO, nauczyciele powinni pamiętać, że efektywność osiągania celów wychowania fizycznego zależy w dużym stopniu od stosowania sposobów oceniania motywujących ucznia. Należy również dostosować PSO do możliwości uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Funkcjonujący system ocen szkolnych z wychowania fizycznego zwykle najbardziej dowartościowuje uczniów sprawnych, natomiast słabo mobilizuje do systematycznej pracy osoby przeciętne, a u najsłabszych (zapóźnionych motorycznie) może wywoływać objawy nasilającego się poczucia niższości, odrzucenia społecznego i powodować trwałe niekorzystne konsekwencje w psychice. Tę niebezpieczną tendencję dostrzegło Ministerstwo Edukacji Narodowej. Dlatego w zapisie dotyczącym ocen z wychowania fizycznego wprowadzono następujące zalecenie: „Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej”.

Przy ocenianiu należy zatem uwzględniać zdobyte przez ucznia umiejętności i wiadomości wskazane w podstawie programowej, a także doceniać jego wysiłek i zaangażowanie. Ocena powinna zawsze uwzględniać indywidualne predyspozycje i możliwości uczniów. Dodatkowymi kryteriami oceny mogą być zachowania wynikające z opanowania 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 proponowanych do wyboru – zgodnie z przyjętym przez nauczycieli przedmiotowym systemem oceniania.

Postępy ucznia w zakresie kształcenia i wychowania fizycznego, umiejętności oraz aktywności ruchowej można kontrolować za pomocą różnorodnych testów, sprawdzianów i obserwacji zaangażowania danej osoby. Testy i sprawdziany przeznaczone do kontroli postępu i rozwoju psychofizycznego ucznia informują o stopniu realizacji zadań z zakresu kształcenia i wychowania. Wyniki uzyskane z przeprowadzonych prób, testów należy odnosić do postępu, który robią uczniowie.

W trakcie realizacji zajęć wychowania fizycznego uczeń powinien być wdrażany do dokonywania rzetelnej samooceny własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych.

## Kryteria ocen

OCENĘ CELUJĄCĄ otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje się twórczą postawą i szczególnym zaangażowaniem podczas zajęć, potrafi współorganizować imprezę sportowo-rekreacyjną;
- osiągnął wysoki poziom umiejętności, wiedzy oraz postęp w usprawnianiu pod względem wychowania fizycznego;
- zna przepisy i zasady minigier sportowych, potrafi samodzielnie (przy niewielkiej pomocy nauczyciela) zorganizować zabawę lub grę, a także umie ją sędziować;
- prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia, jest bardzo obowiązkowy;
- chętnie i aktywnie uczestniczy we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego;
- nie przeszkadza kolegom i nauczycielowi w prowadzeniu zajęć, jest koleżeński i uczynny;
- cechuje się wysoką kulturą osobistą w trakcie lekcji i podczas szkolnych imprez sportowych;
- bierze udział w konkursach i zawodach sportowych, godnie reprezentując szkołę.

OCENĘ BARDZO DOBRĄ otrzymuje uczeń, który:

- całkowicie opanował zakres wymaganych umiejętności i wiadomości, osiąga duże postępy w indywidualnym usprawnianiu;
- aktywnie uczestniczy w zajęciach;
- jest zawsze przygotowany do lekcji;
- prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia;
- uczestniczy i współorganizuje gry oraz zabawy z zakresu mini gier sportowych, stosując uproszczone przepisy, przestrzega zasad *fair play*;
- nie przeszkadza kolegom i nauczycielowi w prowadzeniu zajęć, zachowuje się kulturalnie w szkole i podczas imprez sportowych;
- bierze udział w zawodach sportowych, godnie reprezentując szkołę.

OCENĘ DOBRĄ otrzymuje uczeń, który:

- bez zarzutu wywiązuje się ze swoich obowiązków;
- osiągnął postęp w zakresie odpowiednich umiejętności i wiadomości oraz w indywidualnym usprawnianiu w stopniu zadowalającym;
- jest sumienny i staranny w wykonywaniu zadań oraz ćwiczeń, wykazuje się zaangażowaniem w czasie lekcji;
- nie przeszkadza kolegom i nauczycielowi w prowadzeniu zajęć, jest koleżeński i kulturalny – w szkole oraz podczas imprez sportowych;
- potrafi dokonać obiektywnej oceny sprawności fizycznej – własnej oraz kolegów;
- prowadzi higieniczny tryb życia.

OCENĘ DOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który:

- opanował podstawowe wiadomości i umiejętności w zakresie stawianych wymogów, osiągnął postęp w indywidualnym usprawnianiu;



- pracuje na zajęciach wychowania fizycznego;
- ma odpowiednie nawyki higieniczno-zdrowotne;
- jest grzeczny i uczynny wobec kolegów i nauczyciela.

OCENĘ DOPUSZCZAJĄCĄ otrzymuje uczeń, który:

- osiągnął słaby postęp w opanowaniu wiadomości i umiejętności w zakresie stawianych wymogów i w indywidualnym usprawnianiu;
- wykazuje się małą starannością i sumiennością w wykonywaniu zadań oraz ćwiczeń, jego zaangażowanie w czasie lekcji jest niewielkie;
- w ograniczonym stopniu opanował nawyki higieniczno-zdrowotne;
- nie uczestniczy w imprezach sportowo-rekreacyjnych, nie jest zainteresowany i zaangażowany w ich organizację.

OCENĘ NIEDOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który:

- nie wykazał żadnego postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości w zakresie stawianych wymogów, nie usprawnia się;
- nie jest pilny ani systematyczny na zajęciach wychowania fizycznego, często je opuszcza;
- nie opanował nawyków higieniczno-zdrowotnych, nie dba o rozwój fizyczny własnego organizmu;
- jego postawa społeczna względem kolegów i nauczyciela budzi wiele zastrzeżeń.

## 9. Metody i formy pracy

### Metody pracy

Nauczyciel powinien pamiętać o tym, że wychowanie fizyczne nie jest sumą wyuczonych umiejętności z poszczególnych dyscyplin sportowych ani kuźnią sportu wyczynowego. Wychowanie fizyczne to przede wszystkim kształtowanie umiejętności dbania o zdrowie własne i innych oraz aktywne uczestniczenie w kulturze fizycznej. Odpowiednie nastawienie psychiczne nauczyciela pozwoli mu na stosowanie właściwych metod wyznaczających drogę do wytyczonego celu.

Co rozumie się pod pojęciem „metoda”? Metoda, w języku greckim *methodos*, znaczy: droga, sposób postępowania mający na celu realizację określonego zadania.

Janusz Bielski podzielił metody stosowane na lekcjach wychowania fizycznego w zależności od ich funkcjonalności; są to metody: podające, poszukujące i ekspresyjne.

Z uwagi na poziom aktywności wewnętrznej i upodmiotowienie ucznia, Stanisław Strzyżewski zaproponował następującą klasyfikację: metody odtwórcze, aktywizujące osobowość ucznia oraz twórcze (kreatywne).

Do grupy metod **odtwórczych** zalicza się metodę naśladowczą ścisłą, metodę zadaniową ścisłą oraz metodę programowego uczenia się i usprawniania. Metody, które mają na celu **aktywizację** osobowości ucznia dzielą się na: zabawowe, opowieści ruchowej oraz bezpośredniej celowości ruchu. Do grupy metod **kreatywnych** zalicza się metodę problemową, ruchowej ekspresji twórczej oraz metodę C. Orffa.

Metody odtwórcze służą do realizacji zadań ściśle określonych, np. do korygowania wad postawy ciała. Metody nastawione na aktywizację stosuje się do zadań, które można realizować samodzielnie, a jednocześnie nie są one ściśle określone. Zadania, które wymagają pełnej samodzielności ze strony ucznia realizuje się metodami kreatywnymi.

Poniżej przedstawiono, w jaki sposób można realizować zadania według danej metody.

Zadania ściśle określone to takie, które wymagają dokładnego objaśnienia i skontrolowania, przykładem może być nauka techniki i taktyki dyscyplin sportowych oraz zadania o charakterze rehabilitacyjno-korekcyjnym.

W **metodzie naśladowczej ścisłej** nauczyciel stawia uczniów w sytuacji zadaniowej; dokładnie prezentuje ćwiczenie, a uczniowie wiernie je odtwarzają.

W **metodzie zadaniowej ścisłej** nauczyciel motywuje uczniów do działania, sprawia, że uczniowie odczuwają wewnętrzną potrzebę osiągnięcia ściśle wyznaczonego celu.

**Metoda programowanego uczenia się** jest najbardziej podobna do metody zadaniowej ścisłej. Różnica polega na tym, że nauczyciel za pomocą tablic informacyjnych, broszur, filmów przedstawia program osiągnięcia określonego celu.

Jeżeli dzieci mają naśladować jakies zjawisko lub ruch danego przedmiotu według własnego pomysłu, to mówimy o realizacji celu **metodą zabawową naśladowczą**.

W **metodzie zabawowo-klasycznej** jedynym ograniczeniem dla uczniów są: fabuła i przepisy gry. Nauczyciel stawia dzieci w sytuacji zadaniowej, podczas której może obserwować swobodne i samodzielne zachowania uczniów. Sam wymyśla fabułę zabawy lub gry oraz zasady, które w niej obowiązują.

W **metodzie bezpośredniej celowości ruchu** tylko nauczyciel zna właściwy cel danego zadania. Poleca uczniom wykonanie prostego zadania i podaje odpowiednią pozycję wyjściową. Celem bezpośrednim uczniów jest wykonanie zadania.

W **metodzie programowanego usprawniania** to uczeń wybiera sposób działania (np. na ścieżce zdrowia). Czynności usprawniające determinuje środowisko: teren, tablice orientacyjne, przyrządy itp. Wykonanie konkretnego zadania wymaga własnej inwencji osoby ćwiczącej.

Ostatnia grupa metod, czyli **metody kreatywne**, powinna mieć jak największy udział w procesie kształcenia i wychowania ucznia, ponieważ samodzielne rozwiązywanie problemów kształtuje niezależne myślenie i działanie.

Wśród metod kreatywnych znajdują się **metody problemowe**. Nauczyciel kreuje sytuację problemową, z którą uczniowie spotykają się po raz pierwszy – nie znają więc sposobu rozwiązania problemu. Sami muszą przeanalizować sytuację, zaproponować rozwiązanie, a na koniec je zweryfikować.

Kolejną grupą metod kreatywnych są **metody ruchowej ekspresji twórczej**. Podobnie jak poprzednio, nauczyciel kreuje sytuację problemową, przy czym każde rozwiązanie zaproponowane przez ucznia uważa się za poprawne. Zadania w dużej mierze powinny polegać na inscenizacji określonych tematów ruchowych mimiką. Należy pamiętać, że do wykonania zadania opierającego się na pełnej inwencji twórczej uczniowie muszą dysponować pewnym poziomem wiedzy przedmiotowej i doświadczeniem.

Popularna metoda ruchowej ekspresji twórczej autorstwa Rudolfa Labana charakteryzuje się improwizacją ruchową. Pobudza ona uczniów do samodzielnego wyboru rozwiązania. Uczniowie mają możliwość wykonywania postawionych przed nimi zadań ruchowych zgodnie z własną inwencją twórczą. Aby uniknąć naśladowania jednych osób przez drugie oraz pobudzić kreatywność, nauczyciel na początku może podpowiadać możliwe rozwiązania danego zadania. Cechą charakterystyczną dla tej metody jest brak schematu zajęć. Do realizacji wykorzystuje się krótkie opowiesci ruchowe w formie zabawowo-naśladowczej, inscenizacje, elementy gimnastyki artystycznej i ćwiczeń muzyczno-ruchowych. Zadaniem nauczyciela jest zapewnienie bezpieczeństwa i odpowiednich warunków do ćwiczeń. Nauczyciel ma inspirować uczniów do poszukiwania własnych rozwiązań oraz regulować kierunek i tempo zmian. Zajęcia tego rodzaju nie są prowadzone według tradycyjnego toku lekcyjnego, odbywają się jednak zgodnie z pedagogicznymi zasadami wszechstronności, stopniowania wysiłku oraz przemienności pracy mięśniowej i dotyczą tematów takich jak:

- wycucie świadomości własnego ciała,
- wycucie świadomości ciężaru i siły,
- wycucie opanowania przestrzeni,
- rozwijanie wycucia płynności ruchu, ciężaru ciała oraz przestrzeni i czasu,
- kształtowanie umiejętności współdziałania z partnerem lub grupą,

- użycie własnego ciała w różnych czynnościach utylitarnych,
- rozpoznawanie i doskonalenie podstawowych rodzajów akcji ruchowych.

**Metoda ruchu rozwijającego**, której twórczynią jest Veronica Sherborne, opiera się na idei poznania własnego ciała, a także doświadczaniu kontaktu z drugim człowiekiem. Metoda ta pomaga dziecku usprawnić motorykę, poczucie własnej siły, sprawności i w związku z tym możliwości ruchowych. Proponowany system ćwiczeń ruchowych poprzez swoją naturalność i prostotę, realizowany jest w atmosferze zabawy i rozwija w dziecku aktywność, spontaniczność oraz zainteresowanie otoczeniem.

Można powiedzieć, że ta metoda wzięła swój początek od radosnego baraszkowania rodzica z niemowlęciem. Ruch w tej metodzie rozumiany jest na wiele sposobów m.in. jako ruch kreatywny, spontaniczny i swobodny, to np. taniec wyzwolony, który ma pomóc w sposób twórczy wyrazić siebie. Ruch kształtujący związek jednostki z otoczeniem. Celem tej kategorii ruchu jest wykształcenie orientacji w przestrzeni, aby na tej podstawie mógł wytworzyć się związek między człowiekiem a otoczeniem, a w rezultacie poczucie swobody w przestrzeni bez lęku, zagrożenia itp.

W tej metodzie wyróżnia się następujące grupy ćwiczeń ruchowych:

- ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała (na tej podstawie rozwija się świadoma kontrola ciała i jego ruchów; są to ćwiczenia polegające na tzw. wyczuwaniu, np. wyczuwaniu brzucha, pleców, rąk, nóg, twarzy);
- ćwiczenia pomagające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu (ćwiczenia te wykonuje się wyłącznie na podłodze, w ten sposób dziecko poznaje otoczenie, może się w nim czuć swobodnie, nie bać się go);
- ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu oraz współpracę z partnerem i grupą (polegają na zdobywaniu i wymianie wspólnych doświadczeń podczas zajęć ruchowych. W tych ćwiczeniach „partner bierny” jest pod opieką osoby aktywnej. Do tych ćwiczeń zalicza się: ćwiczenia „razem” w parach, ćwiczenia „przeciwko” w parach, ćwiczenia „razem” w grupie);
- ćwiczenia twórcze, które dotyczą przede wszystkim tańca będącego aktem spontanicznym; mają one na celu ośmielenie i uwalnianie od wewnętrznych napięć (w trakcie tych zajęć każde dziecko może być autorem zabaw).

Aby ćwiczenia prowadzone metodą ruchu rozwijającego przynosiły odpowiednie rezultaty, należy przestrzegać kilku podstawowych zasad:

- uczestnictwo w zajęciach jest dobrowolne (można dziecko zachęcać, jednak nie wolno go zmuszać);
- zajęcia powinny być przyjemne dla każdego uczestnika (dawać radość z aktywności ruchowej, kontaktu z innymi ludźmi);
- należy zauważać i stymulować aktywność dziecka (pobudzać do działań twórczych);
- należy chwalić dziecko nie tyle za efekt, co za jego starania i wysiłek;
- kategorycznie nie wolno krytykować dziecka;
- należy unikać stwarzania sytuacji rywalizacyjnych;
- stosować naprzemiennie ćwiczenia dynamiczne i statyczne;
- zaczynać od ćwiczeń prostych, zwiększając poziom trudności;

- prowadzić ćwiczenia w parach, następnie w trójkach, czwórkach i zespołowo;
- zachować rytualność zajęć (na powitanie ćwiczenia dające poczucie bezpieczeństwa, a na zakończenie ćwiczenia wyciszające i uspakajające).

Zajęcia prowadzone metodą Sherborne są bardzo popularne i często stosowane w pracy z dziećmi, zarówno tymi z zaburzeniami rozwojowymi, jak i rozwijającymi się prawidłowo. To metoda bardzo naturalna i przynosząca wiele korzyści w dążeniu do uzyskania jak najbardziej prawidłowego rozwoju.

**Metoda Carla Orffa** rozwija u dzieci poczucie rytmu. Orff był niemieckim kompozytorem, który opracował metodę wychowania muzycznego. Budują ją trzy podstawowe czynniki: słowo (mowa), muzyka i ruch, które przenikają się wzajemnie i wiążą w integralną całość. System Orffa nierozzerwalnie łączy tworzenie, odtwarzanie i słuchanie muzyki. W tym przypadku chodzi o kształtowanie postawy twórczej, która przenosi się na inne dziedziny działalności dziecka, a potem człowieka dorosłego. Cała koncepcja pedagogiki muzycznej Orffa opiera się na trzech zasadach:

- kształcenia poprzez zabawę;
- rozwijania muzykalności u dzieci w sposób analogiczny do rozwoju kultury muzycznej ludzkości;
- integracji muzyki, słowa i ruchu.

Głównym celem i zadaniem metody jest wyzwolenie u dzieci tendencji do samoekspresji i rozwijania inwencji twórczej (zwłaszcza powiązanie muzyki z ruchem stanowi bardzo ważny element tej metody). Carl Orff wyróżnił następujące formy wychowania muzycznego:

- kontakt z instrumentami;
- ruch przy muzyce (nie ma ustalonych reguł poruszania się, ruch ma charakter spontaniczny i swobodny; na samym początku ruch przy muzyce ma charakter prosty: chód, bieg, podskoki; następnie przybiera charakter improwizowany, by w końcu stać się kreatywnym);
- śpiew (odgrywający generalnie rolę drugoplanową), który polega na wykonywaniu piosenek dziecięcych, ludowych, fragmentów muzyki poważnej przy akompaniamencie (zwykle perkusyjnym).

Twórca metody wyraźnie podkreśla rolę ekspresji wynikającej z zaangażowania dziecka i jego możliwości twórczych. Kształcenie tą metodą zaczyna się od uwrażliwiania dziecka na rytm jako element najłatwiej zauważalny w muzyce. Przez indywidualne i grupowe eksperymentowanie dzieci odkrywają zakres własnych możliwości ruchowych w zadaniach wymagających fantazji, rytmiczności i płynności ruchu. To wszystko następuje przy jednoczesnym podporządkowaniu się jakiemuś generalnemu zadaniu, na przykład odtwarzaniu ruchem wysokości dźwięków granej melodii lub podawanego rytmu.

**Metoda Marii i Alfreda Kniessów** (gimnastyka rytmiczna) to rodzaj gimnastyki rytmicznej, twórczej, polegającej na nieustannym poszukiwaniu nowych form i rodzajów ruchu. Ta specyficzna metoda prowadzenia zajęć wychowania fizycznego bazuje na naturalnym, zrytmizowanym i ekspresyjnym ruchu. Pozwala na rozwijanie poczucia rytmu, wrażliwości muzycznej, ekspresji twórczej, doskonalenie koordynacji wzrokowo-słuchowo-

ruchowej, orientacji w schemacie własnego ciała. Umożliwia harmonijne rozwijanie prawej i lewej strony ciała, pozwala dziecku poznać własne możliwości ruchowe. Pomaga zrozumieć własną rolę w zespole (dzięki wzajemnej kontroli podczas odtwarzania ruchów nauczyciela).

Jak należy pracować zgodnie z zasadami gimnastyki artystycznej?

- 1) Ćwiczyć zawsze z radością.
- 2) Aktywizować uczniów oraz pogłębiać ich motywację do ćwiczeń przez atrakcyjne formy ruchu: zabawę, taniec, ćwiczenia z przyborem, improwizację ruchową.
- 3) Rozwijać poczucie rytmu i doskonalić koordynację ruchową oraz opierać się na ruchu naturalnym.
- 4) Poszukiwać nowych form i rodzajów ruchu poprzez eksperymentowanie środkami akustycznymi, ruchowymi i wzrokowymi.
- 5) Wykorzystywać muzykę i rytm jako bodźce do ćwiczeń ruchowych.
- 6) Stosować barwne i estetyczne przybory do ćwiczeń, które pobudzają do ruchu. Zawsze po dwie sztuki w celu harmonijnego rozwoju prawej i lewej strony ciała.
- 7) Ruch demonstrowany przez nauczyciela przeplatać z improwizacją ruchową oraz zadaniami otwartymi, które inspirują do twórczego działania.
- 8) Nie nadużywać słów.
- 9) Nie stosować stereotypowych zestawów ćwiczebnych charakterystycznych dla gimnastyki tradycyjnej.

Kompozycje rytmiczno-ruchowe mogą być powtarzane aż do wytworzenia nawyku lub twórczo improwizowane przez ćwiczących zgodnie z ich możliwościami – indywidualne, twórcze, ekspresyjne improwizowanie ruchu na określony temat jest działaniem o najwyższych walorach dydaktyczno-wychowawczych. Metoda ma również na celu kształtowanie i rozwój kultury fizycznej dziecka przez ruch, muzykę oraz zastosowanie oryginalnych przyborów. Ćwiczenia odbywają się tutaj na wszystkich grupach mięśniowych z uwzględnieniem automasażu. Jednocześnie uwarżliwia się dziecko na piękno muzyki klasycznej.

Nauczyciel powinien eksponować rolę ucznia oraz traktować go jako podmiot własnych czynności. Poza kreatywną postawą, tworzeniem serdecznej i autentycznej atmosfery na zajęciach powinien mieć wysoką świadomość celowości swoich oddziaływań na wychowanka za pomocą przyjętych metod. Metody aktywizujące, twórcze pozwalają na dużą swobodę wyboru i realizacji zadań ruchowych, kształtowanie kompetencji kreatywnych wyrażanych poprzez innowacyjne i nieszablonowe działania ćwiczących. Uczniowie, wykorzystując swoje doświadczenie, mają wtedy możliwość wykazania się szczególną aktywnością ruchową, inwencją twórczą, pomysłowością czy fantazją.

## **Metody oraz przykłady zadań**

**Metody reproduktywne (odtwórcze):** stanie na rękach (metoda naśladowcza ścisła) – nauczyciel pokazuje, asystuje przy ćwiczeniu; zadanie jest zbyt niebezpieczne, żeby pozwolić uczniom robić to samodzielnie.

**Metody prokreatywne (usamodzielniające):** przejście pod równoważnią, przewroty na materacach (metoda programowego usprawniania, uczenia się).

**Metody kreatywne (twórcze):** wykonanie przeskoku przez skrzynię. Uczniowie powinni znać kilka sposobów przeskoku przez skrzynię, z których mogą wybrać jeden dowolny lub zaprezentować nowy, własny. Nauczyciel powinien znać poziom sprawności i możliwości uczniów, żeby wiedzieć, jak prawidłowo określić zadanie.

### **Formy prowadzenia zajęć**

Lekcja wychowania fizycznego wymaga od nauczyciela stosowania różnorodnych rozwiązań porządkowych, organizacyjnych i ćwiczebnych. Poniżej wymieniono różne formy prowadzenia zajęć.

**Forma frontalna:** wszyscy uczniowie w tym samym czasie wykonują te same ćwiczenia, stojąc frontalnie do nauczyciela. Wykonują je w tempie pokazanym przez prowadzącego.

**Forma zajęć w zespołach:** zajęcia odbywają się w kilku zespołach.

**Forma zajęć w zespołach z dodatkowymi zadaniami:** po wykonaniu zadania zasadniczego uczniowie czekają w kolejce i wykonują indywidualnie zadania dodatkowe.

**Forma stacyjna:** uczniowie ćwiczą strumieniem na wielu stacjach, które składają się na obwód stacyjny.

**Forma obwodu ćwiczebnego:** na poszczególnych stanowiskach nauczyciel ustawia małe grupki uczniów, określa liczbę powtórzeń i daje znak na równoczesną zmianę ćwiczących. Praca kończy się po wykonaniu zadań na wszystkich stacjach.

**Forma indywidualna:** uczniowie wykonują zadania oddzielnie, we własnej interpretacji (po swoim). Ćwiczący samodzielnie wykonują rozgrzewkę.

Formy prowadzenia zajęć są ważnym elementem organizacji lekcji. Dobra organizacja zajęć wiąże się z optymalnym wykorzystaniem czasu i polega na oszczędzaniu czasu przy czynnościach organizacyjno-porządkowych przed lekcją oraz na dobrej organizacji w toku trwania zajęć. Zwiększa to skuteczność i efektywność procesu wychowania fizycznego.

## 10. Ewaluacja programu

Nauczyciel wychowania fizycznego może korzystać z gotowych, opracowanych i zatwierdzonych programów nauczania zgodnych z nową podstawą programową. Ze względu na specyfikę przedmiotu najlepszym rozwiązaniem jest opracowanie przez nauczyciela lub zespół nauczycieli własnego programu nauczania dla danej szkoły. Takie podejście uwzględnia potrzeby i oczekiwania uczniów wynikające z ich diagnozy, specyfiki obiektów, kwalifikacji nauczycieli oraz tradycji środowiskowych. Nie należy zapominać o uczniach ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Treści zawarte w programie mogą być modyfikowane przez nauczycieli, którzy w planowaniu swojej pracy powinni brać pod uwagę zarówno potrzeby obiektywne (rozwojowe), jak i subiektywne (zainteresowania uczniów). Każdy nauczyciel powinien systematycznie rejestrować i analizować informacje o procesach edukacyjnych zachodzących podczas realizacji programu. Wiadomości te powinny pochodzić z:

- własnych obserwacji,
- wyników ankiet adresowanych do uczniów i ich rodziców,
- oceny frekwencji na zajęciach,
- oceny frekwencji uczniów w szkolnych i pozaszkolnych formach sportowo-rekreacyjnych,
- wyników uczniów w zawodach sportowych.

Wyniki będą podstawą do oceny programu i jego ewentualnych modyfikacji.



## 11. Bibliografia

- Bielski J., *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Kraków 2005.
- Bogdanowicz M., Kasica A., *Ruch Rozwijający dla wszystkich*, Gdańsk 2003.
- Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnyska M., *Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka*, Warszawa 1992.
- Gniewkowski W., *Metody twórcze w interpretacji Rudolfa Orffa*, 1983.
- Gniewkowski W., Właźnik K., *Wychowanie fizyczne*, Warszawa 1990.
- Materiały szkoleniowe*, Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Koninie, Konin 2017.
- Olbrycht K., *Istota wychowania personalistycznego* (referat, <http://www.fidesetratio.org.pl/files/plikipdf/olbrycht2.pdf>).
- Strzyżewski S., *Proces wychowania w kulturze fizycznej*, Warszawa 1986.

## 12. Załączniki

### Załącznik 1.

#### Ankieta badająca oczekiwania uczniów wobec lekcji wychowania fizycznego

Szkoła: .....

Klasa: .....

Wiek ucznia (lata ukończone): .....

Data badania: .....

*Prosimy o udzielenie odpowiedzi na wszystkie pytania. Odpowiedzi zostaną szczegółowo przeanalizowane i będą służyć lepszemu poznaniu waszych upodobań i zainteresowań. Czytaj uważnie pytania i odpowiadaj samodzielnie. Każda odpowiedź jest dobra, jeżeli jest zgodna z tym, co myślisz. W każdym punkcie podkreśl swoją odpowiedź, a miejsca zaznaczone kropkami uzupełnij samodzielnie.*

1. Czy lubisz ćwiczyć na lekcjach wychowania fizycznego?

- a) Bardzo lubię.
- b) Lubię.
- c) Nie lubię.

2. Jakie rodzaje zajęć sportowych lubisz najbardziej?

- a) Gimnastykę.
- b) Gry sportowe.
- c) Lekkoatletykę.
- d) Łyżwiarstwo.
- e) Pływanie.
- f) Nie lubię żadnych zajęć.

3. Podaj dyscyplinę sportową (nie tylko z programu szkolnego), której uprawianie sprawia ci najwięcej przyjemności: .....

4. Co zrobiłbyś/zrobiłabyś, gdyby lekcje wychowania fizycznego nie były obowiązkowe?

- a) Chodziłbym/chodziłabym nadal systematycznie na lekcje wychowania fizycznego.
- b) Chodziłbym/chodziłabym od czasu do czasu.
- c) Nie chodziłbym/nie chodziłabym wcale.

5. Jakie lubisz gry sportowe?

- a) Piłkę nożną.
- b) Dwa ognie.
- c) Koszykówkę.

- d) Siatkówkę.
- e) Piłkę ręczną.
- f) Baseball.
- g) Ringo.
- h) Nie lubię żadnych gier sportowych.

6. Czy lubisz brać udział w zawodach szkolnych?

- a) Tak, lubię.
- b) Jest mi to obojętne.
- c) Nie lubię.

7. Jeżeli w pytaniu 6. zaznaczyłeś/zaznaczyłaś odpowiedź **c**, odpowiedz, dlaczego nie lubisz.

- a) Ponieważ nie lubię, jak inni mnie obserwują.
- b) Ponieważ jestem za mało sprawny/sprawna.
- c) Ponieważ wolę patrzeć, jak inni się męczą.
- d) Ponieważ nie mam czasu na treningi.
- e) Inna odpowiedź, jaka? .....

8. Jeżeli w pytaniu 6. zaznaczyłeś/zaznaczyłaś odpowiedź **a**, odpowiedz, dlaczego lubisz.

- a) Ponieważ lubię współzawodnictwo.
- b) Ponieważ lubię wykazywać się sprawnością przed innymi.
- c) Ponieważ przyjemnie być podziwianym.
- d) Inna odpowiedź, jaka? .....

9. Jakie wolisz zadania na lekcjach wychowania fizycznego?

- a) Wymagające współzawodnictwa (*lubię walkę, rywalizację itp.*).
- b) Niewymagające współzawodnictwa (*nie lubię walki, rywalizacji itp.*).

10. Jakie lubisz ćwiczenia na lekcjach gimnastyki?

- a) Na materacach (przewroty, przeżuty, salta, skoki, stanie na rękach, inne: jakie?)  
.....
- b) Z przyborami (piłką, woreczkiem, wstążką, szarfą, obręczą).
- c) Na ławeczkach.
- d) Na drabinkach, poręczach.
- e) Z kozłem, ze skrzynią.
- f) Z muzyką (aerobik, układy taneczne).
- g) Tory przeszkód.
- h) Ćwiczenia mieszane.

11. Dlaczego ćwiczysz na lekcjach wychowania fizycznego?

- a) Ponieważ jest to obowiązkowe.
- b) Ponieważ sprawia mi to przyjemność.
- c) Ponieważ jest to korzystne dla zdrowia.

12. Czy uważasz, że lekcje wychowania fizycznego są ciekawe?

- a) Tak, są ciekawe.
- b) Tak, ale tylko czasami.
- c) Nie, są nudne.

13. Jeżeli w pytaniu 12. zaznaczyłeś/zaznaczyłaś odpowiedź **c**, odpowiedz, dlaczego są twoim zdaniem nudne.

- a) Ciągłe powtarzają się te same ćwiczenia.
- b) Ćwiczenia są za łatwe.
- c) Ćwiczenia są za trudne.
- d) Nie wiemy, co mamy robić.
- e) Brak dobrej organizacji zajęć.
- f) Jedni zawsze grają, a inni siedzą na ławce.
- g) Nie lubię ćwiczyć na komendę.
- h) Brakuje mi muzyki.
- i) Ćwiczenia ruchowe nie mają sensu.
- j) Wolałbym/wolałabym wykonywać ćwiczenia inne niż te, które proponuje nauczyciel, np.

.....

14. Czy lubisz swojego nauczyciela wychowania fizycznego?

- a) Tak.
- b) Średnio.
- c) Nie.

15. Czy masz zaufanie do swojego nauczyciela wychowania fizycznego?

- a) Tak.
- b) Nie mam zdania.
- c) Nie.

16. Jeśli czasem unikasz ćwiczeń, odpowiedz dlaczego.

- a) Boję się ośmieszenia przy trudnych ćwiczeniach.
- b) Obawiam się zmęczenia.
- c) Po prostu się boję.
- d) To nie jest w życiu potrzebne.
- e) Jest inny powód. Jaki? .....

17. Gdzie lubisz odbywać zajęcia wychowania fizycznego?

- a) Na boisku.
- b) Na sali gimnastycznej.
- c) Na korytarzu.
- d) W różnych miejscach.

18. Czy zdarza ci się, że świadomie nie przynosisz stroju, aby nie ćwiczyć?

- a) Tak.
- b) Nie.

19. Czy wychodzisz zadowolony/zadowolona z lekcji wychowania fizycznego?

- a) Zawsze.
- b) Tylko czasem.
- c) Nigdy.

20. Czy uważasz, że ćwiczenia ruchowe są potrzebne w życiu człowieka?

- a) Moim zdaniem są konieczne.
- b) Raczej nie są konieczne.
- c) Nie, są w ogóle niepotrzebne.

21. Gdybyś mógł/mogła coś zmienić na lekcjach wychowania fizycznego w swojej szkole, co by to było?

.....  
.....

22. Na zajęciach lekkoatletycznych lubię:

- a) Biegi.
- b) Skoki.
- c) Rzuty.
- d) Sztafety.
- e) Marszobiegi i biegi przełajowe w terenie.

23. Kiedy wychodzisz z lekcji wychowania fizycznego najbardziej zadowolony/zadowolona?

- a) Kiedy jest dużo łatwych ćwiczeń do wykonania i nie mam z nimi kłopotu.
- b) Gdy jest dużo łatwych ćwiczeń i kiedy widzę u siebie postęp w ich opanowaniu.
- c) Gdy jest mało ćwiczeń albo kiedy bałem się/bałam się, że nie dam rady ich wykonać, ale udało mi się to zrobić.

24. Czyje uznanie, pochwała sprawia ci największą radość?

- a) Nauczyciela wychowania fizycznego.
- b) Kolegów i koleżanek.
- c) Rodziców.

25. Czy na lekcjach wychowania fizycznego lubisz uprawiać jedną dyscyplinę sportową, czy wolisz zapoznawać się z wieloma dyscyplinami?

- a) Wolę uprawiać jedną dyscyplinę sportową.
- b) Wolę zapoznawać się z wieloma dyscyplinami sportowymi.

26. Czy ćwiczysz samodzielnie w wolnym czasie?

- a) Tak, robię to systematycznie.
- b) Ćwiczę tylko czasami.
- c) Nie wykonuję ćwiczeń i nie uprawiam żadnego sportu.

27. Czy zamierzasz w przyszłości wykonywać systematycznie ćwiczenia fizyczne lub uprawiać jakiś sport dla utrzymania dobrej kondycji fizycznej i zdrowia?

- a) Tak.
- b) Nie.
- c) Nie wiem.

28. Wymień 3 cechy, których najbardziej nie lubisz u swojego nauczyciela wychowania fizycznego.

.....  
.....  
.....

29. Wymień 3 najważniejsze cechy, które powinien mieć twoim zdaniem każdy nauczyciel wychowania fizycznego.

.....  
.....  
.....

## Załącznik 2.

**Test Coopera** – próba wytrzymałościowa polegająca na 12-minutowym nieprzerwanym biegu. Kondycję fizyczną określa się na podstawie pokonanego dystansu oraz w zależności od wieku i płci. Cztery poniższe tabele zawierają wyniki uwzględniające wiek i płeć testowanej osoby.

**Tabela 1.**

Test Coopera (wiek: 8–12 lat)

Wiek	Płeć	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
<b>8 lat</b>	<b>M</b>	2190+ m	1810–2180 m	1420–1800 m	1050–1410 m	mniej niż 1040 m
	<b>K</b>	2010+ m	1670–2000 m	1320–1660 m	990–1310 m	mniej niż 980 m
<b>9 lat</b>	<b>M</b>	2350+ m	1950–2340 m	1540–1940 m	1130–1530 m	mniej niż 1120 m
	<b>K</b>	2120 + m	1770–2110 m	1400–1760 m	1050–1390 m	mniej niż 1040 m
<b>10 lat</b>	<b>M</b>	2460 + m	2070–2450 m	1670–2060 m	1270–1660 m	mniej niż 1260 m
	<b>K</b>	2200 + m	1860–2190 m	1500–1850 m	1160–1490 m	mniej niż 1150 m
<b>11 lat</b>	<b>M</b>	2610 + m	2200–2600 m	1790–2190 m	1390–1780 m	mniej niż 1380 m
	<b>K</b>	2330 + m	1980–2320 m	1620–1970 m	1270–1610 m	mniej niż 1260 m
<b>12 lat</b>	<b>M</b>	2690 + m	2290–2680 m	1880–2280 m	1480–1870 m	mniej niż 1470 m
	<b>K</b>	2370 + m	2030–2360 m	1670–2020 m	1330–1660 m	mniej niż 1320 m

**M** – mężczyzna

**K** – kobieta

**Tabela 2.**  
Test Coopera (wiek: 13–20 lat)

Wiek	Płeć	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
<b>13–14 lat</b>	<b>M</b>	2700 + m	2400–2700 m	2200–2399 m	2100–2199 m	mniej niż 2100 m
	<b>K</b>	2000 + m	1900–2000 m	1600–1899 m	1500–1599 m	mniej niż 1500 m
<b>15–16 lat</b>	<b>M</b>	2800 + m	2500–2800 m	2300–2499 m	2200–2299 m	mniej niż 2200 m
	<b>K</b>	2100 + m	2000–2100 m	1700–1999 m	1600–1699 m	mniej niż 1600 m
<b>17–20 lat</b>	<b>M</b>	3000 + m	2700–3000 m	2500–2699 m	2300–2499 m	mniej niż 2300 m
	<b>K</b>	2300 + m	2100–2300 m	1800–2099 m	1700–1799 m	mniej niż 1700 m



### Załącznik 3.

**Indeks Zuchory** – test, opracowany przez Krzysztofa Zuchorę, sprawdzający ogólną sprawność fizyczną. Mogą z niego korzystać dzieci, młodzież, jak również osoby dorosłe i starsze. Tak więc śmiało może go wykonać cała rodzina i przekonać się, na jakim poziomie jest sprawność fizyczna poszczególnych członków rodziny. Za wyborem tego testu przemawia wiele jego pozytywnych cech. Ćwiczenia nie są wprawdzie skomplikowane, lecz przygotowanie kondycyjne jest potrzebne, choćby w niewielkim stopniu.

### SZYBKOŚĆ

Biegnij szybko w miejscu przez 10 sekund z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Licz liczbę klaśnięć.

Dziewczeta/Chłopcy

- 1 pkt – 12/15 klaśnięć
- 2 pkt – 16/20 klaśnięć
- 3 pkt – 20/25 klaśnięć
- 4 pkt – 25/30 klaśnięć
- 5 pkt – 30/35 klaśnięć
- 6 pkt – 35/40 klaśnięć

### SKOCZNOŚĆ

Skocz w dal z miejsca, rezultat zmierz odliczając odległość własnymi stopami.

Dziewczeta i chłopcy

- 1 pkt – 5 stóp
- 2 pkt – 6 stóp
- 3 pkt – 7 stóp
- 4 pkt – 8 stóp
- 5 pkt – 9 stóp
- 6 pkt – 10 stóp

## **SIŁA RAMION**

Chwyć drążek tak, aby swobodnie zawisnąć; nie dotykaj nogami podłoża. Spróbuj wykonać kolejne ćwiczenia o rosnącym stopniu trudności.

### Dziewczęta

- 1 pkt – wytrzymanie przez 3 sek., na wyciągniętych rękach
- 2 pkt – wytrzymanie przez 10 sek., na wyciągniętych rękach
- 3 pkt – wytrzymanie przez 3 sek., na jednej ręce
- 4 pkt – wytrzymanie przez 10 sek., na jednej ręce
- 5 pkt – podciągnięcie się oburącz tak, aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie przez 3 sek.
- 6 pkt – jak wyżej, ale przez 10 sek.

### Chłopcy

- 1 p. – wytrzymanie przez 10 sek., na wyprostowanych rękach
- 2 p. – wytrzymanie przez 10 sek., na wyprostowanej jednej ręce
- 3 p. – podciągnięcie się oburącz tak, aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie przez 3 sek.
- 4 p. – jak wyżej, ale przez 10 sek.
- 5 p. – podciągnięcie się, wolne opuszczenie jednej ręki, wytrzymanie przez 10 sek.
- 6 p. – jak wyżej, ale utrzymanie się kolejno na lewej i prawej ręce po 10 sek.

## **GIBKOŚĆ**

Stań w pozycji na baczność, nie zginaj nóg w kolanach, wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon w przód.

### Dziewczęta i chłopcy

- 1 pkt – chwycenie oburącz za kostki
- 2 pkt – dotknięcie palców stóp obiema dłońmi
- 3 pkt – dotknięcie palcami obu rąk podłoża
- 4 pkt – dotknięcie wszystkimi palcami obu rąk podłoża
- 5 pkt – dotknięcie całymi dłońmi podłoża
- 6 pkt – dotknięcie głową kolan.

## **WYTRZYMAŁOŚĆ**

Spróbuj biec, jak długo możesz.

Dziewczęta/Chłopcy

- 1 pkt – 1 min./2 min.
- 2 pkt – 3 min./5 min.
- 3 pkt – 6 min./10 min.
- 4 pkt – 10 min./15 min.
- 5 pkt – 15 min./20 min.
- 6 pkt – 20 min./30 min.

## **SILA MIĘŚNI BRZUCHA**

Położ się na plecach, wykonuj „nożyce poziome-poprzeczne” tak długo, jak ci się uda.

Dziewczęta/Chłopcy

- 1 pkt – 10 sek./30 sek.
- 2 pkt – 30 sek./1 min.
- 3 pkt – 1 min./1,5 min.
- 4 pkt – 10 min./15 min.
- 5 pkt – 1,5 min./2 min.
- 6 pkt – 3 min./4 min.