



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

Tomasz Frołowicz
Małgorzata Pogorzelska
Joanna Klonowska

Modułowy program
wychowania fizycznego
dla III i IV etapu edukacji

METRYCZKA MODUŁOWEGO PROGRAMU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO dla III i IV etapu edukacji

NAZWA PROGRAMU						
Obowiązuje w (nazwa szkoły):						
W roku szkolnym:				W klasach (oddziałach):		
TREŚCI EDUKACJI I OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ						
<i>Moduł podstawowy: podstawa programowa wychowania fizycznego</i>						
Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego	Trening zdrowotny	Sporty całego życia i wypoczynek	Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	Sport	Taniec	Edukacja zdrowotna
<i>Dodatkowe moduły realizowane w szkole</i>						
Moduł A: Pływanie	Moduł B: Turystyka rowerowa	Moduł C: Rolki, łyżwy, i deskorolka	Moduł D: Sporty walki	Moduł E: Narciarstwo biegowe i nordic walking	Moduł F: Wspinaczka	Moduł G: inne, wg wyboru nauczyciela:
<i>Poziomy wymagań w zakresie dodatkowych modułów</i>						
A1 (początkujący), A2 (średni) A3 (zaawansowany)	B1 (początkujący), B2 (średni) B3 (zaawansowany)	C1 (początkujący), C2 (średni) C3 (zaawansowany)	D1 (początkujący), D2 (średni) D3 (zaawansowany)	E1 (początkujący), E2 (średni) E3 (zaawansowany)	F1 (początkujący), F2 (średni) F3 (zaawansowany)	wg decyzji nauczyciela:

MODEL ORGANIZACYJNY OBOWIĄZKOWYCH ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO			
III etap edukacji			
4 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym	3 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym oraz 1 godzina zajęć do wyboru	2 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym oraz 2 godziny zajęć do wyboru	
IV etap edukacji			
3 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym	2 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym oraz 1 godzina zajęć do wyboru	1 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym oraz 2 godziny zajęć do wyboru	
MODEL ORGANIZACYJNY EDUKACJI ZDROWOTNEJ			
Dwie godziny zajęć tygodniowo w trakcie jednego, wybranego semestru w trzyletnim cyklu kształcenia	Jedna godzina tygodniowo w trakcie wybranego roku w trzyletnim cyklu kształcenia	Cztery godziny zajęć warsztatowych co dwa tygodnie w trakcie jednego, wybranego semestru w trzyletnim cyklu kształcenia	Realizacja edukacji zdrowotnej w ramach lekcji wychowania fizycznego rozłożona na trzy lata kształcenia
AUTORZY			
.....			

Jak wypełnić metryczkę *Modułowego programu wychowania fizycznego*?

W przypadku wszczęcia procedury dopuszczenia programu do użytku szkolnego należy:

- 1) Wpisać własną nazwę programu, która będzie widniała w dokumentacji szkolnej.
- 2) Wpisać nazwę szkoły, rok szkolny i klasy (oddziały), w których program będzie realizowany.
- 3) Ew. wybrać dodatkowy moduł treści i osiągnięć edukacyjnych ucznia realizowanych w szkole, zaznaczając pole pod nazwą wybranego modułu. W programie dla oddziału, klasy, szkoły można wybrać kilka dodatkowych modułów.
- 4) W polu „Moduł G” można wpisać nazwę modułu, którego nie ma w podstawowej wersji programu nauczania.
- 5) W przypadku wyboru dodatkowego modułu, określić poziom wymagań edukacyjnych, zakreślając odpowiednie oznaczenie, np. A2. W programie dla oddziału, klasy, szkoły można zaznaczyć jeden, dwa lub trzy poziomy wymagania, uwzględniając zróżnicowane potrzeby i możliwości uczniów.

- 6) Wybrać model organizacyjny obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, zaznaczając pole pod opisem wybranego modułu.
- 7) Wybrać model organizacyjny edukacji zdrowotnej, zaznaczając pole pod opisem wybranego modułu.
- 8) Wpisać nazwiska autorów ostatecznej wersji programu nauczania.

Na końcu naszego programu nauczania zamieszczamy dwie przykładowo wypełnione metryczki *Modułowego programu wychowania fizycznego*.

1. Założenia programowe

Modułowy program wychowania fizycznego został opracowany dla trzeciego i czwartego etapu edukacji w oparciu o *Podstawę programową kształcenia ogólnego* z 23 grudnia 2008 roku. Przygotowany przez nas program nauczania uwzględnia współczesne postulaty nauk o wychowaniu fizycznym, a w szczególności:

- repedagogizacji wychowania fizycznego (Macieja Demela),
- równowagi pomiędzy kształceniem fizycznym a wychowaniem fizycznym (Henryka Grabowskiego),
- rzeczywistego związku pomiędzy treściami edukacji a treściami życia człowieka (Andrzeja Pawluckiego),
- faktycznego, a nie werbalnego zaangażowania nauczycieli w sprawy zdrowia uczniów (Andrzeja Krawańskiego),
- rozwijania umiejętności życiowych uczniów w ramach wychowania fizycznego (Barbary Woynarowskiej),
- wykorzystania edukacyjnego potencjału koncepcji „sprawności powiązanej ze zdrowiem” (health related fitness) (Wiesława Osińskiego).

Przyjmujemy, iż najważniejszymi wyznacznikami jakości szkolnego wychowania fizycznego są:

- 1) udział uczniów w zajęciach, mierzony poziomem frekwencji uczniów,
- 2) poziom aktywności uczniów w czasie zajęć, odnoszony do ich indywidualnych możliwości,
- 3) założone w programie osiągnięcia edukacyjne ucznia, mierzone poziomem i postępem umiejętności i wiadomości.

Zwłaszcza ze względu na dwa pierwsze wyznaczniki jakości wychowania fizycznego w szkole, zakładamy, iż z dwóch możliwych rozwiązań stosowanych w szkole lepsze zawsze będzie to, które zwiększy frekwencję uczniów na zajęciach wychowania fizycznego i poziom ich aktywności.

Modułowy program wychowania fizycznego dla trzeciego i czwartego etapu edukacji, zgodnie z *Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników*, określa:

- szczegółowe cele wychowania fizycznego,
- opis założonych osiągnięć ucznia i wynikających z nich treści kształcenia,
- sposoby osiągania celów wychowania fizycznego,
- propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia.

Ponadto opisaliśmy zasady ewaluacji *Modułowego programu wychowania fizycznego*.

Cele edukacyjne (kształcenia i wychowania) są w naszym programie nauczania traktowane jako opis właściwości uczniów, które powinny rozwijać się dzięki udziałowi w szkolnych zajęciach wychowania fizycznego. Źródłem celów edukacyjnych w naszym programie jest *Podstawa programowa kształcenia ogólnego*. Interpretując zawartość programu nauczania należy pamiętać, iż cele pełnią nadrzędną rolę w stosunku do pozostałych treści. Jest to szczególnie ważne w odniesieniu do tych celów, które definiują efekty wychowania, np.: zrozumienie przez uczniów związku aktywności fizycznej ze zdrowiem lub wspieranie rozwoju świadomości potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie.

Szkolną edukację należy traktować jako pomoc uczniom w nieuchronnym dorastaniu do samodzielności. Dlatego używane w programie pojęcia „umiejętności” i „wiadomości” należy rozumieć jako nazwę tych właściwości każdego człowieka, które wspólnie decydują o tym, że widzi on sens podejmowania określonych działań oraz, że potrafi je samodzielnie planować i skutecznie realizować. By wychowanie fizyczne wspomagało rozwój takich właściwości uczniów:

- powinno dostarczać uczniom satysfakcji i być okazją do budowania pozytywnego obrazu własnej osoby,
- szkolna aktywność uczniów w miarę dorastania powinna przybierać coraz bardziej samodzielne formy.

Rozstrzygnięcie wszelkich dylematów związanych z realizacją programu nauczania musi uwzględniać jego cele, najogólniej mówiąc rozwijanie gotowości uczniów do samodzielnego udziału w aktywności fizycznej motywowanej zdrowotnie, sportowo i estetycznie oraz podejmowania działań sprzyjających zdrowiu.

Treści kształcenia przewidziane w naszym programie definiują ogół doświadczenia kulturowego udostępnianego uczniom dzięki udziałowi w szkolnym wychowaniu fizycznym, czyli to, w czym w ramach szkolnych zajęć uczeń może uczestniczyć. W treściach kształcenia wyliczamy dopuszczalne formy aktywności fizycznej, np.: ćwiczenia poruszania się w ataku i obronie” oraz stosowane przez nauczyciela środki dydaktyczne, „rzuty: do celu stałego i ruchomego, na odległość lekkim lub ciężkim przyborem (do 5 kg)”. Oprócz tego treści zawierają opis wiedzy, z którą uczeń może zetknąć się w czasie zajęć, np.: „zasady organizacji meczy, turniejów i rozgrywek w gry sportowe”. Część treści kształcenia wynika wprost z założonych osiągnięć ucznia, które w większości są zakorzenione w wymaganiach szczegółowych *Podstawy programowej* wychowania fizycznego. Część treści natomiast poszerza doświadczenie ucznia w stosunku do tego, co wynika z *Podstawy programowej*. Wszystkie treści kształcenia zapisane w programie nauczania: np. formy aktywności fizycznej, ćwiczenia, wiadomości, po wpisaniu programu do szkolnego zestawu, stają się legalne w oddziale, klasie lub szkole, w której program obowiązuje. Jeśli w szkole nauczyciel planuje inne treści, np. nieprzewidziane w programie ćwiczenia, musi je dopisać, wykorzystując metryczkę programu oraz fragment „Moduł dodatkowo realizowany w szkole”.

Osiągnięcia ucznia pełnią funkcję wskaźników wymagań szczegółowych przewidzianych w *Podstawie programowej kształcenia ogólnego*. Wskaźniki wymagań szczegółowych, na ile jest to możliwe, precyzyjnie definiują oczekiwane werbalne i motoryczne zachowania ucznia, które świadczą o tym, że zdobył on umiejętności i wiadomości wynikające z *Podstawy programowej*. W programie nauczania, w części poświęconej ocenianiu osiągnięć edukacyjnych uczniów, opisaliśmy także, w jaki sposób określać kryteria oceny przewidzianych w programie wskaźników – umiejętności i wiadomości. Określone w programie założone osiągnięcia ucznia zapisaliśmy jako zadania, z którymi powinni poradzić sobie wszyscy uczniowie na zakończenie kolejnego etapu edukacji, za wyjątkiem uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych. W stosunku do uczniów o mniejszych możliwościach psychofizycznych należy obniżyć wymagania. Wobec uczniów szczególnie uzdolnionych należy wymagania zwiększyć.

Ze względu na spiralny układ wymagań szczegółowych w *Podstawie programowej kształcenia ogólnego*, osiągnięcia ucznia (umiejętności i wiadomości) zaplanowane w programie są kontynuacją rozwoju umiejętności i wiadomości z poprzedniego etapu i przygotowaniem do zdobywania kolejnych na etapie następnym. Z tego względu należy pamiętać, iż na wyższym etapie można wymagać od ucznia wszystkiego, co wynika z *Podstawy programowej* dla niższych etapów edukacji, mimo, iż nie zostało to zapisane w osiągnięciach ucznia, np. „Treści

nauczania – wymagania szczegółowe” z *Podstawy programowej* w zakresie treningu zdrowotnego, sportów całego życia i wypoczynku i tańca dotyczące szkoły podstawowej lub gimnazjum mogą być podstawą do planowania zajęć w szkole ponadgimnazjalnej.

Zasadnicza część założonych osiągnięć ucznia zapisanych w naszym programie nauczania wynika wprost z wymagań szczegółowych zapisanych w *Podstawie programowej* (moduł podstawowy). Są one uzupełnione o osiągnięcia wykraczające poza *Podstawę programową* (dodatkowe moduły realizowane w szkole). Wybierając poziomy wymagań w ramach dodatkowych modułów nauczyciel musi podjąć decyzję nie tylko, o jakie treści wzbogaci zajęcia, ale przede wszystkim jakie umiejętności i wiadomości zdobędą uczniowie. Wybór poziomu wymagań w ramach dodatkowych modułów jest równoznaczny z deklaracją nauczyciela, iż zdoła on w czasie, którym dysponuje i w dostępnych mu warunkach tak pokierować procesem kształcenia, że większość jego uczniów rozwinie przewidziane na tym poziomie umiejętności i wiadomości. Ze względu na ścisły związek treści kształcenia i założonych osiągnięć ucznia, w programie zapisaliśmy je we wspólnych tabelach.

Informacje o sposobach osiągania celów kształcenia i wychowania dotyczą:

- modelu organizacyjnego obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego,
- sposobu doboru treści kształcenia,
- szczególnie polecanych metod wspierania rozwoju umiejętności i wiadomości uczniów,
- materiałów i źródeł metodycznych pomocnych w realizacji programu.

Gruntownego przemyślenia i przedyskutowania w szkole wymaga zwłaszcza wybór modelu organizacyjnego wychowania fizycznego.

W programie wskazujemy również dostępne źródła materiałów metodycznych pomocnych w realizacji programu, w tym portal edukacyjny „Scholaris” oraz serwis internetowy Zakładu Metodyki Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku.

Ze względu na specyfikę wychowania fizycznego, zgodnie z *Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych*, a także zgodnie ze wskazaniem współczesnej dydaktyki, formułując ocenę ucznia należy:

- w większym stopniu uwzględniać jego wysiłek, niż uzyskiwany poziom umiejętności lub wiadomości, bardziej eksponować aktywność, niż jej efekty,
- stwarzać mu okazję do dokonywania samooceny aktywności oraz osiągnięć.

Przewidziane w programie metody sprawdzania osiągnięć uczniów eksponują kształtującą funkcję oceny. Wspierają proces uczenia się, ale przede wszystkim stymulują aktywność fizyczną ucznia w czasie zajęć – esencję szkolnego wychowania fizycznego.

Jednym z teoretycznych założeń programu nauczania są związki aktywności i sprawności fizycznej ze zdrowiem oraz potrzeby współczesnego człowieka dotyczące aktywnego wypoczynku. Z tego względu dominują w nim cele i treści związane ze wzorami zachowań zdrowotno-rekreacyjnych. Używane w programie określenie *zdrowie* oznacza charakterystyczną dla każdego człowieka zdolność przystosowywania się do zmiennych warunków otoczenia fizycznego i społecznego w trakcie podejmowania codziennych obowiązków oraz realizacji życiowych aspiracji. Indywidualne zasoby zdrowotne człowiek uzewnętrznia w działaniu, a pozytywnymi miernikami zdrowia fizycznego są między innymi: aktywność fizyczna, wytrzymałość tlenowa, wytrzymałość i siła mięśniowa oraz gibkość dolnego odcinka kręgosłupa.

Zgodnie z intencją autorów programu:

- realizacja programu powinna sprawiać, iż uczniowie będą poznawać przede wszystkim zdrowotno-rekreacyjne znaczenie aktywności fizycznej,
- środki stymulacji rozwoju motorycznego winny być tak dobierane, by dotyczyły przejawów sprawności, które wykazują istotny związek ze zdrowiem człowieka,
- uczenie nowych i doskonalenie już posiadanych umiejętności ruchowych jest uzasadnione tylko wtedy, gdy dzięki nim rośnie możliwość podejmowania przez ucznia aktywności rozwijającej indywidualne zasoby zdrowotne lub służącej aktywnemu wypoczynkowi.

Wyeksponowanie w programie rangi aktywności zdrowotno-rekreacyjnej nie jest jednocześnie obniżeniem znaczenia aktywności sportowej, tanecznej i turystycznej. One też mają swoje miejsce w programie w postaci wyodrębnionych fragmentów celów i treści edukacji oraz osiągnięć ucznia. W szczególności aktywność sportowa, zgodnie z intencją autorów programu, może być wykorzystywana:

- po pierwsze – jako środek przybliżania dzieciom humanistycznych wartości sportu, z zasadą „czystej gry” na czele,
- po drugie – jako środek pomagający intensyfikować aktywność fizyczną niektórych uczniów.

Program uwzględnia obowiązek tworzenia przez każdą szkołę własnej oferty programowej w dziedzinie wychowania fizycznego. Służą temu wspomniane wcześniej dodatkowe moduły. Nauczyciel przygotowując ostateczną wersję programu wychowania fizycznego, wykorzystując metryczkę programu powinien określić, które moduły treści edukacji i osiągnięć ucznia w swojej szkole wykorzysta oraz jaki będzie obowiązywał poziom wymagań.

W przypadku dodatkowych modułów zapis założonych osiągnięć ucznia i treści edukacji ma charakter kumulatywny. Oznacza to, iż jeśli w programie nauczania wybrano wyższy niż początkujący poziom wymagań, to wówczas w ramach zajęć wychowania fizycznego w oddziale, klasie lub szkole obowiązują również osiągnięcia ucznia i treści edukacji z poziomów niższych.

Program przewiduje także kilka różnych wariantów organizacji szkolnego wychowania fizycznego, zgodnych z *Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego*. Nauczyciel przygotowując ostateczną wersję programu wychowania fizycznego, wykorzystując metryczkę programu powinien określić, z którego wariantu organizacyjnego będzie korzystał, w tym jak będą zorganizowane godziny wychowania fizycznego przeznaczone na realizację edukacji zdrowotnej.

Przygotowany przez nas program nauczania może być wykorzystywany w każdej szkole, w której na obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego przeznaczają się cztery godziny w gimnazjum lub trzy godziny w szkole ponadgimnazjalnej. Możliwość wyboru dodatkowych modułów treści i osiągnięć ucznia, a także modelu organizacji wychowania fizycznego sprzyja elastyczności realizacji programu. Rozwinięcie umiejętności i wiadomości wynikające z założonych w programie osiągnięć edukacyjnych ucznia jest możliwe z wykorzystaniem ok. połowy czasu przeznaczonego na zajęcia obowiązkowe w gimnazjum i 1/3 w szkole ponadgimnazjalnej. Pozostały czas przeznaczamy bądź na zajęcia do wyboru, bądź na rozszerzanie treści szczególnie lubianych przez uczniów. Realizacja *Modułowego programu wychowania fizycznego* możliwa jest również w czteroletniej szkole ponadgimnazjalnej.

Realizacja części programu wynikającej z wymagań szczegółowych *Podstawy programowej kształcenia* ogólnego jest możliwa w szkołach, które dysponują podstawowymi obiektami do zajęć ruchowych: salą sportową (o dowolnej wielkości) lub salą zaadaptowaną

do potrzeb wychowania fizycznego oraz boiskiem lub innym terenem umożliwiającym bezpieczną aktywność fizyczną (parkiem, łąką, polaną w lesie itp.). Realizacja dodatkowych modułów może wymagać dostępu do specjalistycznych obiektów lub sprzętu sportowego.

Program może być wykorzystany w pracy z każdym uczniem, w tym także o szczególnych potrzebach edukacyjnych. Większość założonych osiągnięć edukacyjnych jest dostępna dla każdego ucznia, za wyjątkiem tych, którzy dysponują orzeczeniami ze specjalistycznych poradni. W przypadku takich uczniów niezbędne jest dostosowanie wymagań do ich możliwości.

Istnieje również możliwość wykorzystania przygotowanego przez nas programu wychowania fizycznego w klasach, w których rozszerzono liczbę godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego lub w pracy z uczniami o szczególnych uzdolnieniach fizycznych. Wówczas należy uzupełnić program o cele i treści kształcenia oraz osiągnięcia ucznia i propozycje metod ich oceny, a także o opis sposobów osiągnięcia celów związany z uprawianą przez uczniów dyscypliną sportu lub ich zainteresowaniami.

Modułowy program wychowania fizycznego jest efektem gromadzenia przez nas zawodowego doświadczenia w toku wieloletniej pracy w szkołach różnego typu. Jednak program nigdy by nie powstał, gdyby nie możliwość konfrontacji własnego doświadczenia z pracą innych nauczycieli. W tym miejscu pragniemy podziękować wszystkim naszym nauczycielom „nauczycielskiego fachu”. Każdy z nich znajdzie w tym programie jakąś część siebie. Szczególne podziękowania składamy: Bogumile Przysiężnej, Arturowi Elwirskiemu, Agacie Wasilewskiej, Grzegorzowi Bielcowi, Andrzejowi Rybakowi, Iwonie Bonisławskiej, Aleksandrze Bartosiewicz, czyli osobom, które wsparły nas swoją zawodową wiedzą w trakcie pracy nad ostateczną wersją *Modułowego programu wychowania fizycznego*.

2. Szczegółowe cele kształcenia i wychowania dla III i IV etapu edukacji

Celem wychowania fizycznego na trzecim etapie edukacji jest:

- przygotowanie uczniów do dbałości o sprawność i rozwój fizyczny oraz zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne,
- zrozumienie przez uczniów związku aktywności fizycznej ze zdrowiem.

W szczególności celem jest wspieranie rozwoju uczniów w zakresie:

- 1) umiejętności oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania,
- 2) gotowości do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji,
- 3) zrozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem,
- 4) umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających zdrowiu i bezpieczeństwu.

Oprócz realizacji celów tej dziedziny edukacji, nauczyciel wychowania fizycznego wykorzystujący przygotowany przez nas program nauczania współpracuje z nauczycielami innych specjalności w realizacji celów edukacji w gimnazjum i szkole ponadgimnazjalnej, a w szczególności stwarza okazje do:

- formowania się u uczniów postaw warunkujących wartościowe i skuteczne funkcjonowanie we współczesnym świecie,
- rozwoju umiejętności: wyszukiwania, porządkowania, selekcjonowania, krytycznej analizy i wykorzystywania informacji z różnych źródeł, w tym wiadomości na temat prawidłowości rządzących ich rozwojem i relacji jakie zachodzą między nimi a otoczeniem przyrodniczym i społecznym,
- zdobycie przez uczniów umiejętności wykorzystywania posiadanych wiadomości podczas wykonywania zadań i rozwiązywania problemów,
- rozwoju myślenia naukowego, pozwalającego m.in. na formułowanie wniosków opartych na obserwacjach empirycznych dotyczących własnej osoby pozostającej w relacji ze środowiskiem przyrodniczym i społecznym,
- rozwoju umiejętności pracy zespołowej w sytuacji współdziałania i rywalizowania,
- rozwoju umiejętności posługiwania się językiem polskim, dzięki wzbogacaniu zasobu słownictwa uczniów na temat zdrowia, wypoczynku, sportu i tańca.

Celem wychowania fizycznego na czwartym etapie edukacji jest przygotowanie uczniów do aktywności fizycznej przez całe życie oraz ochrony i doskonalenia zdrowia własnego oraz innych.

W szczególności celem jest wspieranie rozwoju uczniów w zakresie:

- 1) świadomości potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie,
- 2) stosowania w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia
- 3) działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu,
- 4) umiejętności sprzyjających zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Oprócz realizacji celów tej dziedziny edukacji, nauczyciel wychowania fizycznego wykorzystujący przygotowany przez nas program nauczania współpracuje z nauczycielami innych specjalności w realizacji celów edukacji w gimnazjum i szkole ponadgimnazjalnej, a w szczególności stwarza okazje do:

- formowania się u uczniów postaw warunkujących wartościowe i skuteczne funkcjonowanie we współczesnym świecie,
- rozwoju umiejętności: wyszukiwania, porządkowania, selekcjonowania, krytycznej analizy i wykorzystywania informacji z różnych źródeł, w tym wiadomości na temat prawidłowości rządzących ich rozwojem i relacji jakie zachodzą między nimi a otoczeniem przyrodniczym i społecznym,
- zdobycie przez uczniów umiejętności wykorzystywania posiadanych wiadomości podczas wykonywania zadań i rozwiązywania problemów,
- rozwoju myślenia naukowego, pozwalającego m.in. na formułowanie wniosków opartych na obserwacjach empirycznych dotyczących własnej osoby pozostającej w relacji ze środowiskiem przyrodniczym i społecznym,
- rozwoju umiejętności pracy zespołowej w sytuacji współdziałania i rywalizowania,
- rozwoju umiejętności posługiwania się językiem polskim, dzięki wzbogacaniu zasobu słownictwa uczniów na temat zdrowia, wypoczynku i sportu.

3. Opis założonych osiągnięć ucznia i wynikających z nich treści kształcenia

Tabela 1. Związki wymagań dla III etapu edukacji z wymaganiami z etapu poprzedniego oraz wymaganiami z etapu kolejnego

Wymagania dla II etapu edukacji	Wymagania dla III etapu edukacji	Wymagania dla IV etapu edukacji
Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego		
1.1) wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera; 1.2) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;	1.1) wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości;	1.1) wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej; 1.2) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb;
1.1) wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera; 1.2) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; 2.1) mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku; 2.3) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; 3.3) omawia zasady aktywnego wypoczynku;	1.2) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej;	1.2) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb; 1.3) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej; 1.4) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej; 2.1) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności; 2.2) wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia; 2.3) wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia; 2.6) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu, w szczególności choroby układu krążenia,

<p>1.1) wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera; 1.2) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; 1.3) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; 1.4) ocenia własną postawę ciała;</p>	<p>1.3) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;</p>	<p>układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im; 1.1) wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej; 1.3) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej; 2.7) wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI);</p>
<p>1.3) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;</p>	<p>1.4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;</p>	<p>2.2) wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia; 2.3) wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia; 2.5) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu, oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie; 2.6) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im; 2.7) wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI); 5.2) omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących;</p>

<i>Trening zdrowotny</i>		
<p>1.1) wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;</p> <p>1.2) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;</p> <p>2.1) mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku;</p>	<p>2.1) omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego;</p>	<p>2.1) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;</p>
<p>2.2) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;</p> <p>4.2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;</p> <p>4.6) dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych;</p>	<p>2.2) wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie;</p>	<p>1.2) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb;</p> <p>1.3) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej;</p> <p>2.2) wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia;</p>
<p>2.2) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;</p> <p>3.3) omawia zasady aktywnego wypoczynku;</p>	<p>2.3) omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka;</p>	<p>1.2) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb;</p> <p>1.3) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej;</p> <p>2.3) wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;</p> <p>2.6) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;</p> <p>5.1) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem;</p>

<p>2.3) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;</p> <p>2.4) wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu;</p> <p>3.2) stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;</p>	<p>2.4) przeprowadza rozgrzewkę;</p>	<p>1.2) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb;</p>
<p>1.1) wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;</p> <p>1.2) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;</p> <p>1.4) ocenia własną postawę ciała;</p> <p>2.3) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;</p>	<p>2.5) opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;</p>	<p>1.2) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb;</p> <p>4.1) wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze;</p>
<p>2.3) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;</p> <p>3.3) omawia zasady aktywnego wypoczynku;</p>	<p>2.6) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;</p>	<p>1.2) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb;</p> <p>1.3) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej;</p> <p>2.2) wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia;</p> <p>2.3) wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;</p>

<p>2.3) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;</p> <p>2.5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył;</p> <p>2.6) wykonuje prosty układ gimnastyczny.</p> <p>6.1) wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki;</p>	<p>2.7) planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny;</p>	<p>2.4) wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne;</p> <p>4.2) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi;</p>
<p>1.1) wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;</p> <p>2.3) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;</p> <p>2.4) wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu;</p>	<p>2.8) wybiera i pokonuje trasę crossu;</p>	<p>1.2) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb;</p> <p>2.1) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;</p>
<p><i>Sporty całego życia i wypoczynek</i></p>		
<p>3.2) stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;</p>	<p>3.1) stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zwody;</p>	<p>3.1) stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej;</p>
<p>3.2) stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;</p>	<p>3.2) ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;</p>	<p>3.1) stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.</p>
<p>3.1) organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej;</p>	<p>3.3) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</p>	<p>1.2) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb;</p> <p>1.4) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne</p>

4.2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;		od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej;
Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista		
4.1) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 4.2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; 4.3) stosuje zasady samoasekuracji;	4.1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;	
4.2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;	4.2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;	4.2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;
1.4) ocenia własną postawę ciała; 4.2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;	4.3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;	
4.6) dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych;	4.4) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;	
Sport		
3.1) organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej; 5.1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowe;	5.1) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;	
3.1) organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej; 5.1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; 5.2) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry,	5.2) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;	5.3) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;

<p>podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę;</p> <p>5.3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;</p>		
<p>5.2) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę;</p>	<p>5.3) wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski;</p>	
<p>5.2) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę;</p> <p>5.3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;</p>	<p>5.4) stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki;</p>	<p>5.2) omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących;</p> <p>5.3) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;</p>
Taniec		
<p>2.6) wykonuje prosty układ gimnastyczny.</p> <p>6.1) wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki;</p> <p>6.2) wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotecie.</p>	<p>6.1) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca.</p>	

Wymagania dla III etapu edukacji	Wymagania dla IV etapu edukacji
Edukacja zdrowotna	
<p>7.1) wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;</p>	<p>6.1) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości;</p> <p>6.2) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;</p>
<p>7.2) wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia;</p>	

<p>7.3) identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</p>	<p>6.4) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji</p>
<p>7.4) omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami;</p>	<p>6.3) omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne; 6.5) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;</p>
<p>7.5) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;</p>	<p>6.3) omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne; 6.5) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką; 6.6) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem;</p>
<p>7.6) omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;</p>	<p>6.3) omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne; 6.4) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji; 6.5) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;</p>
<p>7.7) wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne;</p>	<p>6.9) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS); 6.11) omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia;</p>
<p>7.8) wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne i podaje jego przykłady;</p>	<p>6.5) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką; 6.6) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem;</p>
<p>7.9) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.</p>	<p>6.2) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi; 6.4) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;</p>

	6.10) planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej.
--	---

Tabela 2. Związki wymagań dla IV etapu edukacji z wymaganiami z etapu poprzedniego.

Wymagania dla III etapu edukacji	Wymagania dla IV etapu edukacji
<i>Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego</i>	
1.1) wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości; 1.3) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;	1.1) wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej;
1.1) wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości; 1.2) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej; 2.2) wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie; 2.3) omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka; 2.4) przeprowadza rozgrzewkę; 2.5) opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; 2.6) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym; 2.8) wybiera i pokonuje trasę crossu; 3.3) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;	1.2) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb;
1.2) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej; 1.3) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; 2.2) wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie; 2.3) omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form	1.3) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej;

<p>aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka; 2.6) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;</p>	
<p>1.2) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej; 3.3) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</p>	<p>1.4) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej;</p>
Trening zdrowotny	
<p>1.2) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej; 2.1) omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego; 2.8) wybiera i pokonuje trasę crossu;</p>	<p>2.1) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;</p>
<p>1.2) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej; 1.4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; 2.2) wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie; 2.6) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;</p>	<p>2.2) wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia;</p>
<p>1.2) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej; 1.4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; 2.3) omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka; 2.6) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;</p>	<p>2.3) wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;</p>
<p>2.6) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;</p>	<p>2.4) wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne;</p>
<p>1.4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;</p>	<p>2.5) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu, oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie;</p>
<p>1.2) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej; 1.4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;</p>	<p>2.6) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;</p>

2.3) omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka;	
1.3) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; 1.4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;	2.7) wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI);
<i>Sporty całego życia i wypoczynek</i>	
3.1) stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zwody; 3.2) ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;	3.1) stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej;
<i>Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista</i>	
2.5) opracowuje i demonstrowuje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;	4.1) wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze;
2.7) planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny; 4.2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;	4.2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;
<i>Sport</i>	
2.3) omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka;	5.1) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem;
1.4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; 5.4) stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki;	5.2) omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących;
5.2) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;	5.3) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;

<p>5.4) stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki;</p>	
<p>Edukacja zdrowotna</p>	
<p>7.1) wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;</p>	<p>6.1) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości;</p>
<p>7.9) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych;</p>	<p>6.2) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;</p>
<p>7.4) omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami; 7.5) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; 7.6) omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;</p>	<p>6.3) omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne;</p>
<p>7.3) identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 7.6) omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 7.9) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych;</p>	<p>6.4) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;</p>
<p>7.4) omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami; 7.5) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; 7.6) omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 7.8) wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne, i podaje jego przykłady;</p>	<p>6.5) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;</p>
<p>7.5) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie</p>	<p>6.6) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem;</p>

<p>z nim w sposób konstruktywny; 7.8) wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne i podaje jego przykłady;</p>	
	<p>6.7) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;</p>
	<p>6.8) wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta;</p>
<p>7.7) wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne;</p>	<p>6.9) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS);</p>
<p>7.9) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych;</p>	<p>6.10) planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;</p>
<p>7.7) wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne.</p>	<p>6.11) omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia;</p>
	<p>6.12) wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.</p>

Tabela 3. Założone osiągnięcia ucznia i związane z nimi treści kształcenia na III i IV etapie edukacji

III etap edukacji

1. DIAGNOZA SPRAWNOŚCI I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ ROZWOJU FIZYCZNEGO

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
1.1. Uczeń wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości:	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia próby sprawności powiązanej ze zdrowiem: wytrzymałości, siły i gibkości, • wybiera i wykonuje wybrany przez siebie zestaw 4 prób do oceny wytrzymałości, siły mięśni brzucha i mięśni ramion oraz gibkości, • interpretuje aktualne i wcześniejsze wyniki samooceny sprawności fizycznej, • dokonuje autokorekty postawy ciała w staniu, siedzeniu i leżeniu, • samodzielnie dobiera dla siebie ćwiczenia w celu kształtowania tych zdolności motorycznych, które są na niewystarczającym poziomie oraz ułatwiają zachowanie prawidłowej postawy ciała. 	<ul style="list-style-type: none"> • zabawy bieżne, • marsze, marszobiegi i biegi, a także inne dostępne długotrwałe i cykliczne formy aktywności fizycznej w tempie dostosowanym do indywidualnych możliwości uczniów bez i z rywalizacją, w tym także wg inwencji uczniów, • rozgrzewka przed treningiem ogólnorozwojowym, • testy sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem: „Karta sprawności i zdrowia”, test Eurofit, test YMCA, „Indeks Sprawności Fizycznej” Zuchory, test Coopera, • normy sprawności fizycznej, • samoocena sprawności fizycznej, w tym porównanie z wynikami wcześniejszymi oraz z normami zdrowotnymi, • cechy prawidłowej postawy ciała, • ocena postawy ciała, • samoocena postawy ciała, • przyczyny powstawania wad postawy ciała, • sposoby zapobiegania wadom postawy.
1.2. Uczeń ocenia poziom własnej aktywności fizycznej:	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia aktualne wytyczne WHO nt. norm codziennej aktywności fizycznej, a także popularne formuły: 3 x 30 x 130 i 5 x 20 x 140, • ocenia własną aktywność fizyczną wykorzystując wybrany przez siebie kwestionariusz i porównuje ją z normą dla swojego wieku, • podejmując aktywność fizyczną dostosowuje obciążenie fizyczne do indywidualnych możliwości swojego organizmu. 	<ul style="list-style-type: none"> • normy aktywności fizycznej, z uwzględnieniem rekomendacji WHO: nie mniej niż 60 minut wysiłków fizycznych o intensywności co najmniej umiarkowanej, w tym nie mniej niż 5 minut o intensywności maksymalnej oraz nie rzadziej niż 3 razy w tygodniu wysiłki stymulujące rozwój siły i wytrzymałości mięśniowej,

	<ul style="list-style-type: none"> • ocena aktywności fizycznej, w tym kwestionariusz aktywności fizycznej, • zasady doboru obciążenia wysiłkiem fizycznym w treningu zdrowotnymi i sportowym.
<i>1.3. Uczeń wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego, w tym różnicowanie się budowy ciała i sprawności fizycznej kobiety i mężczyzny: zespół napięcia przedmiesiączkowego i menstruacja a aktywność fizyczna, regres wydolności i wzrost aktywności niektórych hormonów a aktywność fizyczna. 	<ul style="list-style-type: none"> • przejawy dojrzewania płciowego, • różnicowanie się budowy ciała i motoryczności kobiety i mężczyzny, • normy rozwoju fizycznego, • samoocena rozwoju fizycznego.
<i>1.4. Uczeń wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia przyczyny otyłości (zachwiania równowagi między energią dostarczaną z pożywieniem a wydatkowaną przez organizm; otyłości może mieć podłoże genetyczne, ale przede wszystkim wynika ze stylu życia), • omawia skutki otyłości w dzieciństwie i młodości (przeciążenie układu ruchu, obniżona sprawność fizyczna i poczucie własnej wartości, często odrzucenie przez rówieśników) oraz w dalszych latach życia (wzrost ryzyka chorób układu krążenia, cukrzycy drugiego typu, zaburzeń hormonalnych, chorób zwyrodnieniowych układu ruchu, pęcherzyka żółciowego, a także niektórych nowotworów, w tym skutki ekonomiczne, • omawia przyczyny nieuzasadnionego odchudzania się (uleganie ideologii szczupłego ciała), • omawia skutki nieuzasadnionego odchudzania się: rozdrażnienie, trudności w koncentracji uwagi, trudności w zasypianiu, zwiększenie ryzyka wystąpienia zaburzeń psychicznych typu anoreksja i bulimia. • omawia przyczyny stosowania sterydów anabolicznych (uleganie ideologii muskularnego ciała), 	<ul style="list-style-type: none"> • przyczyny i skutki otyłości, • przyczyny i skutki nieuzasadnionego odchudzania się, • przyczyny i skutki stosowania sterydów anabolicznych, • pomiar wysokości i masy ciała, • zasady odżywiania, • myślenie krytyczne wg Iana Culpana: <ol style="list-style-type: none"> 1) Co już wiem na interesujący mnie temat? 2) Skąd to wiem? 3) Jakie mam dowody na potwierdzenie mojej wiedzy? 4) Kto jest autorem zdobytej (nowej) informacji? 5) Jakie kwalifikacje ma autor informacji? 6) W jakim celu informacja jest rozpowszechniana? 7) Kto zyskuje na tym, że ta informacja jest rozpowszechniana, a kto na tym traci? 8) W jaki sposób można sprawdzić informację? 9) Czy podane informacje stwarzają możliwości dokonywania wyborów?

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• omawia uboczne skutki stosowania sterydów anabolicznych: zahamowanie wzrostu kości długich, ryzyko utraty zdrowia, zwiększenie ryzyka wystąpienia zaburzeń psychicznych typu bigoreksja,• dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała, porównuje z wynikami z poprzednich oraz dokonuje interpretacji w kontekście należnej masy ciała. | |
|---|--|

IV etap edukacji

1. DIAGNOZA SPRAWNOŚCI I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ ROZWOJU FIZYCZNEGO

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
<i>1.1. Uczeń wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia próby sprawności powiązanej ze zdrowiem: wytrzymałości, siły i gibkości, • wybiera i wykonuje wybrany przez siebie zestaw 4 prób do oceny wytrzymałości, siły mięśni brzucha i mięśni ramion oraz gibkości, • interpretuje wyniki prób sprawności fizycznej wykorzystując arkusz samooceny sprawności fizycznej, • dobiera dla siebie ćwiczenia w celu kształtowania tych zdolności motorycznych, które są na niewystarczającym poziomie oraz ułatwiające zachowanie prawidłowej postawy ciała. • ocenia wybrane parametry strukturalne ciała: masa i wysokość ciała, obwody klatki piersiowej i pasa biodrowego. 	<ul style="list-style-type: none"> • samoocena sprawności fizycznej, w tym porównanie z wynikami wcześniejszymi oraz z normami rozwojowymi, • arkusz samooceny sprawności fizycznej zawierający informacje na temat: ocenianych zdolności motorycznych, zastosowanych prób do ich oceny, uzyskanych wyników, interpretacji wyników w odniesieniu do swoich możliwości i do norm rozwojowych, • testy sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem: „Karta sprawności i zdrowia”, test Eurofit, test YMCA, „Indeks Sprawności Fizycznej” Zuchory, test Coopera wg wyboru uczniów.
<i>1.2. Uczeń opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia zasady planowania aktywności fizycznej z uwzględnieniem obciążenia wysiłkiem fizycznym: częstotliwości, czasu trwania oraz intensywności wysiłku fizycznego, • omawia normy aktywności fizycznej dla swojej grupy wiekowej, • opracowuje program treningu zdrowotnego lub sportowego dostosowany do swoich potrzeb: <ul style="list-style-type: none"> – wytyczenie celu działania (motyw), – zaprogramowanie sposobu osiągnięcia celu, – podjęcie działania (realizacja), – ocena efektów swoich działań. 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady planowania treningu zdrowotnego i treningu sportowego, • trening wytrzymałości, siły i gibkości, w tym wg pomysłu uczniów, • ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała, • wykorzystanie obiektów, urządzeń, warunków terenowych na potrzeby aktywności fizycznej.
<i>1.3. Uczeń omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w związku z płcią, okresem życia i rodzajem pracy zawodowej: normy aktywności fizycznej WHO dla ludzi w wieku: 5-17 lat, 18-64 lata, powyżej 65 roku życia. 	<ul style="list-style-type: none"> • zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w związku z płcią, okresem życia i rodzajem pracy zawodowej.

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

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• omawia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny (poziom wykształcenia oraz status społeczno-ekonomiczny; modelowanie zachowań zdrowotnych przez rodziców; wsparcie społeczne rodziny; aktywne fizycznie dziecko zachęca do aktywnego stylu życia rodziców),• omawia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od koleżanek i kolegów (potrzeba przynależności do grupy rówieśniczej jako czynnik zachęcający lub zniechęcający; towarzystwo innych osób czynnikiem sprzyjającym podejmowaniu i podtrzymaniu aktywności fizycznej),• omawia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od mediów (pozytywne i negatywne wzory postępowania; ułatwiony dostęp do informacji na temat aktywności fizycznej; możliwość komunikowania się ludzi o podobnych zainteresowaniach w dziedzinie aktywności fizycznej),• omawia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od społeczności lokalnej (infrastruktura finansowana przez jednostki samorządu terytorialnego; przedsięwzięcia w zakresie aktywności fizycznej organizowane przez szkołę; aktywność lokalnych instytucji działających na rzecz zdrowia). | <ul style="list-style-type: none">• czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny,• czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od koleżanek i kolegów,• czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od mediów,• czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od społeczności lokalnej. |
|---|--|

III etap edukacji

2. TRENING ZDROWOTNY

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
2.1. Uczeń omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego:	
<ul style="list-style-type: none"> • Omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego, a w szczególności funkcjonowanie układów: krążenia, oddychania, mięśniowego, nerwowego i hormonalnego: <ul style="list-style-type: none"> – w układzie krążenia: wzrost częstości skurczów serca, wzrost tętna, wzrost objętości krwi pompowanej przez serce, wzrost ciśnienia skurczowego krwi, proporcjonalnie do wielkości wysiłku fizycznego, – w układzie oddechowym: wzrost wentylacji płuc dzięki wzrostowi objętości pojedynczego oddechu i wzrostowi częstości oddechowej, a także wzrost stężenia dwutlenku węgla w powietrzu wydychanym, proporcjonalnie do wielkości wysiłku fizycznego; po zakończeniu wysiłku fizycznego przez pewien czas występuje zjawisko długu tlenowego, przejawiające się wzmożoną funkcją układu oddechowego, – w układzie mięśniowym: wzrost zapotrzebowania na tlen i produkty energetyczne, wzrost temperatury mięśni, wzrost ukrwienia mięśni, a także, w związku z kontynuacją wysiłku, objawy zmęczenia związane z wyczerpywaniem się lub niedostatkami tlenu i niektórych produktów energetycznych, w tym bólu mięśni i zmniejszenie możliwości wykonywania wysiłku fizycznego, – w układzie hormonalnym: wzrost aktywności hormonów zaangażowanych w procesy metabolizmu komórkowego zintensyfikowanego w czasie wysiłku fizycznego, za wyjątkiem insuliny, której stężenie maleje; wysiłek fizyczny powoduje wzmożone wydzielanie endorfin, nazywanych hormonami szczęścia, – w układzie nerwowym: wzrost napięcia układu nerwowego, wzrost obciążenia układu nerwowego, zmęczenie układu nerwowego, • omawia zmiany zachodzące w organizmie na skutek podejmowania systematycznej aktywności fizycznej (zmiany specyficzne i adaptacyjne). 	<ul style="list-style-type: none"> • funkcjonowanie organizmu w czasie wysiłku fizycznego, funkcje układów: krążenia, oddychania, mięśniowego, hormonalnego i nerwowego, • zmiany zachodzące w organizmie na skutek podejmowania systematycznej aktywności fizycznej.

2.2. <i>Uczeń wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia korzyści z aktywności fizycznej w terenie: zintensyfikowane efekty zdrowotne, większa dostępność aktywności fizycznej, większa łatwość wyboru „sportu całego życia”, efekty krajoznawcze, • omawia efekty zdrowotne aktywności fizycznej w terenie: skuteczniejsze hartowanie, większe efekty adaptacyjne, • wymienia formy aktywności fizycznej w terenie dostępne w okolicy szkoły i miejsca zamieszkania. 	<ul style="list-style-type: none"> • korzyści z aktywności fizycznej w terenie, • efekty zdrowotne aktywności fizycznej w terenie, • formy aktywności fizycznej w terenie dostępne w okolicy szkoły i miejsca zamieszkania.
2.3. <i>Uczeń omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia zdrowotne funkcje aktywności fizycznej podejmowanej w różnych okresach życia: w dzieciństwie i młodości, dorosłości oraz starości: <ul style="list-style-type: none"> – w dzieciństwie i młodości: stymulacja i wspomaganie rozwoju: fizycznego, motorycznego, intelektualnego, społecznego, adaptacja do różnorodnych bodźców i zmian środowiska fizycznego, kompensacja niekorzystnych zjawisk współczesnego życia, zapobieganie zaburzeniom rozwoju i zdrowia, terapia wielu zaburzeń, – w okresie dorosłości: zapobieganie występowaniu wielu chorób, zapobieganie przedwczesnej inwolucji motoryczności, opóźnianie procesów starzenia i zapobieganie zniedołężnieniu ruchowemu; kinezyterapia jest niezastąpionym elementem leczenia i rehabilitacji wielu chorób, – w okresie starości: wydłużenie okresu fizycznej sprawności i niezależności, co wpływa na poprawę jakości życia, tzw. „pomyślnie starzenie się”. 	<ul style="list-style-type: none"> • zdrowotne funkcje aktywności fizycznej podejmowanej w różnych okresach życia.

2.4. Uczeń przeprowadza rozgrzewkę:	
<ul style="list-style-type: none"> planuje i przeprowadza rozgrzewkę według ustalonego toku i po konsultacjach z nauczycielem. 	<ul style="list-style-type: none"> zasady planowania rozgrzewki ogólnej i specjalistycznej.
2.5. Uczeń opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała:	
<ul style="list-style-type: none"> dobiera przyrządy i przybory do ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne powiązane ze zdrowiem i ułatwiających utrzymanie prawidłowej postawy ciała, samodzielnie lub w zespole opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne powiązane ze zdrowiem i ułatwiających utrzymanie prawidłowej postawy ciała (pozycja wyjściowa, przebieg ruchu, pozycja końcowa oraz liczba powtórzeń lub czas trwania ćwiczenia), koryguje podstawowe błędy podczas wykonywania ćwiczeń wzmacniających przez koleżanki lub kolegów. 	<ul style="list-style-type: none"> ćwiczenia kształtujące wytrzymałość i siłę mięśniową, ćwiczenia kształtujące gibkość: dynamiczne, stretching, ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, ćwiczenia mięśni globalnych i głębokich – ćwiczenia stabilizacyjne na stabilnym i niestabilnym podłożu, ćwiczenia treningu funkcjonalnego.
2.6. Uczeń opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym:	
<ul style="list-style-type: none"> opracowuje rozkład dnia przewidując odpowiednią ilość czasu na sen, na naukę i wypełnianie innych obowiązków oraz na aktywność fizyczną i inne rozrywki. 	<ul style="list-style-type: none"> rytm dobowy, rozkład dnia .
2.7. Uczeń planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny:	
<ul style="list-style-type: none"> wykonuje układ ćwiczeń gimnastycznych dostosowanych do swoich możliwości indywidualnie lub w zespole, planuje i wykonuje układ ćwiczeń gimnastycznych (do wyboru: indywidualnie lub zespołowo, z przyborem lub bez przyboru, z muzyką lub bez muzyki). 	<ul style="list-style-type: none"> pozycje wyjściowe do ćwiczeń, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, ćwiczenia w zwisach i podporach, ćwiczenia skoków gimnastycznych, ćwiczenia równoważne, tory przeszkód zawierające ćwiczenia gimnastyczne, budowane według pomysłów nauczyciela i uczniów, ćwiczenia piramid, zasady planowania układu ćwiczeń gimnastycznych.

2.8. Uczeń wybiera i pokonuje trasę crossu:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• omawia zasady biegowego treningu zdrowotnego:<ol style="list-style-type: none">1) trenuj co najmniej trzy razy w tygodniu,2) treningi o dużej objętości przeplataj treningami krótkimi i intensywniejszymi,3) w okresie przejściowym (jesień, zima) biegaj dłuższe odcinki i wolniej,4) jeżeli dotąd nie trenowałeś, pierwsze 5-6 treningów biegaj lekkim truchtem przeplatany intensywnym marszem pokonując około 2-5 km. lepiej ćwicz wolniej, ale dłużej; stopniowo wydłużaj dystans do 8-10 km,5) biegaj i maszeruj w terenie zróżnicowanym, unikaj dróg o utwardzonym podłożu,6) treningi biegowe i marszowe poprzedzaj zawsze rozgrzewką,7) na jeden trening przeznaczaj co najmniej pół godziny,8) trenuj bez względu na pogodę,9) bądź wytrwały, nie oczekuj natychmiastowej poprawy kondycji,10) trening odbywaj nie wcześniej niż 2 godziny po posiłku; po treningu najpierw umyj się, odpocznij pół godziny, potem jedz; w czasie długotrwałego wysiłku odżywiaj się płynem osłodzonym glukozą.• omawia charakterystykę biegów przełajowych,• wybiera i pokonuje trasę crossu. | <ul style="list-style-type: none">• zabawy ruchowe,• biegi: na różnych dystansach, w tym biegi terenowe, indywidualne i sztafetowe,• skoki: w dal z miejsca, w dal z rozbiegu, dosiężny, wzwyż z rozbiegu, wieloskoki,• rzuty: do celu stałego i ruchomego, na odległość lekkim lub ciężkim przyborem (do 5 kg),• tory przeszkód zawierające elementy biegu, skoku i rzutu, budowane według pomysłów nauczyciela i uczniów,• zasady biegowego treningu zdrowotnego,• planowanie biegów przełajowych,• biegi terenowe. |
|--|--|

IV etap edukacji

2. TRENING ZDROWOTNY

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
2.1. Uczeń ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności:	
<ul style="list-style-type: none"> • ocenia swoje tętno spoczynkowe na podstawie przyjętych norm (RHR – Resting Heart Rate), • wylicza swoje tętno maksymalne wg wzoru: <ul style="list-style-type: none"> – mężczyźni: $HR_{max} = 210 - \frac{1}{2} \text{ wieku} - 1\% \text{ masy ciała [kg]} / 0,4984 + 4,$ – kobiety: $HR_{max} = 210 - \frac{1}{2} \text{ wieku} - 1\% \text{ masy ciała [kg]} / 0,4984,$ • analizuje wartości tętna w zależności od intensywności wysiłku fizycznego, • omawia charakterystykę wysiłków fizycznych o charakterze aerobowym (tlenowym) i anaerobowym (beztlenowym). 	<ul style="list-style-type: none"> • reakcja układu krążenia na wysiłek fizyczny oraz wielkość wydatku energetycznego w typowych wysiłkach fizycznych: spacer, bieg, jazda na rowerze, ćwiczenia na siłowni, trening fitness, taniec, pływanie, gra w piłkę, • sposoby wyznaczania stref wysiłkowych ze względu na HRmax, • trening tlenowy a beztlenowy – charakterystyka wysiłków, • zabawy ruchowe, • biegi: na różnych dystansach, w tym biegi terenowe, indywidualne i sztafetowe, • skoki: w dal z miejsca, w dal z rozbiegu, dosiężny, wżwyż z rozbiegu, wieloskoki, • rzuty: do celu stałego i ruchomego, na odległość lekkim lub ciężkim przyborem (do 5 kg), • tory przeszkód zawierające elementy biegu, skoku i rzutu, budowane według pomysłów nauczyciela i uczniów, • planowanie biegów przełajowych, • biegi terenowe.
2.2. Uczeń wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia:	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia podstawowe grupy czynników, wpływających na zdrowie: styl życia, środowisko fizyczne i społeczne, czynniki genetyczne, organizacja opieki medycznej, • omawia grupy zachowań zdrowotnych, które składają się na styl życia sprzyjający zdrowiu: zachowania związane głównie ze zdrowiem fizycznym, ze zdrowiem psychospołecznym, zachowania prewencyjne, niepodejmowanie zachowań ryzykownych. 	<ul style="list-style-type: none"> • składowe zdrowego stylu życia, • koncepcja „pół zdrowia” Lalonde’a, • czynniki ryzyka i czynniki chroniące zdrowie, • zachowania sprzyjające zdrowiu oraz zachowania szkodzące zdrowiu.

2.3. Uczeń wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia:	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia relację między aktywnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem; wysiłki fizyczne: <ul style="list-style-type: none"> – powodują wiele korzystnych zmian przystosowawczych we wszystkich układach organizmu, – opóźniają procesy starzenia i podnoszą jakość życia, – wpływają korzystnie na metabolizm, regulując gospodarkę lipidowo-węglowodanową, – wpływają korzystnie na zdrowie psychiczne, rozładowując napięcia związane ze stresem i redukując poziom lęku. – zapobiegają rozwojowi chorób przewlekłych, w tym otyłości, cukrzycy II typu, chorobom układu ruchu, chorobom sercowo-naczyniowym, • wyjaśnia relację między żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem: optymalne żywienie: <ul style="list-style-type: none"> – sprzyja dobremu samopoczuciu oraz dyspozycji do uczenia się i pracy, – sprzyja utrzymaniu odporności organizmu na choroby, – sprzyja zachowaniu zdrowia do późnych lat życia, • omawia warunki utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia (podstawą utrzymania odpowiedniej masy ciała jest zrównoważony bilans energetyczny, gdy pobieramy tyle energii ile wydajemy). 	<ul style="list-style-type: none"> • relacja między aktywnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem, • relacja między żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem, • bilans energetyczny i wskazane dzienne spożycie podstawowych składników odżywczych (GDA – Guideline Daily Amounts).
2.4. Uczeń wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne:	
<ul style="list-style-type: none"> • określa warunki treningu relaksacyjnego oraz podstawowe pozycje ciała podczas relaksacji, • stosuje podstawowe techniki relaksacji (automasaż relaksacyjny lub zmodyfikowany trening autogenny Schultza lub relaksacyjny Jacobsona lub ćwiczenia relaksacji oddechowej). 	<ul style="list-style-type: none"> • podstawowe techniki relaksacji, • podstawowe pozycje stosowane w relaksacji, • warunki treningu relaksacyjnego.

2.5. Uczeń wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu, oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie:	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia dostępne źródła informacji na temat zdrowia i sportu, • dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych dotyczących zdrowia i sportu wg schematu: <ol style="list-style-type: none"> 1) Co już wiem na interesujący mnie temat? 2) Skąd to wiem? 3) Jakie mam dowody na potwierdzenie mojej wiedzy? 4) Kto jest autorem zdobytej (nowej) informacji? 5) Jakie kwalifikacje ma autor informacji? 6) W jakim celu informacja jest rozpowszechniana? 7) Kto zyskuje na tym, że ta informacja jest rozpowszechniana, a kto na tym traci? 8) W jaki sposób można sprawdzić informację? 9) Czy podane informacje stwarzają możliwości dokonywania wyborów? 	<ul style="list-style-type: none"> • źródła informacji na temat zdrowia i sportu, • sport i zdrowie a interesy władzy i interesy ekonomiczne we współczesnym świecie, • przejawy komercjalizacji zdrowia, • przejawy komercjalizacji sportu, • myślenie krytyczne wg Iana Culpana.
2.6. Uczeń wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im:	
<ul style="list-style-type: none"> • wymienia podstawowe choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu: choroby układu krążenia, w tym choroba niedokrwienna serca i udar mózgu, choroby układu ruchu, w tym bóle dolnego odcinka kręgosłupa i osteoporoza, otyłość, cukrzyca typu drugiego, • wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną dostosowaną do płci, wieku i stanu zdrowia a profilaktyką chorób cywilizacyjnych. 	<ul style="list-style-type: none"> • choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu.
2.7. Uczeń wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI):	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia sposób oceny prawidłowości masy ciała za pomocą wskaźnika masy ciała – BMI [Body Mass Index = masa ciała(kg)/wzrost²(m²)], • wylicza swoje BMI oraz interpretuje wynik odnosząc się do przyjętych norm. 	<ul style="list-style-type: none"> • wskaźnik wagowo-wzrostowy – Body Mass Index (BMI), • normy należnej masy ciała.

III etap edukacji

3. SPORTY CAŁEGO ŻYCIA I WYPOCZYNEK

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
3.1. Uczeń stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend, bekhend, zwody:	
<ul style="list-style-type: none"> • stosuje zwody w grze w piłkę ręczną lub koszykówkę, lub piłkę nożną, lub unihokeja, • stosuje odbicie piłki oburącz sposobem dolnym oraz zagrywkę w grze w piłkę siatkową, • stosuje zagrywkę w grze badmintona lub tenisa stołowego, • stosuje forhend i bekhend w grze w unihokeja lub badmintona lub tenisa stołowego, • stosuje w grze poznane przepisy gier sportowych. 	<ul style="list-style-type: none"> • zabawy i gry ruchowe w sali i w terenie, ze szczególnym uwzględnieniem zabaw i gier rozpowszechnionych w regionie oraz najchętniej podejmowanych przez młodzież w ramach aktywności rekreacyjnej, • zabawy z różnych stron świata, • zabawy z wykorzystaniem przyborów typowych i nietypowych, • gry rekreacyjne: badminton, kwadrant, palant, indiacca, ringo, frisbee, boccia, • plażowe odmiany gier zespołowych, • zabawy i gry ruchowe uwzględniające elementy techniki i taktyki gry w piłkę ręczną, koszykówkę, piłkę siatkową, piłkę nożną, unihokeja, rugby, • ćwiczenia trzymania kija do unihokeja, • ćwiczenia podań i chwytów piłki w miejscu i w ruchu w piłce ręcznej, koszykówce, piłce siatkowej, piłce nożnej, rugby, • ćwiczenia zbiórki piłki z tablicy w grze w koszykówkę, • ćwiczenia podań i przyjęć piłki w miejscu i w ruchu w piłce nożnej, • ćwiczenia odbić piłki o różnej wielkości i ciężarze sposobem oburącz górnym i dolnym w miejscu i w ruchu, w tym przyjęcia piłki po zagrywce, • ćwiczenia rozegranie piłki „na trzy” w grze w piłkę siatkową, • ćwiczenia odbicia forhendem i bekhendem w grze w badmintona, tenisa stołowego, tenisa, • ćwiczenia przyjęcia i podania piłki forhendem i bekhendem w grze w unihokeja, • ćwiczenia kozłowania piłki w miejscu i w ruchu w koszykówce i piłce ręcznej,

- ćwiczenia zwodów w grze w piłkę ręczną, koszykówkę, piłkę nożną, unihokeja, rugby,
- ćwiczenia rzutów i strzałów do celu stałego i ruchomego z różnych odległości piłkami o różnej wielkości i ciężarze,
- ćwiczenia rzutów do bramki w miejscu i w ruchu piłkami o różnej wielkości i ciężarze,
- ćwiczenia rzutów do kosza zawieszonego na różnej wysokości w miejscu i w ruchu piłkami o różnej wielkości i ciężarze,
- ćwiczenia strzałów do bramki w miejscu i w ruchu w piłce nożnej i unihokeju,
- ćwiczenia ataku i bloku piłki w grze w piłkę siatkową,
- ćwiczenia zagrywki sposobem dolnym i zagrywki tenisowej w grze w siatkówkę piłką o różnej wielkości i ciężarze i z różnej odległości,
- ćwiczenia zagrywki w grze w badmintona, tenisa stołowego i tenisa,
- ćwiczenia gry bramkarza w piłce ręcznej, piłce nożnej, unihokeju,
- ćwiczenia rzutu sędziowskiego w piłce ręcznej, koszykówce, piłce siatkowej, piłce nożnej, unihokeju,
- ćwiczenia wrzutu piłki z autu w piłce nożnej,
- tory przeszkód z wykorzystaniem elementów technicznych z gier sportowych,
- obwody stacyjne z wykorzystaniem elementów technicznych z gier sportowych,
- ćwiczenia taktyki gry w piłkę ręczną, koszykówkę, piłkę siatkową, piłkę nożną, unihokeja, rugby, badmintona, tenisa stołowego, tenisa,
- fragmenty gier, gry uproszczone i gry szkolne,
- przepisy gier sportowych.

3.2. Uczeń ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie:	
<ul style="list-style-type: none"> • kryje systemem „każdy swego” w grze w piłkę ręczną, koszykówkę, piłkę nożną, unihokeja, • ustawia się i porusza się w ataku, i w obronie w grze w piłkę ręczną lub koszykówkę lub piłkę nożną lub unihokeja, • ustawia się i porusza się w ataku, i w obronie w grze w piłkę siatkową, • ustawia się i porusza się w ataku, i w obronie w grze w badmintona lub tenisa stołowego w grach pojedynczych i podwójnych, • omawia ustawienie zawodników w ataku i w obronie w grze w piłkę ręczną, koszykówkę, piłkę nożną i siatkówkę. 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia postawy w ataku i obronie w piłce ręcznej, koszykówce, piłce siatkowej, piłce nożnej, unihokeju, rugby, badmintonie, tenisie stołowym, tenisie, • ćwiczenia ustawienia się w ataku i obronie w piłce ręcznej, koszykówce, piłce siatkowej, piłce nożnej, unihokeju, rugby, badmintonie, tenisie stołowym, tenisie, • ćwiczenia poruszania się w ataku i obronie w piłce ręcznej, koszykówce, piłce siatkowej, piłce nożnej, unihokeju, rugby, badmintonie, tenisie stołowym, tenisie. •
3.3. Uczeń wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej:	
<ul style="list-style-type: none"> • opracowuje plan okolicy szkoły lub miejsca zamieszkania uwzględniający miejsca, obiekty i urządzenia, które można wykorzystać do aktywności fizycznej, • omawia zagrożenia, na które należy zwrócić uwagę podejmując aktywność fizyczną w okolicy szkoły lub miejsca zamieszkania, • dostosowuje zabawy i gry ruchowe oraz ćwiczenia do warunków panujących w okolicy szkoły lub miejsca zamieszkania. 	<ul style="list-style-type: none"> • rodzaje obiektów i urządzeń do aktywności fizycznej, • wycieczki po okolicy szkoły, • zagrożenia związane z podejmowaniem aktywności fizycznej w różnych miejscach i z wykorzystaniem różnych obiektów i urządzeń sportowych, • modyfikacje zabaw i gier ruchowych oraz ćwiczeń z uwzględnieniem warunków panujących w okolicy szkoły i miejsca zamieszkania.

IV etap edukacji

3. SPORTY CAŁEGO ŻYCIA I WYPOCZYNEK

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
3. Uczeń stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej:	
<ul style="list-style-type: none"> • dobiera i wykonuje ćwiczenia służące doskonaleniu indywidualnej techniki gry w piłkę ręczną lub koszykówkę, lub piłkę siatkową, lub piłkę nożną, lub unihokeja, lub badmintona, lub tenisa stołowego, • organizuje mecze lub turnieje lub rozgrywki w wybrane gry sportowe, • stosuje poznane na wcześniejszych etapach edukacji elementy techniki i taktyki gry w piłkę ręczną lub koszykówkę, lub piłkę siatkową, lub piłkę nożną, lub unihokeja, lub badmintona, lub tenisa stołowego, • sędziuje uproszczoną grę w piłkę ręczną lub koszykówkę, lub piłkę siatkową, lub piłkę nożną, lub unihokeja, lub badmintona, lub tenisa stołowego. 	<ul style="list-style-type: none"> • indywidualna rozgrzewka przed udziałem w grach sportowych, • zabawy, gry, ćwiczenia i konkursy z zakresu gier sportowych, • fragmenty gier, gry uproszczone, gry szkolne i gra właściwa z zakresu gier sportowych, • przepisy gier sportowych, • zasady organizacji meczy, turniejów i rozgrywek w grach sportowych, • mecze, turnieje i rozgrywki w grach sportowych.

III etap edukacji

4. BEZPIECZNA AKTYWNOŚĆ I HIGIENA OSOBISTA

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
4.1. Uczeń wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im:	
<ul style="list-style-type: none"> omawia urazy będące następstwem: zbyt dużego obciążenia wysiłkiem fizycznym i nieregularnej aktywności fizycznej, braku odpowiednich przerw między treningami i ćwiczeniami podczas treningu, niewłaściwa rozgrzewka, lekceważenia zasad bezpieczeństwa, w tym niewłaściwe wykorzystanie sprzętu sportowego, przecenianie swoich możliwości. 	<ul style="list-style-type: none"> różne sposoby przygotowania organizmu do wysiłku, najczęstsze urazy występujące podczas zajęć ruchowych, sposoby zapobiegania urazom.
4.2. Uczeń wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu:	
<ul style="list-style-type: none"> Wymienia dyscypliny sportu uznawane za urazogenne, w tym: narciarstwo, snowboard, sporty rowerowe i omawia charakterystyczne dla nich kontuzje, omawia typowe kontuzje w popularnych sportach, w tym: gry zespołowe, jogging, tenis, rolki, deskorolka. 	<ul style="list-style-type: none"> ocena ryzyka związanego z uprawianiem niektórych sportów, kontuzje typowe dla niektórych sportów.
4.3. Uczeń demonstrowuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze:	
<ul style="list-style-type: none"> Stosuje prawidłową technikę podnoszenia przedmiotów: stanąć możliwie najbliżej podnoszonego przedmiotu; sprawdzić czy ciężar da się w ogóle podnieść; zachować stabilną pozycję z ugiętymi nogami, rozstawionymi na szerokość ramion; ugiąć kolana, wykonać przysiad lub przykłąknąć, aby wykorzystać siłę mięśni nóg, trzymać podnoszony przedmiot jak najbliżej ciała; w trakcie podnoszenia napiąć mięśnie brzucha i nie zginać pleców. Stosuje ergonomiczne sposoby przenoszenia przedmiotów: cięższe przedmioty, jeśli to możliwe, dzielić na mniejsze części; pamiętać o równomiernym obciążeniu obu stron ciała; przenoszony przedmiot trzymać jak najbliżej tułowia; bezpieczniej jest pchać ciężkie przedmioty niż je ciągnąć. 	<ul style="list-style-type: none"> zasady ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przedmiotów.

4.4. Uczeń wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• omawia wymogi higieny osobistej związane z dojrzewaniem płciowym:<ul style="list-style-type: none">– wraz z menstruacją pojawia się wzmożona konieczność dbania o higienę intymną,– wzrost aktywności gruczołów potowych i łojowych wymusza częstą kąpiel całego ciała i stosowanie antyperspirantów. | <ul style="list-style-type: none">• zasady utrzymania higieny osobistej w okresie dojrzewania. |
|--|--|

IV etap edukacji

4. BEZPIECZNA AKTYWNOŚĆ I HIGIENA OSOBISTA

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
4.1. Uczeń wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze:	
<ul style="list-style-type: none"> • planuje i wykonuje zestaw ćwiczeń wchodzących w skład tzw. aktywnych przerw w trakcie pracy w pozycji siedzącej: ćwiczeń mięśni grzbietu, mięśni obręczy barkowej, mięśni szyi i karku, mięśni dłoni czy trening wzroku, • omawia zasady dynamicznego siedzenia wymagającego stałej pracy mięśni: siedzenie w ruchu, częsta zmiana pozycji, częste wstawanie, • dokonuje autokorekcji pozycji siedzącej, • dobiera przyrządy i przybory do ćwiczeń kompensujących deficyty wynikające z wykonywania długotrwałej pracy w pozycji siedzącej. 	<ul style="list-style-type: none"> • prawidłowa i nieprawidłowa postawa ciała w czasie pracy w pozycji siedzącej, • organizacja stanowiska pracy w pozycji siedzącej, • ćwiczenia zapobiegające bólom grzbietu, barków, karku, dłoni, • ćwiczenia rozciągające, w tym stretching, • ćwiczenia wzroku dla użytkowników komputerów, • zasady oraz ćwiczenia treningu funkcjonalnego, • zachowania przyjazne dla kręgosłupa na co dzień, • ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, • ćwiczenia w zwisach i podporach, • ćwiczenia skoków gimnastycznych, • ćwiczenia równoważne, • tory przeszkód zawierające ćwiczenia gimnastyczne, budowane według pomysłów nauczyciela i uczniów, • ćwiczenia piramid.
4.2. wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi:	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia ryzyko zdrowotne związane z uprawianiem różnych sportów, ze względu na specyficzną strukturę ruchu (obszerność, dynamiczność, trudność) i obciążenie wysiłkiem fizycznym (intensywność, objętość, częstotliwość), • ocenia stopień ryzyka zdrowotnego związanego z podejmowaniem przez siebie różnych wysiłków fizycznych: porównanie intensywności wysiłku fizycznego z możliwościami planującego trening, ocena własnych umiejętności ze względu na wymogi wynikające z podejmowanej aktywności fizycznej. 	<ul style="list-style-type: none"> • ryzyko zdrowotne związane z uprawianiem różnych sportów, • sporty urazogenne.

III etap edukacji

5. SPORT

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
5.1. Uczeń planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”:	
<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, kiedy stosowany jest pucharowy system rozgrywek sportowych (stosowany jest wówczas, gdy rywalizuje dużo sportowców lub drużyn sportowych lub gdy organizatorzy dysponują zbyt małą ilością czasu na zorganizowanie rozgrywek wg innego systemu), • planuje szkolne rozgrywki sportowe systemem pucharowym przy parzystej liczbie rywalizujących sportowców lub drużyn będącej potęgą liczby 2, • planuje szkolne rozgrywki sportowe systemem pucharowym przy parzystej liczbie rywalizujących sportowców lub drużyn nie będącej potęgą liczby 2 lub przy liczbie nieparzystej, • wyjaśnia, kiedy stosowany jest system rozgrywek sportowych „każdy z każdym” (stosowany jest najczęściej w ramach tzw. rozgrywek ligowych), • wylicza liczbę gier w ramach rozgrywek systemem „każdy z każdym” przy założeniu jednego meczu wg wzoru: $S = [N*(N-1)]/2$ (S – liczba meczy, N – liczba rywalizujących drużyn), • wylicza liczbę gier w ramach rozgrywek systemem „każdy z każdym” przy założeniu dwóch meczy (mecz i rewanż) wg wzoru: $S = N*(N-1)$ (S – liczba meczy, N – liczba rywalizujących drużyn) • planuje układ (kolejność) gier w ramach szkolnych rozgrywek sportowych systemem „każdy z każdym” dla od 3 do 6 drużyn. 	<ul style="list-style-type: none"> • systemy rozgrywek sportowych: pucharowy (eliminacyjny), „każdy z każdym” (punktowy), grupowy, mieszany, „play off”, • systemy rozgrywek stosowane w polskich ligach sportowych gier zespołowych, • zasady organizacji meczy, turniejów i rozgrywek w gry sportowe, • mecze, turnieje i rozgrywki w gry sportowe.

5.2. Uczeń pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych:	
<ul style="list-style-type: none"> • organizuje w grupie koleżanek lub kolegów proste klasowe zawody sportowe: określa regulamin zawodów, przygotowuje miejsce i sprzęt, zapewnia obsługę sędziowską, przyjmuje zgłoszenia, planuje przebieg (system) rywalizacji, czuwa nad przebiegiem zawodów, kończy zawody, podsumowuje i publikuje wyniki, porządkuje teren po zawodach, • sędziuje zawody sportowe w co najmniej jednej dyscyplinie sportu rozgrywanych wg uproszonych przepisów sportowych: prowadzi rywalizację, czuwa nad przestrzeganiem przepisów, rozstrzyga wynik rywalizacji, • uczestniczy w zawodach sportowych jako zawodnik: zgłasza się udział w zawodach wg wymagań organizatora, przygotowuje się do rywalizacji sportowej, bierze udział rywalizacji przestrzegając przepisów gry, • uczestniczy w zawodach sportowych w roli kibica: <ul style="list-style-type: none"> – przed, w trakcie i po zakończeniu rywalizacji okazuje szacunek wszystkim uczestnikom zawodów sportowych (rywalizującym sportowcom, trenerom, organizatorom, innym kibicom), – w trakcie rywalizacji interpretuje i ocenia jej przebieg zgodnie z przepisami dyscypliny lub konkurencji sportowej, – w trakcie i po zakończeniu rywalizacji nagradza sukcesy, udane występy wszystkich rywalizujących sportowców, – w trakcie rywalizacji kibic dopinguje sportowców zarówno, gdy odnoszą sukces, jak i w sytuacji, gdy doznają porażki, zgodnie z zasadą „dumni z wygranej, wierni po przegranej”. 	<ul style="list-style-type: none"> • przepisy zabaw i gier ruchowych oraz gier rekreacyjnych, • przepisy dyscyplin sportu i konkurencji sportowych, • sposoby kibicowania za pomocą: oklasków, ruchu, okrzyków, śpiewów, ubioru i symboli, • przykłady zdarzeń ze sportów indywidualnych ilustrujące właściwe i niewłaściwe zachowanie kibiców, • przykłady zdarzeń ze sportów zespołowych ilustrujące właściwe i niewłaściwe zachowanie kibiców.
5.3. Uczeń wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski:	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia okoliczności zaprojektowania flagi olimpijskiej przez Pierre’a de Coubertin w 1912 roku oraz, wykorzystania jej po raz pierwszy (pierwsze wciągnięcie na maszt w czasie Igrzysk w Antwerpii w 1920 roku), • omawia symbolikę flagi olimpijskiej: flaga olimpijska powstała 	<ul style="list-style-type: none"> • życie Pierre’a de Coubertin, • symbolika igrzysk antycznych, • źródła i znaczenie symboliki nowożytnych igrzysk olimpijskich, • ceremoniał olimpijski.

<p>jako symbol zjednoczenia wszystkich sportowców biorących udział w igrzyskach olimpijskich, a kolory kół i tła flagi olimpijskiej zostały tak dobrane, by każdy sportowiec na fladze olimpijskiej odnalazł choć jeden kolor występujący na jego fladze narodowej.; wie, że wg innej interpretacji kolory pięciu połączonych w łańcuch pierścieni-kół na fladze olimpijskiej symbolizują zjednoczenie sportowców z pięciu zamieszkałych przez ludzi kontynentów: Europy – kolor niebieski, Azję – żółty, Afrykę – czarny, Australię – zielony, Amerykę – czerwony,</p> <ul style="list-style-type: none"> • omawia symbolikę znicza olimpijskiego (znicz olimpijski jest symbolem idei olimpijskiej i trwałości więzi współczesnych olimpijczyków z antycznymi sportowcami oraz, że w antycznej Grecji ogień olimpijski był zarówno symbolem religijnym, jak i informacją o „bożym pokoju” ogłaszającym na czas trwania igrzysk, gwarantującym bezpieczeństwo uczestnikom igrzysk). 	
<p>5.4. Uczeń stosuje zasady „czystej gry”: <i>niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki:</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia przykłady zachowania sportowców będących ilustracją powiedzenia „wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory”, • opisuje właściwe zachowanie sportowca w sytuacji zwycięstwa: manifestowanie radości w sposób nieponiżający rywali, podziękowanie uczestnikom rywalizacji, • opisuje właściwe zachowanie sportowca w sytuacji porażki: manifestowanie emocji w sposób nieponiżający rywali, złożenie gratulacji zwycięzcom, podziękowanie uczestnikom rywalizacji, • wymienia polskich sportowców wyróżnionych nagrodą „Fair play” za niewykorzystanie losowej przewagi nad rywalem: Ryszard Szurkowski (kolarstwo), Andrzej Bachleda (narcciarstwo zjazdowe), Andrzej Grubba (tenis stołowy), Anna Żemła i Radosław Laskowski (judo), Adam Małysz (skoki narciarskie), • w trakcie rywalizacji sportowej zwraca uwagę na niesłusznie korzystną dla siebie decyzję sędziego. 	<ul style="list-style-type: none"> • przykłady zdarzeń sportowych ilustrujące okazywanie przez sportowców wzajemnego szacunku, • przykłady zdarzeń sportowych ilustrujące właściwe zachowanie sportowców w sytuacji zwycięstwa i porażki, • reguły „czystej gry” zapisane w kodeksach różnych dyscyplin sportu: indywidualnych i zespołowych.

IV etap edukacji

5. SPORT

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
5.1. Uczeń wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem:	
<ul style="list-style-type: none"> • charakteryzuje sport profesjonalny: <ul style="list-style-type: none"> – elitarny, dostępny wyłącznie dla utalentowanych, – podporządkowanie treningu maksymalnemu wynikowi sportowemu, – maksymalne obciążenia wysiłkiem fizycznym w czasie treningu i zawodów sportowych, – zdrowie jako środek (warunek) osiągania wyników (celów) sportowych, • charakteryzuje sport dla wszystkich (sport powszechny): <ul style="list-style-type: none"> – dostępny bez względu na wiek, płeć i uzdolnienia, – obciążenia wysiłkiem fizycznym dostosowane do potrzeb zdrowotnych ćwiczącego, • omawia relację między sportem profesjonalnym a zdrowiem: zdrowie jest wartością dla sportowca profesjonalnego, gdyż umożliwia podejmowanie treningu i udział w zawodach sportowych – celem jest mistrzostwo sportowe, a zdrowie jednym ze środków (warunków) osiągnięcia mistrzostwa, • omawia relację między sportem dla wszystkich a zdrowiem: w sporcie dla wszystkich zdrowie jest jednym z celów działania, a aktywność fizyczna i ew. udział zawodu środkiem do utrzymania lub pomnażania (doskonalenia) zdrowia. 	<ul style="list-style-type: none"> • uwarunkowania zdrowia, • przykładowe dyscypliny sportu charakteryzujące się wysokim poziomem profesjonalizowania, • przykładowe dyscypliny sportu i formy aktywności fizycznej uprawiane w ramach sportu dla wszystkich, • przykładowe zachowania sportowca chroniącego i ratującego zdrowie w związku z uprawianiem sportu, • przykłady aktywności fizycznej podejmowanej w celach zdrowotnych, • przykłady aktywności fizycznej ryzykownej dla zdrowia.

5.2. Uczeń omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących:	
<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, czym jest niedozwolony doping w sporcie: zagrożeniem dla zdrowia sportowca i oszustwem wobec rywali, • wymienia rodzaje środków dopingujących: steroidy anaboliczno-androgenne, stymulanty, erytropoetyna, diuretyki, • wymienia przykłady działań podejmowanych w celu zwalczania stosowania niedozwolonego dopingu: rozpowszechnianie informacji i edukacja, kontrole w okresie treningowym, kontrole w czasie zawodów, kary, • omawia przykładowe zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących: zaburzenia układu krążenia, zaburzenia termoregulacji, choroby nerek, zapalenie wątroby, bezpłodność, zwyrodnienia układu kostnego, uzależnienia, • omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących: łamanie zasady równych szans, świadome łamanie przepisów sportowych, świadome łamanie norm moralnych, podważenie sensu uprawiania sportu. 	<ul style="list-style-type: none"> • rodzaje środków dopingujących, • zdrowotne skutki stosowania środków dopingujących, • etyczne skutki stosowania środków dopingujących.
5.3. Uczeń wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych:	
<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia rolę kibica jako uczestnika widowiska sportowego: obserwator i interpretator przebiegu zawodów sportowych (odbiorca widowiska sportowego), • omawia przykłady pozytywnego wpływu kibiców na przebieg zawodów sportowych: <ul style="list-style-type: none"> – doping życzliwych trybun, czyli „przewaga dodatkowego zawodnika”, – nadawanie widowisku sportowemu odświętnego charakteru, – ekspresja, manifestacja radości życia i witalności, – poszerzanie grona osób zainteresowanych dyscypliną sportu, – wywieranie presji, oczekiwanie rywalizacji w duchu idei „czystej gry” i odrzucanie niesportowych zachowań, • omawia przykłady negatywnego wpływu kibiców na przebieg zawodów sportowych: 	<ul style="list-style-type: none"> • przykłady konstruktywnych zachowań kibiców sportowych w Polsce i na świecie, • przykłady destrukcyjnych zachowań kibiców sportowych w Polsce i na świecie.

<ul style="list-style-type: none"> – przerwanie widowiska sportowego, – kary dla drużyn, klubów i organizatorów zawodów, niweczące lub pomniejszające wypracowane sukcesy sportowe, – zachowania agresywne i prowokowanie do zachowań agresywnych innych uczestników widowiska sportowego, – dewastacje obiektów sportowych, – upowszechnianie wzorów zachowań nieaprobowanych społecznie, – podejmowanie walki z policją lub służbami odpowiedzialnymi za utrzymanie porządku w czasie zawodów sportowych, – kontuzje, urazy wśród kibiców i zawodników będących ofiarami agresji ze strony kibiców. 	
--	--

III etap edukacji

6. TANIEC

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
6.1. Uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca:	
<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznaje poznane tańce na podstawie obserwacji tańczącej pary, • wykonuje kroki poznanych tańców indywidualnie lub w parze, lub w zespole, • wykonuje figury poznanych tańców indywidualnie lub w parze, lub w zespole, • wykonuje układ poznanych tańców według pomysłu nauczyciela, • opracowuje i wykonuje indywidualnie w parze lub zespole układ wybranych tańców według własnej inwencji. 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia rytmizacji ruchów z przyborem lub bez przyboru, • realizacja ruchem zmiany tempa, rytmu i dynamiki, • komponowanie „figur” indywidualnie i grupowo, • ćwiczenia estetyki ruchu z przyborem lub bez przyboru, • inscenizowanie piosenek według pomysłów dzieci z przyborem lub bez przyboru, • improwizowanie ruchu w określonym rytmie z przyborem lub bez przyboru, • kroki, figury i układy tańców: ludowych, integracyjnych, narodowych, towarzyskich, dyskotekowych, nowoczesnych, • tańce z różnych stron świata, • elementy baletu i tańca współczesnego, • cheerleading: pom dance, cheer dance, • zumba,

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• taneczne formy fitness,• konkursy tańca,• szkolne koncerty, spektakle i przedstawienia. |
|--|---|

III etap edukacji

7. EDUKACJA ZDROWOTNA

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
7.1. Uczeń wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ:	
<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, czym jest zdrowie, • omawia biomedyczny i holistyczny model zdrowia, • wymienia wymiary holistycznego modelu zdrowia: zdrowie fizyczne, umysłowe, emocjonalne, społeczne, duchowe, seksualne, • wymienia czynniki warunkujące zdrowie (pozytywne i negatywne): styl życia (warunkujący zdrowie w około 50%) oraz wyposażenie genetyczne, czynniki środowiskowe i opieka medyczna oraz interpretuje znaczenia stylu życia („twoje zdrowie w twoich rękach”), • omawia czynniki, od których zależy zdrowie społeczeństwa: zarobki i status społeczny, sieć wsparcia społecznego, edukacja, zatrudnienie i warunki pracy, środowisko fizyczne, biologia i wyposażenie genetyczne, zachowania zdrowotne i umiejętności radzenia sobie, prawidłowy rozwój w dzieciństwie, służba zdrowia. 	<ul style="list-style-type: none"> • pojęcie zdrowia, • model „pól zdrowia” według Lalonde, • „tęcza czynników zdrowia” Dahlgrena i Whiteheada, • holistyczny model zdrowia według Simovskiej i innych.
7.2. Uczeń wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia:	
<ul style="list-style-type: none"> • wymienia zachowania sprzyjające zdrowiu (prozdrowotne, pozytywne): odpowiednia dawka aktywności fizycznej, racjonalne żywienie, sen, systematyczne hartowanie, korzystanie i dawanie wsparcia społecznego, poddawanie się badaniom profilaktycznym, skuteczne radzenie sobie ze stresem i rozwiązywanie życiowych problemów, bezpieczne zachowania w życiu codziennym, • wymienia zachowania zagrażające zdrowiu (antyzdrowotne, negatywne): używanie substancji psychoaktywnych, zachowania agresywne, ograniczenie długości snu, podejmowanie zachowań ryzykownych w ruchu drogowym, pracy, w życiu seksualnym, 	<ul style="list-style-type: none"> • zachowania sprzyjające zdrowiu oraz stwarzające ryzyko utraty zdrowia, • uwarunkowania wyborów zachowań sprzyjających i zagrażających zdrowiu.

<p>błędy żywieniowe, ograniczona aktywność fizyczna,</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia: od wiedzy, przekonań, wartości, umiejętności człowieka, od norm prawnych i dostępności niezbędnych do działania środków oraz od obyczajów społecznych. 	
<p>7.3. Uczeń identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, co oznacza pojęcie poczucia własnej wartości (główny regulator zachowań społecznych człowieka, składnik samoświadomości) oraz wymienia źródła samooceny (informacje od otoczenia, własne zachowania), • wymienia korzyści ze zwiększenia samooceny: wzrost zasobów zdrowotnych, wzrost pewności siebie w kontaktach społecznych, skupienie na realizacji własnych potrzeb, sprzyjanie realizacji własnych możliwości i planów życiowych, • wyjaśnia co oznacza termin „mocne strony” i „słabe strony”, • przeprowadza analizę SWOT (mocne i słabe strony, szanse i zagrożenia) w odniesieniu do własnej osoby, • wyjaśnia, dlaczego warto skupić uwagę raczej na swoich zaletach niż wadach, • przedstawia korzyści z publicznego wyliczenia własnych mocnych stron, • wyjaśnia, w jaki sposób i dlaczego można zmierzyć samoocenę, • wyjaśnia kiedy i w jaki sposób możemy zmieniać samoocenę. 	<ul style="list-style-type: none"> • pojęcie poczucia własnej wartości, • pomiar samooceny za pomocą testu, • techniki „mocnych stron”, • analiza mocnych i słabych stron metodą SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats), • korzyści ze zwiększonej samooceny.
<p>7.4. Uczeń omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznaje i nazwa emocje (przyjemne i przykre), • przedstawia różne sposoby wyrażania emocji, • omawia prawo każdego człowieka do przeżywania negatywnych emocji oraz sposób wyrażania ich, który nie rani drugiej osoby, • wymienia sposoby radzenia sobie z przykrymi emocjami w sposób konstruktywny: podejmowanie działań, które pozwalają poczuć się lepiej, nie przynosząc szkody osobie, która przeżywa emocje, ani 	<ul style="list-style-type: none"> • hierarchia potrzeb według Masłowa, • ćwiczenia nazywania emocji, • ćwiczenia wyrażania emocji, • sposoby radzenia sobie z emocjami.

jej otoczeniu (aktywność fizyczna, relaksacja, słuchanie muzyki, rozmowa z bliską osobą).	
---	--

7.5. Uczeń omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny:	
<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, czym jest stres, eustres („dobry stres”), dystres („stres szkodliwy”) i co je powoduje, • wyjaśnia, w jaki sposób stres wpływa na ciało (somatyczne reakcje wywołane stresem to m.in. wzrost tętna, ciśnienia krwi, napięcia mięśniowego, przyspieszony oddech, wzmożone pocenie) i psychikę (lęk, napięcie, obawa, gniew, złość, irytacja, poczucie bezsilności), • rozpoznaje u siebie somatyczne i psychiczne objawy stresu, • wymienia strategie radzenia sobie ze stresem w sposób konstruktywny: rozwijanie wiedzy (daje poczucie bezpieczeństwa i zrozumienia otaczającej rzeczywistości), kształtowanie pewności siebie i umiejętności życiowych (komunikacji interpersonalnej, organizacji pracy), otrzymywanie i dawanie wsparcia, zdrowy styl życia (aktywność fizyczna, właściwe odżywianie, sen, higiena snu i wypoczynku, efektywne relaksowanie się), • rozpoznaje własne strategie zaradcze: skoncentrowane na problemie – zadaniowe, skoncentrowane na emocjach, skoncentrowane na unikaniu, • omawia korzyści płynące z relaksacji. 	<ul style="list-style-type: none"> • pojęcie stresu, dystresu, eustresu, • strategie radzenia sobie ze stresem – strategie zaradcze, • ćwiczenia relaksacji: trening relaksacji progresywnej Jacobsona, trening autogenny Schulza, techniki wyobrażeniowe.
7.6. Uczeń omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmienną płci:	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia wpływ dobrych relacji z innymi ludźmi na zdrowie, • wymienia czynniki wpływające na atrakcyjność osób, czyli co decyduje o tym, że kogoś lubimy i za co możemy być lubiani (częstość kontaktów, podobieństwo konkretnej osoby do nas, życzliwość), • wymienia cechy i zachowania charakteryzujące dobrego kolegę lub koleżankę oraz uzasadnia ich znaczenie dla podtrzymania dobrych relacji, • wyjaśnia dlaczego okazywanie zainteresowania sprawami dzieci przez 	<ul style="list-style-type: none"> • czynniki wpływające na atrakcyjność osób, • cechy dobrego kolegi i koleżanki, • różne sposoby okazywania zainteresowania i szacunku w kontaktach dziecko-rodzic, • sposoby rozwiązywania sytuacji konfliktowych.

<p>rodziców jest ważnym elementem dobrych relacji,</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienia przyczyny konfliktów między nastolatkami i rodzicami oraz sposoby ich łagodzenia, • określa, w jaki sposób jego własne zachowanie wpływa na konflikty z rówieśnikami i wymienia sposoby ich rozwiązywania. 	
<p>7.7. Uczeń wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia czym jest wsparcie społeczne, • omawia znaczenie korzystania ze wsparcia społecznego dla radzenia sobie ze stresem i trudnościami oraz jego wpływ na zdrowie, • wyjaśnia różne formy wsparcia społecznego: wsparcie emocjonalne, wsparcie informacyjne, instrumentalne, rzeczowe, duchowe, • wymienia sytuacje, w których człowiek poszukuje i przyjmuje wsparcie społeczne, • wymienia źródła z jakich może otrzymać wsparcie społeczne. 	<ul style="list-style-type: none"> • źródła wsparcia społecznego, w tym: rodzice, rodzeństwo nauczyciele, rówieśnicy, • formy wsparcia społecznego.
<p>7.8. Uczeń wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne, i podaje jego przykłady:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, czym jest i czemu służy zachowanie asertywne, • wyjaśnia, dlaczego asertywność jest skutecznym i pozytywnym sposobem reagowania w kontaktach społecznych, • omawia różnice między zachowaniami pasywnymi, uległymi i agresywnymi a zachowaniem asertywnym, • wymienia prawa asertywne; jako człowiek masz prawo: <ul style="list-style-type: none"> – sam ustalać swoje cele i samodzielnie podejmować decyzje, – być traktowany z szacunkiem, – posiadać i wyrażać własne opinie i odczucia, – odpowiadać „nie” na prośby, – prosić o różne rzeczy, – popełniać błędy, – zachowywać się asertywnie, – NIE zachowywać się asertywnie, – zmieniać zdanie, 	<ul style="list-style-type: none"> • pojęcie zachowania asertywnego, • Czy jestem asertywny? – test, • ćwiczenia różnych stylów reagowania na ludzi i zdarzenia: zachowania pasywne, uległe, agresywne, asertywne, • ćwiczenia różnych technik asertywnych, • zestaw asertywnych zwrotów, • cechy osoby asertywnej.

<ul style="list-style-type: none"> – zastanawiać się, • opisuje różne techniki asertywne: technika czterech asertywnych kroków, technika „zdarłej płyty”, technika odraczania odpowiedzi, technika rozdzielania treści od formy, • wymienia zestaw asertywnych zwrotów: <ul style="list-style-type: none"> – przykro mi, ale nie zgadzam się z Twoją opinią o mnie, myślę o sobie inaczej, – masz rację, rzeczywiście popełniłam błąd, ale nie życzę sobie, żebyś mnie obrażał, – przykro mi, że myślisz o mnie w ten sposób, – miło mi, że to mówisz, – rozumiem, że to ważne, ale na jutro nie zdążę, – przykro mi, ale obawiam się, że tym razem nie zdołam Ci pomóc, – muszę się zastanowić, odpowiem Ci później, – nie chcę, żebyś palił przy mnie, szkodzi mi dym, • wymienia cechy osoby asertywnej: <ul style="list-style-type: none"> – słucha uważnie i daje innym poznać, że ich wysłuchała, – jest otwarta na negocjacje i gotowa na ustępstwa, ale nie kosztem swoich praw, – potrafi formułować bezpośrednie prośby i otwarcie odmawiać, – wie, jak prawić i przyjmować komplementy, – umie zaczynać i kończyć rozmowy, – skutecznie radzi sobie z krytyką (bez agresji czy obrony), potwierdzając słuszne zarzuty, – jest pewna, silna i empatyczna, – nie obwinia, nie atakuje, nie przykleja etykietek, – mówi o faktach lub uczuciach (własnych, a nie innych osób). 	
<p>7.9. Uczeń omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Omawia zdrowotne szkody związane z używaniem substancji 	<ul style="list-style-type: none"> • zdrowotne i społeczne szkody wynikające z używania substancji

psychoaktywnych:

- palenie papierosów: główny czynnik zachorowań na raka płuc, przyczynia się do rozwoju przewlekłego nieżytu oskrzeli i rozedmy płuc, zwiększa ryzyko rozwoju choroby wieńcowej i zawału serca, jest czynnikiem wielu chorób, w tym nowotworów złośliwych jamy ustnej, krtani i przełyku,
- nadużywanie alkoholu: wpływa na osłabienie systemu odpornościowego organizmu, powoduje niedobory witamin i innych pierwiastków niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, wywołuje znaczące zaburzenia w funkcjonowaniu psychicznym człowieka, działa szkodliwie na niemal wszystkie tkanki i narządy układów pokarmowego, krążenia, oddechowego, moczowego, hormonalnego,
- używanie innych substancji psychoaktywnych, takich jak narkotyki, dopalacze: zaburzenia psychiczne, uszkodzenia narządów wewnętrznych, śmiertelne przedawkowania i zatrucia, infekcje wirusowe i bakteryjne związane z dożylnym sposobem przyjmowania niektórych narkotyków,
- omawia społeczne szkody związane z używaniem substancji psychoaktywnych: wysokie koszty leczenia osób uzależnionych, przemoc w rodzinie, zagrożenia dla bezpieczeństwa w ruchu drogowym, rozprzestrzenianie się w społeczeństwie groźnych chorób, przestępczość narkotykowa,
- wymienia bezpośrednie (zachowania agresywne, problemy w relacjach społecznych, niechciane kontakty seksualne, wypadki i urazy, zaburzenia psychiczne) i odroczone w czasie skutki używania substancji psychoaktywnych (ryzyko rozwoju uzależnienia),
- omawia znaczenie umiejętności opierania się presji używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych dla unikania negatywnych zdrowotnych i społecznych konsekwencji takich działań,
- omawia sposoby opierania się presji i namowom do podejmowania

psychoaktywnych,

- bezpośrednio i odroczone w czasie skutki używania substancji psychoaktywnych,
- sposoby opierania się presji i namowom do podejmowania zachowań ryzykownych.

zachowań ryzykownych, w tym asertywne odmawianie, które polega na bezpośrednim, uczciwym i stanowczym wyrażeniu swojej odmowy oraz nieuleganie „zawyżonym szacunkom” typu „większość młodych ludzi pije alkohol i pali papierosy”,

- wyjaśnia znaczenie krytycznego myślenia dla odbioru reklam i przekazów medialnych propagujących picie alkoholu, używanie środków psychoaktywnych lub innych zachowań ryzykownych.

IV etap edukacji

6. EDUKACJA ZDROWOTNA

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
6.1. Uczeń wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości:	
<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, co oznacza, że zdrowie jest wartością (czymś ważnym i cennym dla człowieka i społeczeństwa), • wyjaśnia, jaką wartość dla niego ma zdrowie, • wyjaśnia związek zdrowia z funkcjonowaniem i rozwojem osobistym, zawodowym i społecznym człowieka oraz efektywnym wykorzystywaniem swoich możliwości i dobrą jakością życia, • wyjaśnia, dlaczego „dobre zdrowie” jest zasobem dla społeczeństwa (jest warunkiem jego rozwoju, czyni je zdolnym do tworzenia dóbr materialnych i kulturalnych, umożliwia osiągnięcie dobrobytu, zmniejsza obciążenia społeczne i ekonomiczne wynikające z chorób, niepełnosprawności i przedwczesnej umieralności). 	<ul style="list-style-type: none"> • zdrowie jako wartość i zdrowie jako zasoby społeczeństwa, • samoocena zachowań prozdrowotnych jednostki i innych ludzi.
6.2. Uczeń wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi:	
<ul style="list-style-type: none"> • charakteryzuje osobę odpowiedzialną za swoje zdrowie (uznaje, że zdrowie w dużej mierze zależy od niej samej, ma świadomość, że wszelkie zachowania, które podejmuje w życiu, mogą mieć wpływ na zdrowie, stara się prowadzić prozdrowotny styl życia), • charakteryzuje osobę odpowiedzialną za zdrowie innych ludzi (wie, że prawie każde jej zachowanie i działanie może mieć wpływ na funkcjonowanie i zdrowie innych osób, potrafi przewidzieć konsekwencje swoich zachowań i działań dla zdrowia innych; troszczy się o to, by swoim zachowaniem nie stwarzać zagrożenia dla zdrowia innych), • omawia przykłady zachowań zagrażających zdrowiu jednostki i innych ludzi: <ul style="list-style-type: none"> – pieszy lub rowerzysta nie zachowuje zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym, 	<ul style="list-style-type: none"> • działania ukierunkowane na zdrowie, • lista zachowań zagrażających zdrowiu, • schemat „Kaskady skutków”, • grupy działań prozdrowotnych.

<ul style="list-style-type: none">– młody człowiek skacze do wody „na główkę”,– młody człowiek przez kilka nocy z rzędu „zarywa noc”,– kierowca jedzie samochodem po spożyciu alkoholu lub narkotyków,– producent żywności nie przestrzega zasad obowiązujących w procesie jej przygotowania,– mieszkańcy pewnej miejscowości spalają śmieci w domowych piecach i ogrodach,– rolnicy używają nieodpowiednich środków ochrony roślin,– ludzie spuszczaają ścieki do rzeki lub jeziora,– nastolatki filmują kolegę w niekorzystnej sytuacji i umieszczają film w Internecie,– ludzie opalają się zbyt intensywnie lub bez odpowiedniej ochrony, często korzystają z solarium,• ocenia skutki nieodpowiedzialnych zachowań w sferze zdrowia korzystając z „Kaskady skutków”,• wymienia główne grupy działań zdrowotnych:<ol style="list-style-type: none">1) podejmowanie celowych działań ukierunkowanych na zdrowie:<ul style="list-style-type: none">– zachowania związane ze zdrowiem fizycznym: dbałość o ciało, najbliższe otoczenie, racjonalne żywienie, aktywność fizyczna, sen, odpoczynek,– zachowania związane ze zdrowiem psychospołecznym: korzystanie i dawanie wsparcia społecznego, unikanie nadmiaru stresów,– zachowania prewencyjne: bezpieczne zachowanie się w życiu codziennym, bezpieczne zachowanie się w życiu seksualnym, samokontrola zdrowia, samobadanie, profilaktyka,– właściwe zachowanie się w przypadku zachorowania: zgłaszanie się do lekarza, przestrzeganie zaleceń lekarskich, leczenie i rekonwalescencja,2) niepodejmowanie lub eliminowanie zachowań zagrażających zdrowiu (negatywnych, antyzdrowotnych, ryzykownych), które powodują szkody zdrowotne, w tym: niepalenie tytoniu, niespożywanie napojów alkoholowych, nieużywanie innych	
--	--

substancji psychoaktywnych, nienadużywanie leków niezaleconych przez lekarza.	
---	--

6.3. Uczeń omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne:

<ul style="list-style-type: none"> • omawia pozytywne myślenie: <ul style="list-style-type: none"> – zwracanie uwagi na to, co w nas dobre, mocne, korzystne dla rozwoju, przyjemne, kojarzące się z sukcesem, – racjonalne skupianie uwagi na tej części naszej osobowości, która może ochronić nas przed światem oraz własnymi destrukcyjnymi myślami i działaniami, – racjonalne szukanie w innych zalet i dawanie kredytu zaufania, • omawia sposób przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne: <ul style="list-style-type: none"> – pierwszym krokiem w kierunku zmiany myśli negatywnych na pozytywne jest uświadomienie ich sobie (to na czym się koncentrujemy, co sobie przypominamy i wyobrażamy), – kiedy pojawia się jakaś negatywna myśl, należy ją zatrzymać i zastąpić myśleniem bardziej pozytywnym, – warto poprosić o pomoc innych, którzy spojrzą na problem z innej perspektywy. 	<ul style="list-style-type: none"> • pojęcie i przejawy pozytywnego myślenia • sposoby zmiany myślenia z negatywnego na pozytywne, • bank zalet innych ludzi.
---	--

6.4. Uczeń wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji:

<ul style="list-style-type: none"> • wymienia korzyści z podwyższania poczucia własnej wartości: rozwój zdolności, realne sukcesy, uważne słuchanie słów krytyki bez nastawienia obronnego, szacunek ludzi, lepsze relacje społeczne, • wymienia korzyści z podwyższania poczucia skuteczności i kontroli: wiara we własne możliwości przekształcania rzeczywistości na własną korzyść, siła do mierzenia się z przeciwnościami losu, poczucie wpływu na swoją przyszłość, niezgoda na manipulowanie sobą, • wyjaśnia sens powiedzenia „być kowalem własnego losu”: tzn. pielęgnować i rozwijać w sobie silne powiązane ze sobą poczucie własnej wartości, poczucie skuteczności, poczucie kontroli, 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia różnych sposobów zwiększania poczucia własnej wartości, poczucia skuteczności i kontroli, • zalety wiary w siebie, • charakterystyka mechanizmów obronnych, • ćwiczenie grupowego podejmowania decyzji.
---	--

- omawia zasady podejmowania decyzji: dać sobie czas na rozważenie wszystkich opcji, przyjrzeć się zaletom i wadom każdej z nich, pytać innych o zdanie, uważnie słuchać oponentów, testować różne warianty decyzyjne, rozstając się bez żalu z tymi, które okażą się chybione.

6.5. Uczeń wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia czym jest informacja zwrotna (mówienie komuś, jakie mamy refleksje i odczucia w związku z jego zachowaniem się), • omawia zasady przekazywania informacji zwrotnych: <ul style="list-style-type: none"> – mów najpierw o faktach, – niech to co mówisz brzmi jak twoja opinia, – mów o takich zachowaniach, które można zmienić, – unikaj „dobrych rad”, – mów tylko o ważnych sprawach, – mów prawdę, – mów jasno, wyraźnie, konkretnie, • omawia sposób odbioru informacji zwrotnej (spokojna reakcja, używanie takiego języka jakim posługujemy się normalnie w kontaktach z osobą, która nam je przekazuje, panowanie nad sytuacją, bez względu na to, jakie informacje się otrzymuje), • omawia rolę krytyki i zasady radzenia sobie z krytyką: <ul style="list-style-type: none"> – słuchaj, a nie udawaj, że słuchasz, – zachowaj spokój bez względu na to, ile cię to kosztuje, – odetchnij głęboko, – nie krytykuj osoby, która cię krytykuje, – patrz osobie krytykującej prosto w oczy, – nie przerywaj, – nie zmieniaj tematu, – daj sobie czas na uspokojenie, – podejmij rozmowę z osobą, która cię skrytykowała. | <ul style="list-style-type: none"> • istota informacji zwrotnej, • zasady przekazywania informacji zwrotnych, • sposoby odbioru informacji zwrotnej, • istota krytyki, • zasady radzenia sobie z krytyką, • ćwiczenie reagowania na komplementy i zarzuty, • ćwiczenia reagowania na krytykę. |
|---|--|

6.6. *Uczeń omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem:*

- omawia matrycę zarządzania czasem Eisenhowera, w tym ustalanie priorytetów (wg kryterium ważności i pilności – zadania ważne i pilne, ważne i niepilne, nieważne i pilne, nieważne i niepilne),
- omawia cechy dobrze skonstruowanego planu dnia, w którym powinien znaleźć się czas na:
 - dowolną formę spokojnego relaksu,
 - ulubione ćwiczenia fizyczne, sport,
 - rozwój umysłowy,
 - nieprzewidziane wydarzenia,
- omawia sposoby efektywnego wykorzystania czasu:
 - rano startuj spokojnie, nie denerwuj się,
 - nie rób niczego w biegu, zwolnij tempo i wprowadź się w dobry nastrój,
 - jeśli jesteś leniem –poćwicz chwilę, potańcz, wprowadzenie mięśni w ruch sprzyja lepszej pracy umysłu,
 - przeglądaj notatki do lekcji w czasie dojazdów i wszelkich przerw,
 - ogranicz czas i liczbę rozmów telefonicznych oraz czas spędzony przy komputerze,
 - nie czekaj do ostatniego terminu,
 - kończ od razu każdą rozpoczętą sprawę,
 - przyzwyczaj ludzi do szanowania twojego czasu i szanuj ich czas.
- ćwiczenie formowania zróżnicowanych celów i priorytetów w życiu, w tym matryca zarządzania czasem Eisenhowera,
- ćwiczenie różnicowania zadań ze względu na stopień pilności i ważności,
- pojęcie budżet czasu,
- ćwiczenie sporządzanie budżet czasu.

6.7. Uczeń wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, czym jest samoocena i samobadanie zdrowia (obserwowanie siebie, analizowanie zmian zachodzących z wiekiem w swoim organizmie; dokonywanie pomiarów masy i wysokości ciała, ciśnienia krwi, wykonywanie samodzielnie regularnych badań części swego ciała, w których mogą pojawić się niepokojące zmiany, które wymagają zgłoszenia się do lekarza na dalsze badania), • wyjaśnia potrzebę systematycznej kontroli zdrowia, • wymienia rodzaje zalecanych działań profilaktycznych: <ul style="list-style-type: none"> – kontrolowanie masy ciała, – samobadanie piersi u dziewcząt, – samobadanie jąder u chłopców, – okresowe badania profilaktyczne u dentysty, – badania cytologiczne u kobiet (profilaktyka raka szyjki macicy), – pomiar ciśnienia tętniczego krwi (profilaktyka nadciśnienia), • wyjaśnia sens zdrowotnych działań profilaktycznych (podejmowane w celu zapobiegania pojawieniu się lub rozwojowi niepożądanych zachowań, chorób lub innych zjawisk w danej populacji), • wymienia cele ogólne profilaktycznych badań lekarskich: <ul style="list-style-type: none"> – śledzenie przebiegu rozwoju fizycznego i ocena stanu zdrowia, – identyfikacja czynników sprzyjających i zagrażających zdrowiu, – planowanie niezbędnych działań diagnostycznych, korekcyjnych lub leczniczych. | <ul style="list-style-type: none"> • pojęcie samooceny i samobadania zdrowia, • rodzaje badań profilaktycznych, • profilaktyczne badanie lekarskie • rodzaje i metody samokontroli zdrowia, • samobadanie, w tym instrukcja samobadania jąder i instrukcja samobadania piersi. |
|--|---|

6.8. Uczeń wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • omawia cechy aktywnego pacjenta w przypadku choroby: <ul style="list-style-type: none"> – poszukuje informacji o swojej chorobie, jej przyczynach i leczeniu, – zadaje lekarzowi pytania, – potrafi rozpoznać objawy choroby, – właściwie stosuje leki i przestrzega zaleceń lekarskich, – rozwija umiejętności radzenia sobie z chorobą, negatywnymi emocjami i napięciem, – dostosowuje sposób żywienia, aktywność fizyczną i inne zachowania zdrowotne do swoich potrzeb i możliwości, – utrzymuje dobre relacje z pracownikami medycznymi i korzysta z ich pomocy, – korzysta ze wsparcia osób bliskich, • omawia cechy pacjenta w odniesieniu do badań profilaktycznych: <ul style="list-style-type: none"> – jest pozytywnie nastawiony do badania i przygotowuje dokumentację medyczną, – zastanawia się nad pytaniami, które chce zadać lekarzowi, – zadaje pytania, prosi o informację na temat: stanu zdrowia, potrzebie dodatkowych badań, prosi o wyjaśnienie niezrozumiałych terminów, prosi o zalecenia, – realizuje zalecenia wynikające z badania i wprowadza zmiany w życie codzienne, • omawia prawa pacjenta: <ul style="list-style-type: none"> – prawo do świadczeń zdrowotnych, – prawo do informacji od lekarza o stanie zdrowia, rozpoznawaniu i metodach leczenia, – prawo do tajemnicy informacji, – prawo do wyrażania zgody na udzielenie świadczeń zdrowotnych lub jej odmowy, – prawo do poszanowania intymności i godności, – prawo dostępu do dokumentacji medycznej, – prawo do zgłoszenia sprzeciwu wobec opinii lub orzeczenia lekarza, – prawo do poszanowania życia prywatnego i rodzinnego, | <ul style="list-style-type: none"> • cechy aktywnego pacjenta w przypadku choroby, • cechy aktywnego pacjenta w odniesieniu do badań profilaktycznych, • prawa pacjenta. |
|--|---|

– prawo do opieki duszpasterskiej.	
------------------------------------	--

6.9. Uczeń omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS):	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia proces stygmatyzacji jako rodzaj społecznego napiętnowania, dokonującego się w sferze świadomości społecznej, • omawia istotę stereotypu jako uproszczonej i wartościującej opinii lub poglądu na temat innych osób lub grup społecznych, • wyjaśnia konsekwencje stygmatyzacji i posługiwania się negatywnymi stereotypami z dyskryminacją osób lub całych grup społecznych (przyczyna nierównego traktowania, ograniczenia szacunku społecznego i przysługujących im praw), • wymienia rodzaje problemów ze zdrowiem psychicznym: <ul style="list-style-type: none"> – problemy psychiczne, – zaburzenia psychiczne, – choroby psychiczne, • omawia nietolerancję i nieracjonalne obawy wobec osób z zaburzeniami psychicznymi jako przyczynę dyskryminacji i trwałego lub okresowego wykluczenia z życia społecznego • wymienia grupy osób dyskryminowanych: osoby zakażone HIV, chorzy na AIDS, imigranci, mniejszości seksualne, mniejszości etniczne i narodowe, osoby niepełnosprawne psychicznie i fizycznie. 	<ul style="list-style-type: none"> • pojęcie stygmatyzacji, • pojęcie stereotypu, • istota dyskryminacji, • źródła uprzedzeń i stereotypów, • ćwiczenie nastawienia do osób chorych, • różnice i podobieństwa w traktowaniu osób z chorobami somatycznymi i psychicznymi, • grupy osób dyskryminowanych.

<p>6.10. i 6.11. Uczeń planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej; omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia znaczenie współdziałania przedstawicieli społeczności lokalnej dla skuteczności działań podejmowanych na rzecz zdrowia, • wymienia sojuszników do działań na rzecz zdrowia: społeczność szkolna (nauczyciele i inni pracownicy oraz uczniowie, rodzice), przedstawiciele samorządu i społeczności lokalnej, osoby wspierające lub nadzorujące pracę szkoły, • omawia etapy działań na rzecz zdrowia zgodnie z projektem IVAC, • planuje i realizuje edukacyjny projekt z obszaru promocji zdrowia, angażując do współpracy przedstawicieli społeczności lokalnej. 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady wykonania projektu edukacyjnego, • przebieg projektu edukacyjnego, • podmioty społeczności lokalnej, • zasady współdziałania w ramach społeczności lokalnej, • koncepcja szkoły promującej zdrowie, • model IVAC (badanie, wizja, działania i zmiana).
<p>6.12. Uczeń wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia związek zdrowia ze stanem środowiska przyrodniczego i społecznego, • wymienia czynniki środowiskowe negatywnie wpływające na zdrowie: chemiczne, biologiczne, fizyczne, psychologiczne, sytuacje nadzwyczajne, • wymienia zagrożenia dla zdrowia związane ze środowiskiem: zagrożenia żywieniowe ze strony współczesnej biotechnologii, zagrożenia narządu słuchu spowodowane hałasem, zagrożenia zdrowia spowodowane zanieczyszczeniem powietrza, wody i gleby, zagrożenia wynikające z nieprawidłowej gospodarki odpadami, • omawia sposoby tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu podlegające jego wpływowi: segregacja śmieci, w tym urządzeń, baterii i leków, redukcja źródeł hałasu, oszczędzanie energii elektrycznej i wody, zrównoważony transport publiczny, utrzymywanie czystości, wody. 	<ul style="list-style-type: none"> • środowiskowe zagrożenia zdrowia, • sposoby tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu.

Tabela 4. Założone osiągnięcia ucznia i związane z nimi treści kształcenia w zakresie dodatkowych modułów realizowanych w szkole na III i IV etapie edukacji.

MODUŁ A: PLYWANIE

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
<i>A1 Poziom wymagań – początkujący</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • stosuje się do regulaminu pływalni, • wykonuje skok do wody na nogi z wysokości ok. 0,7 m, • wydobywa z dna przedmiot z głębokości z ok. 2/3 wysokości ciała, • przepływa dowolnym sposobem 25 m. 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady bezpiecznej kąpieli na pływalni, • zasady higieny związane z korzystaniem z publicznych pływalni, • regulamin pływalni, • ćwiczenia osławajające w wodzie, • zabawy i gry w wodzie, • ćwiczenia wypornościowe, • ćwiczenia pływania elementarnego z przyborami i bez przyborów, • ćwiczenia pływania technikami sportowymi, • ćwiczenia nurkowania w wodzie o głębokości nie większej od wysokość ciała, • ćwiczenia skoków do wody z wysokości do 1 m, • zawody pływackie.
<i>A2 Poziom wymagań – średni</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • wypełnia wymagania niezbędne do zdobycia powszechnej karty pływackiej: <ul style="list-style-type: none"> – przepływa 200 m, w tym co najmniej 50 m na plecach, – przepływa pod wodą co najmniej 5 m, • wykonuje skok startowy do wody z wysokości ok. 1 m. 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia nurkowania w wodzie o głębokości nie większej niż 3 m, • ćwiczenia skoków do wody z wysokości do 2 m, • ćwiczenia nawrotów w pływaniu na piersiach i na grzbiecie.
<i>A3 Poziom wymagań – zaawansowany</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • wypełnia wymagania niezbędne do zdobycia specjalnej karty pływackiej: <ul style="list-style-type: none"> – przepływa 1500 m, w tym co najmniej 200 m na plecach, – przepływa pod wodą 15 m z nurkowaniem na głębokości 3 m, • przepływa każdym z czterech stylów pływackich co najmniej 50 m, • omawia sposoby samoratownictwa w wodzie w sytuacji: <ul style="list-style-type: none"> – wyjścia z wody na wysoki brzeg, na pomost lub nabrzeże bez 	<ul style="list-style-type: none"> • elementy ratownictwa i samoratownictwa w wodzie.

<p>– pomocy drabinki oraz do łodzi, a także na lód,</p> <ul style="list-style-type: none"> – zmęczenia (wyczerpania sił) długotrwałym pływaniem, – wychłodzenia organizmu w czasie pływania, – zachłyśnięcia się wodą w czasie pływania, – kurczu mięśni, <ul style="list-style-type: none"> • wychodzi z wody na brzeg pływalni bez pomocy drabinki • w przypadku zmęczenia w wodzie przyjmuje pozycję wypoczynkową na plecach, • w przypadku zachłyśnięcia się wodą unosząc się na wodzie z głową utrzymywaną nad wodą i pochyloną w przód kaszląc odkrztusza wodę, • w przypadku kurczu mięśni w wodzie przyjmuje pozycję wypoczynkową i rozciąga skurczone mięśnie: stopy, łydki, uda. 	
--	--

MODUŁ B: TURYSTYKA ROWEROWA

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
<i>B1 Poziom wymagań – początkujący</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • jeździ na rowerze na wprost i ze zmianą kierunku ruchu, • jeździ na rowerze na wprost i ze zmianą kierunku ruchu trzymając kierownicę jednorącz, • w jeździe na rowerze zatrzymuje się w wyznaczonym miejscu, • startuje na rowerze pod górę (nachylenie ok. 15%), • zdobył kartę rowerową. 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady bezpieczeństwa w czasie zabaw i ćwiczeń z wykorzystaniem rowerów, • ćwiczenia jazdy na wprost i ze zmianą kierunku ruchu trzymając kierownicę oburącz i jednorącz, • jazda na rowerze z góry i pod górę z wykorzystaniem przerzutki, • startowanie pod górę, • jazda na rowerze po drogach dopuszczonych do ruchu kołowego, • wyścigi rowerowe.
<i>B2 Poziom wymagań – średni</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia bezpieczne trasy dla rowerzystów w okolicy szkoły i swojego domu, • zaplanował jednodniową wycieczkę rowerową: <ul style="list-style-type: none"> – zaplanował bezpieczną dla rowerzysty trasę wycieczki o długości min. 30 km, – zaplanował tempo i czas przejazdu, w tym miejsca, liczbę i długość przerw wypoczynkowych, 	<ul style="list-style-type: none"> • bezpieczne trasy dla rowerzystów w okolicy szkoły i w miejscu zamieszkania, • zasady organizacji wycieczek rowerowych: planowanie trasy, planowanie tempa przejazdu, planowanie kosztów wycieczki, przewidywanie ew. miejsc ryzykownych i niebezpieczeństw, • rowerowe imprezy na orientację.

<ul style="list-style-type: none"> • pokonał trasę jednodniowej wycieczki rowerowej o długości min. 30 km. 	
B3 Poziom wymagań – zaawansowany	
<ul style="list-style-type: none"> • przejeżdża na rowerze wyznaczoną przez nauczyciela trasę w terenie, • w jeździe na rowerze wykorzystuje dostępne figury skateparku, w tym: rampę, rail, bench, grindbox, jump box, quarter. 	<ul style="list-style-type: none"> • elementy MTB (kolarstwa górskiego), • elementy downhill (zjazdu na rowerach), • elementy BMX (park, street, flatland), • zawody rowerowe.

**MODUŁ C: JAZDA NA ROLKACH, ŁYŻWACH I DESKOROLCE
(UCZNIOWIE MOGĄ OPANOWAĆ UMIEJĘTNOŚCI I WIADOMOŚCI Z ZAKRESU JEDNEJ, DWÓCH LUB WSZYSTKICH WYMIENIONYCH FORM AKTYWNOŚCI – ROLEK, ŁYŻEW I DESKOROLKI)**

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
C1 Poziom wymagań – początkujący	
<ul style="list-style-type: none"> • stosuje się do zasad bezpieczeństwa w czasie zabaw i ćwiczeń z wykorzystaniem rolek, łyżew i deskorolki, w tym do regulaminów lodowiska i skateparku, • omawia strój do jazdy na łyżwach, rolkach i deskorolce, • na łyżwach, rolkach samodzielnie wstaje po upadku, • na łyżwach, rolkach wykonuje serię co najmniej trzech przysiadów, • poruszając się przodem na łyżwach, rolkach pokonuje jedno okrążenie wyznaczonej trasy w prawo i lewo, • jedzie na deskorolce na wprost i ze zmianą kierunku ruchu • w jeździe na łyżwach hamuje pługiem lub półpługiem, • w jeździe na rolkach zatrzymuje się z wykorzystaniem hamulca, • na łyżwach, rolkach poruszając się tyłem pokonuje odcinek min. 10 m. 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady bezpieczeństwa w czasie zabaw, gier i ćwiczeń z wykorzystaniem rolek, łyżew i deskorolki, • ubiór do jazdy na rolkach, łyżwach, deskorolce, • regulamin lodowiska i skateparku, • zabawy i gry na rolkach, łyżwach i deskorolce, • ćwiczenia równoważne na rolkach, łyżwach i deskorolce w miejscu i jeździe, w tym ćwiczenia przenoszenia ciężaru ciała z nogi na nogę (ćwiczenia balansu ciała) i jazdy na jednej nodze, • ćwiczenia bezpiecznego upadania i wstawania, • ćwiczenia poruszania się na łyżwach i rolkach przodem i tyłem, na wprost i ze zmianą kierunku ruchu, • ćwiczenia hamowania na rolkach i łyżwach, • ćwiczenia jazdy na deskorolce po prostej i ze zmianą kierunku ruchu, • ćwiczenia hamowania na rolkach lub łyżwach lub deskorolce, • zawody na rolkach, łyżwach i deskorolce .

C2 Poziom wymagań – średni	
<ul style="list-style-type: none"> • w jeździe przodem na łyżwach, rolkach, pokonuje jedno okrążenie wyznaczonej trasy w prawo i w lewo akcentując odbicie, jazdę na jednej nodze oraz wypad na wirażu, • w jeździe przodem na łyżwach hamuje pługiem lub półpługiem w wyznaczonym miejscu, • w jeździe przodem na rolkach zatrzymuje się techniką t-stop w wyznaczonym miejscu, • w jeździe przodem na deskorolce po łuku i slalomem, • w jeździe tyłem na łyżwach, rolkach przejeżdża slalomem pomiędzy pachołkami, • na łyżwach, rolkach przejeżdża przodem w przysiadzie min. 10m. • w jeździe na rolkach, łyżwach wykonuje skok obunóż z półobrotem z jazdy tyłem do przodu, • potrafi zjechać na deskorolce z małej przeszkody typu schodek lub krawężnik. 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia jazdy na rolkach, łyżwach i deskorolce po kole, • ćwiczenia jazdy na rolkach i łyżwach przekładanką przodem i tyłem, • ćwiczenia jazdy na rolkach i łyżwach ze zmianą kierunku ruchu obrotem na dwóch nogach w jeździe przodem i tyłem, • ćwiczenia podskoków obunóż w miejscu i jeździe na rolkach, łyżwach i deskorolce, • ćwiczenia jazdy na rolkach i łyżwach w parach, • ćwiczenia jazdy na rolkach i deskorolce z wykorzystaniem małych przeszkód typu krawężniki, schody, • zabawy i gry na rolkach i łyżwach z wykorzystaniem kijów do unihokeja.
C3 Poziom wymagań – zaawansowany	
<ul style="list-style-type: none"> • przejeżdża na rolkach, łyżwach jedno kółko w dowolnym kierunku przekładanką przodem, • przejeżdża na rolkach, łyżwach jedno okrążenie tyłem pokonując wiraże w pozycji wypadu, • w jeździe na łyżwach hamuje techniką hokejową, • w jeździe na rolkach hamuje techniką powerslide, • w jeździe na rolkach, łyżwach wykonuje skok obunóż z półobrotem z jazdy tyłem do przodu i z przodu do tyłu, • w jeździe na łyżwach wykonuje piruet i jaskółkę przodem, • w jeździe na rolkach przodem, deskorolce wykonuje „manual”, • w jeździe na deskorolce wykonuje „ollie”, • w jeździe na rolkach lub deskorolce przeskakuje nad niską przeszkodą, • w jeździe na rolkach, deskorolce wykorzystuje dostępne figury skateparku, w tym: rampę, rail, bench, grindbox, jump box, quarter, 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia obrotów na jednej i dwóch nogach w jeździe na rolkach i łyżwach, • ćwiczenia skoków w jeździe na rolkach, łyżwach, deskorolce, • ćwiczenia jazdy szybkiej na rolkach, • łączenie poznanych elementów jazdy na łyżwach w proste układy, • ćwiczenia jazdy freeride na rolkach i deskorolce.

- w jeździe na rolkach stosuje elementy techniki jazdy szybkiej.

MODUŁ D: SPORTY WALKI

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
<i>D1 Poziom wymagań – początkujący</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • przestrzega zasad bezpieczeństwa związanych z uprawianiem sportów walki, • wykonuje pady w tył, pad w przód, pad w bok, • wykonuje uniki, • wykonuje trzymania opasujące i czworoboczne, • wykonuje ćwiczenia rzutów w pozycji stojącej bez współwiczającego, • stosuje etykietę sportów walki. 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady bezpieczeństwa związane z uprawianiem sportów walki, • zabawy i ćwiczenia z mocowaniem, • ćwiczenia padów w miejscu i w ruchu, na zróżnicowanym podłożu, w tym pady z niewielkiej wysokości (do ok. 0,5 m), • ćwiczenia uników, • ćwiczenia bloków, kopnięć, ciosów bez przeciwnika i bez przyboru, • etykieta sportów walki, • ćwiczenia postaw (naturalnej i obronnej) i sposobów poruszania się w parterze i w pozycji stojącej, • ćwiczenia zwrotów i obrotów ciała, • ćwiczenia uchwytów i trzymań, uwalniania się z trzymań, przechodzenia do trzymań, • ćwiczenia rzutów bez współwiczającego, bez i z przyborami, • ćwiczenia rzutów w pozycji stojącej, w których współwiczający przed upadkiem znajduje się w kłęk, • elementy walki reżyserowanej w parterze.
<i>D2 Poziom wymagań – średni</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia, w jaki sposób uniknąć zagrożeń związanych z przemocą fizyczną, • omawia, w jaki sposób zachować się w sytuacji agresji fizycznej, • wykonuje kombinację bloków, kopnięć i ciosów bez przeciwnika, • wykonuje kombinacje trzymań w czasie ćwiczeń w parterze, • wykonuje w pozycji stojącej powtórzenia wejścia do rzutów. 	<ul style="list-style-type: none"> • wiedza na temat unikania zagrożeń związanych z przemocą fizyczną, • ćwiczenia bloków, kopnięć, ciosów bez przeciwnika i z przeciwnikiem, bez przyboru i z przyborem, • ćwiczenia wejścia do rzutów w pozycji stojącej ze współwiczającym, • ćwiczenia rzutów w pozycji stojącej, w których współwiczający upada z niewielkiej wysokości,

	<ul style="list-style-type: none"> • elementy walki reżyserowanej w pozycji stojącej, • zawody w sportach walki.
<i>D3 Poziom wymagań – zaawansowany</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje kombinację bloków, kopnięć i ciosów z przeciwnikiem, • wykonuje wybrany przez nauczyciela bądź wybrany samodzielnie układ formalny kata, • stosuje elementy samoobrony: uwalnianie się z chwytów za rękę, uwalnianie się z chwytów za ubranie, uwalnianie się z chwytów za włosy, uwalnianie się z przedniego obchwytu tułowia, uwalnianie się z tylnego obchwytu tułowia. • wykonuje duszenie rękoma lub nogami (bez przyduszania), • wykonuje dźwignię wylamującą lub wykręcającą (bez wylamywania i wykręcania), • wykonuje wybrany rzut nożny lub biodrowy lub ręczny. 	<ul style="list-style-type: none"> • układ formalny kata, • ćwiczenia trzymania barkowego, • ćwiczenia duszeń rękoma i nogami (bez przyduszania), • ćwiczenia dźwigni wylamujących i wykręcających (bez wylamywania i wykręcania) w ataku i w obronie. • ćwiczenia rzutów w pozycji stojącej: nożnych, biodrowych i ręcznych w miejscu i przemieszczając się, • elementy samoobrony: uwalnianie się z chwytów i obchwyków, • walki treningowe w parterze i pozycji stojącej.

**MODUŁ E: NARCIARSTWO BIEGOWE I NORDIC WALKING
(UCZNIOWIE MOGĄ OPANOWAĆ UMIEJĘTNOŚCI I WIADOMOŚCI Z ZAKRESU JEDNEJ LUB OBU WYMIENIONYCH FORM AKTYWNOŚCI – NARCIARSTWA BIEGOWEGO I NORDIC WALKING)**

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNI	TREŚCI KSZTAŁCENIA
<i>E1 Poziom wymagań – początkujący</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • stosuje się do zasad bezpieczeństwa w czasie zabaw i ćwiczeń z wykorzystaniem sprzętu narciarskiego i do nordic walking, • porusza się na nartach biegowych bezkrokiem, • porusza się na nartach biegowych krokiem naprzemianstronnym, • zjeżdża na wprost i podbiega na nartach biegowych na wzniesienie terenu o niewielkim nachyleniu (ok. 15%) z wykorzystaniem przygotowanej trasy biegowej, • maszeruje z wykorzystaniem kijów do nordic walking w łatwym (płaski) terenie stosując techniki z poziomu „basic”. 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć z wykorzystaniem sprzętu narciarskiego i do nordic walking, • zabawy z wykorzystaniem nart, kijków narciarskich i kijków do nordic walking, • ćwiczenia równoważne z wykorzystaniem nart, • ćwiczenia kroków techniki klasycznej w narciarstwie biegowym w terenie płaskim i o nachyleniu do 30%, • zawody w narciarstwie biegowym techniką klasyczną, • ćwiczenia techniki nordic walking z poziomu „basic” i „fitness”, • zawody nordic walking.

<i>E2 Poziom wymagań – średni</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • w terenie lekko opadającym porusza się na nartach biegowych jednokrokiem, • podchodzi krokiem rozkrocznym na strome wzniesienie (nachylenie ok. 30%), • w terenie lekko opadającym wykonuje łyżwowanie, • zjeżdża na wprost na nartach biegowych ze wzniesienia terenowego o niewielkim nachyleniu (ok. 15%) w różnych warunkach śniegowych, • w zjeździe na wprost na nartach biegowych ze wzniesienia o niewielkim nachyleniu (ok. 15%) wykonuje skręt przestępowaniem, • maszeruje z wykorzystaniem kijów do nordic walking pod górę i schodzi stosując techniki z poziomu „basic”, • maszeruje z wykorzystaniem kijów do nordic walking stosując techniki z poziom „fitness”. 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia kroków łyżwowych w narciarstwie biegowym w terenie płaskim i o nachyleniu do 30%, • ćwiczenia techniki nordic walking z poziomu „sport”.
<i>E3 Poziom wymagań – zaawansowany</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • w terenie płaskim na nartach biegowych wykonuje łyżwowy dwukrok synchroniczny, • w terenie lekko wznoszącym się na nartach biegowych wykonuje łyżwowy dwukrok asynchroniczny, • w terenie lekko opadającym na nartach biegowych wykonuje łyżwowy jednokrok, • maszeruje z wykorzystaniem kijów do nordic walking w zmiennym terenie stosując techniki z poziomu „sport”. 	<ul style="list-style-type: none"> • zawody w narciarstwie biegowym techniką dowolną.

MODUŁ F: WSPINACZKA SKAŁKOWA

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
<i>F1 Poziom wymagań – początkujący</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • stosuje się do regulaminu ściany wspinaczkowej, • wspina się i trawersuje proste drogi wytyczone bezpośrednio nad podłożem (nogi nie wyżej niż 1 m, trudność trasy w skali krakowskiej do III) 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady bezpieczeństwa w trakcie wspinaczki skałkowej, • regulaminy ścian wspinaczkowych, • ćwiczenia równoważne, • ćwiczenia chwytów, • ćwiczenia wspinania się i trawersowania tras, • ćwiczenia trawersowania tras z ograniczoną ilością chwytów i stawań (np. jedna ręka i dwie nogi).
<i>F2 Poziom wymagań – średni</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • posługuje się komendami wspinaczkowymi, • ubiera uprząż asekuracyjną i umie przywiązać linę do uprząży węzłem ósemką, • stosuje asekurację na wędkę (asekurację górną) za pomocą automatycznego urządzenia do asekuracji (np. gri-gri), • wspina się i trawersuje drogi wytyczone przez nauczyciela o trudność trasy w skali krakowskiej do IV. 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia ustawienia asekurującego, • ćwiczenia wspinania, trawersowania i zejścia.
<i>F3 Poziom wymagań – zaawansowany</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • wspina się i trawersuje drogi wytyczone przez nauczyciela o trudność trasy w skali krakowskiej do IV stosując techniki zapieraczki oraz techniki w przewieszeniu, • w trakcie wspinania się i trawersowania stosuje pozycje wypoczynkowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • zawody wspinaczkowe.

MODUŁ G:

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNI	TREŚCI KSZTAŁCENIA

4. Sposoby osiągnięcia celów wychowania fizycznego

Organizacja kształcenia

Zajęcia obowiązkowe dla ucznia

Wychowanie fizyczne w szkole jest realizowane w postaci zajęć obowiązkowych i nieobowiązkowych:

- zajęcia obowiązkowe dla ucznia:
 - lekcje wychowania fizycznego,
 - zajęcia do wyboru przez ucznia,
- zajęcia nieobowiązkowe dla ucznia:
 - zajęcia wynikające z art. 42 ust. 2 pktu 2 Ustawy Karta Nauczyciela,
 - inne nieobowiązkowe dla ucznia zajęcia wynikające z możliwości szkoły.

Zgodnie z *Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego* zajęcia tego rodzaju można realizować jako lekcje oraz jako zajęcia do wyboru. Obowiązujące regulacje prawne dopuszczają kilka alternatywnych modeli organizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego w gimnazjum i szkole ponadgimnazjalnej. Metryczka programu wychowania fizycznego służy m.in. do ostatecznego określenia modelu organizacyjnego obowiązującego w oddziałach lub klasach lub w szkole, w której *Modułowy program wychowania fizycznego* powyższy został wpisany do szkolnego zestawu programów nauczania.

Tabela 5. Dopuszczalne liczby godzin lekcji i obowiązkowych zajęć WF do wyboru przez ucznia tygodniowo w gimnazjum.

Model organizacji	Liczba godzin lekcji tygodniowo	Liczba godzin zajęć do wyboru tygodniowo	Suma godzin zajęć obowiązkowych tygodniowo
Pierwszy	4	0	4
Drugi	3	1	4
Trzeci	2	2	4

Tabela 6. Dopuszczalne liczby godzin lekcji i obowiązkowych zajęć WF do wyboru przez ucznia tygodniowo w szkole ponadgimnazjalnej.

Model organizacji	Liczba godzin lekcji tygodniowo	Liczba godzin zajęć do wyboru tygodniowo	Suma godzin zajęć obowiązkowych tygodniowo
Pierwszy	3	0	3
Drugi	2	1	3
Trzeci	1	2	3

W gimnazjum co najmniej dwie, a szkole ponadgimnazjalnej co najmniej jedna godzina zajęć obowiązkowych tygodniowo musi być przeznaczona na lekcje wychowania fizycznego. W ramach tych zajęć są realizowane treści przewidziane w *Podstawie programowej kształcenia ogólnego*. Część godzin lekcji wychowania fizycznego oraz zajęcia do wyboru mogą być przeznaczone na realizację treści wynikających z przygotowanej w szkole własnej oferty programowej, rozszerzającej zapisy *Podstawy programowej*.

Rozwiązania organizacyjne uwzględniające zajęcia do wyboru przez ucznia są znaczącym przejawem indywidualizacji przebiegu procesu kształcenia. Pozwalają też bardziej efektywnie wykorzystywać warunki, w których jest realizowany proces kształcenia.

Planując obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego do wyboru przez ucznia należy:

- 1) ustalić liczbę godzin obowiązkowych zajęć do wyboru przez uczniów w tygodniu dla oddziału, klasy lub wszystkich uczniów szkoły,
- 2) określić „pojemności” szkolnych obiektów do wychowania fizycznego wykorzystywanych jednocześnie (ilu uczniów na raz, w trakcie np. jednej godziny może uczestniczyć w zajęciach), uwzględniając ew. obiekty pozaszkolne, z których szkoła będzie mogła korzystać,
- 3) wybrać sposób rozpoznania preferencji uczniów w dziedzinie dostępnych w szkole form aktywności fizycznej,
- 4) uzgodnić ofertę obowiązkowych zajęć do wyboru przez uczniów z organem prowadzącym szkołę i dokonać konsultacji z radą pedagogiczną i radą szkoły lub radą rodziców,
- 5) określić sposób dokonywania przez uczniów wybory zajęć i sposób podziału uczniów na grupy,
- 6) określić szczegółową ofertę zajęć do wyboru, w tym treść, termin i miejsce odbywania zajęć,
- 7) sporządzić listy uczestników przewidzianych w ofercie zajęć,
- 8) określić sposób dokumentowania zajęć do wyboru, w tym kontroli obecności uczniów i oceniania osiągnięć edukacyjnych.

Wykorzystywane sposoby podziału uczniów na obowiązkowe zajęcia do wyboru:

- grupy takie same jak w przypadku lekcji wychowania fizycznego,
- grupy międzyoddziałowe – tworzone w ramach jednej klasy (rocznika),
- grupy międzyklasowe – w ramach etapu edukacji,
- grupy międzyszkolne – tworzone w zespołach szkół z uczniów różnych etapów edukacji.

W zależności od treści zajęć, wieku i doświadczeń uczniów grupy uczestników zajęć do wyboru mogą być koedukacyjne lub jednorodne płciowo. Część obowiązkowych zajęć do wyboru może być organizowane w dni wolne od nauki szkolnej, np. w soboty. Jednak wszyscy uczniowie muszą mieć także możliwość wyboru obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego odbywających się w dni nauki szkolnej.

Możliwość łączenia zajęć do wyboru przez uczniów, w okresie nie dłuższym niż 4 tygodnie, pozwala lepiej wykorzystywać szkolne obiekty do wychowania fizycznego, a także ułatwia wykorzystywanie obiektów i terenów pozaszkolnych.

Planując realizację wychowania fizycznego w gimnazjum i szkole ponadgimnazjalnej należy również zdecydować, który z przewidzianych w programie sposobów realizacji edukacji zdrowotnej najlepiej sprawdzi się w szkole:

- 1) dwie godziny zajęć tygodniowo w trakcie jednego, wybranego semestru w trzyletnim cyklu kształcenia,
- 2) jedna godzina tygodniowo w trakcie wybranego roku w trzyletnim cyklu kształcenia,
- 3) cztery godziny zajęć warsztatowych co dwa tygodnie w trakcie jednego, wybranego semestru w trzyletnim cyklu kształcenia,
- 4) realizacja edukacji zdrowotnej w ramach lekcji wychowania fizycznego rozłożona na trzy lata kształcenia.

Tabela 7. Przykłady organizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego w gimnazjum z uwzględnieniem wyodrębnionych godzin edukacji zdrowotnej, z uwzględnieniem zajęć do wyboru przez ucznia (przy założeniu podziału roku szkolnego na dwa semestry).

Wariant A

Klasa i semestr	Liczba godzin obowiązkowych zajęć WF w tygodniu		Liczba godzin obowiązkowych zajęć WF w semestrze
Pierwsza klasa, pierwszy semestr	2 godziny lekcji WF	2 godziny warsztatów z edukacji zdrowotnej	ok. 65 godzin, w tym ok. 30 godzin warsztatów z zakresu edukacji zdrowotnej
Pierwsza klasa drugi semestr i kolejne klasy, i semestry	2 godziny lekcji WF	2 godziny zajęć do wyboru przez ucznia	ok. 65 godzin
W sumie w okresie trzech lat nauki			Nie mniej niż 385 godzin, w tym ok. 30 godzin edukacji zdrowotnej

Wariant B

Klasa i semestr	Liczba godzin obowiązkowych zajęć WF w tygodniu		Liczba godzin obowiązkowych zajęć WF w semestrze
Pierwsza klasa, pierwszy semestr	3 godziny lekcji WF	1 godziny warsztatów z edukacji zdrowotnej	ok. 65 godzin, w tym ok. 15 godzin warsztatów z zakresu edukacji zdrowotnej
Pierwsza klasa drugi semestr	3 godziny lekcji WF	1 godziny warsztatów z edukacji zdrowotnej	ok. 65 godzin, w tym ok. 15 godzin warsztatów z zakresu edukacji zdrowotnej
Druga klasa pierwszy semestr i kolejne klasy, i semestry	2 godziny lekcji WF	2 godziny zajęć do wyboru przez ucznia	ok. 65 godzin
W sumie w okresie trzech lat nauki			Nie mniej niż 385 godzin, w tym ok. 30 godzin edukacji zdrowotnej

Tabela 8. Przykłady organizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego w szkole ponadgimnazjalnej z uwzględnieniem wyodrębnionych godzin edukacji zdrowotnej z uwzględnieniem zajęć do wyboru przez ucznia (przy założeniu podziału roku szkolnego na dwa semestry).

Wariant A

Klasa i semestr	Liczba godzin obowiązkowych zajęć WF w tygodniu		Liczba godzin obowiązkowych zajęć WF w semestrze
Pierwsza klasa, pierwszy semestr	1 godziny lekcji WF	2 godziny warsztatów z edukacji zdrowotnej	ok. 45 godzin, w tym ok. 30 godzin warsztatów z zakresu edukacji zdrowotnej
Pierwsza klasa drugi semestr i kolejne klasy, i semestry	1 godziny lekcji WF	2 godziny zajęć do wyboru przez ucznia	ok. 45 godzin
W sumie w okresie trzech lat nauki			Nie mniej niż 270 godzin, w tym ok. 30 godzin edukacji zdrowotnej

Wariant B

Klasa i semestr	Liczba godzin obowiązkowych zajęć WF w tygodniu		Liczba godzin obowiązkowych zajęć WF w semestrze
Pierwsza klasa, pierwszy semestr	2 godziny lekcji WF	1 godziny warsztatów z edukacji zdrowotnej	ok. 45 godzin, w tym ok. 15 godzin warsztatów z zakresu edukacji zdrowotnej
Pierwsza klasa, drugi semestr	2 godziny lekcji WF	1 godziny warsztatów z edukacji zdrowotnej	ok. 45 godzin, w tym ok. 15 godzin warsztatów z zakresu edukacji zdrowotnej
Kolejne klasy i semestry	2 godziny lekcji WF	1 godziny zajęć do wyboru przez ucznia	ok. 45 godzin
W sumie w okresie trzech lat nauki			Nie mniej niż 270 godzin, w tym ok. 30 godzin edukacji zdrowotnej

W programie nauczania założyliśmy, iż realizacja bloku tematycznego Edukacja zdrowotna *Podstawy programowej* wychowania fizycznego wymaga co najmniej 30 godzin wyodrębnionych zajęć warsztatowych lub wplatania treści wynikających z tego boku w liczne zajęcia wychowania fizycznego. Wybrany sposób realizacji edukacji zdrowotnej przesądzi o kształcie okresowych planów pracy przygotowywanych w kolejnych klasach gimnazjum i szkoły ponadgimnazjalnej.

Zaplanowanie zajęć z edukacji zdrowotnej w pierwszym półroczu pierwszej klasy (wariant A) lub w pierwszym roku nauki (wariant B) jako wyodrębnionych organizacyjnie zajęć warsztatowych niesie ze sobą kilka korzyści.

Po pierwsze, zgodnie z wymaganiami szczegółowymi, efektem edukacji zdrowotnej jest rozwinięcie umiejętności osobistych i społecznych uczniów, np. „identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować” lub „wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką”. Rozwijanie tego typu umiejętności uczniów jest efektem warsztatowych zajęć, które równocześnie prowadzą do integracji uczestników. W pierwszym roku nauki, w nowym zespole uczniów (pierwsza klasa) jest to szczególnie ważny efekt zajęć szkolnych.

Po drugie, w przypadku organizacji części obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego jako zajęcia do wyboru, można takie zajęcia zaplanować po zakończeniu zajęć z edukacji zdrowotnej, od drugiego semestru pierwszej klasy (wariant A) lub od początku drugiej klasy (wariant B), a pierwsze półrocze lub pierwszy rok nauki w gimnazjum lub szkole ponadgimnazjalnej można wykorzystać do rozpoznania

preferencji nowego rocznika uczniów w dziedzinie aktywności fizycznej. Umożliwi to przygotowanie dla nich najtrafniejszej oferty zajęć do wyboru.

Ponadto wyodrębnienie zajęć z edukacji zdrowotnej, jak w przypadku pierwszych trzech przewidzianych w programie nauczania wariantów, umożliwi powierzenie prowadzenia ich we wszystkich oddziałach tym nauczycielom wychowania fizycznego, którzy są najlepiej do tego przygotowani. W ich gronie należałoby wyłonić szkolnego lidera edukacji zdrowotnej. Takie rozwiązanie pozwala odciążyć innych nauczycieli wychowania fizycznego z części specjalistycznych obowiązków związanych z planowaniem i realizacją edukacji zdrowotnej, sprzyjając naturalnej specjalizacji zawodowej nauczycieli wychowania fizycznego w wieloosobowym gronie. W takim zespole oprócz jednego lub kilku liderów (specjalistów) edukacji zdrowotnej powinni znaleźć się liderzy sportu szkolnego.

Zajęcia nieobowiązkowe dla ucznia

Godziny zajęć wychowania fizycznego wynikające z art. 42 ust. 2 pkt 2 są przeznaczana na realizację treści zaspakajających szczególne edukacyjne potrzeby uczniów. Mogą być wykorzystywane w ramach dodatkowych zajęć:

- z uczniami szczególnie utalentowanymi,
- z uczniami wymagającymi dodatkowego wsparcia edukacyjnego spowodowanego czasowo ograniczoną aktywnością lub niższymi niż przeciętne uzdolnieniami.

Zajęcia tego rodzaju są dodatkowym ogniwem szkolnego wychowania fizycznego sprzyjającym realizacji celów kształcenia i wychowania, z uwzględnieniem możliwości indywidualizacji oddziaływań edukacyjnych w zależności od potrzeb i możliwości uczniów. Inne nieobowiązkowe dla ucznia zajęcia wychowania fizycznego są realizowane w ramach organizacyjnych i finansowych możliwości szkoły z zachowaniem zasady, iż treści wszystkich szkolnych zajęć wychowania fizycznego mieszczą się w obowiązującym w oddziale, klasie lub szkole programie nauczania tego przedmiotu.

Dobór treści kształcenia

Zasadniczą część treści kształcenia – moduł podstawowy treści programu nauczania – stanowi materiał wynikający bezpośrednio z wymagań szczegółowych *Podstawy programowej kształcenia ogólnego*, pogrupowany w bloki:

- diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego,
- trening zdrowotny,
- sporty całego życia i wypoczynek,
- bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista,
- sport,
- taniec,
- edukacja zdrowotna.

Nadając ostateczny kształt własnemu programowi nauczania nie wolno pominąć, żadnego z powyższych bloków tematycznych. W *Modułowym programie wychowania fizycznego* w każdym bloku tematycznym założonym osiągnięciom ucznia przyporządkowaliśmy

treści kształcenia, w taki sposób, aby uczniowie mogli sprostać wymaganiom wynikającym z *Podstawy programowej*. Dodatkowo rozszerzyliśmy treści, tak, aby można było indywidualizować oddziaływania edukacyjne, zaspokajając subiektywne i obiektywne potrzeby uczniów. Planując realizację *Modułowego programu wychowania fizycznego* należy również uwzględnić specyfikę bloku tematycznego „Edukacja zdrowotna”, o którym w *Podstawie programowej* w „Zalecanych warunkach i sposobach realizacji” wychowania fizycznego w gimnazjum i szkole ponadgimnazjalnej napisano: „Zajęcia wychowania fizycznego w zakresie edukacji zdrowotnej powinny być dostosowane do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb). Uczniowie powinni aktywnie uczestniczyć w planowaniu, realizacji i ewaluacji zajęć.” Współautorka podstawy programowej wychowania fizycznego B. Woynarowska interpretując te słowa stwierdziła: „Wymagania w bloku ‘edukacja zdrowotna’ zapisane zostały dość ‘szeroko’, niektóre z nich zawierają kilka elementów. Ze względu na ograniczony czas, który można przeznaczyć na edukację zdrowotną konieczne jest dokonanie **wyboru zagadnień, które są najbliższe priorytetom wybranym wspólnie z uczniami.**” Z powyższego jasno wynika, iż część wymagań szczegółowych w zakresie wychowania fizycznego zapisanych w bloku Edukacja zdrowotna, ma nieco inny status od pozostałych. Tylko w przypadku tych wymagań, nauczyciel ma prawo, po dokonaniu diagnozy potrzeb i zainteresowań uczniów, dokonać wyboru treści kształcenia, rezygnując z tych, których realizacja nie prowadziłaby do oczekiwanych efektów – zmiany postaw, poglądów i hierarchii wartości uczniów. Warto podkreślić, że nauczyciel wychowania fizycznego nie może zrezygnować z rozwijania żadnych innych umiejętności i wiadomości uczniów wynikających z podstawy programowej wychowania fizycznego.

Diagnozowanie potrzeb i zainteresowań uczniów w dziedzinie edukacji zdrowotnej powinno być prowadzone na początku realizacji zajęć z wychowania fizycznego, np. wg sposobu proponowanego przez B. Woynarowską i M. Sokoowską:

1. Wprowadzenie – wyjaśnij uczniom, że:
 - w ramach części lekcji wychowania fizycznego, prowadzone będą zajęcia z edukacji zdrowotnej;
 - edukacja zdrowotna dotyczy sposobów dbałości o zdrowie, dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne,
 - zdrowie składa się z kilku wymiarów: fizycznego, psychicznego i społecznego, i w znacznym stopniu zależy od każdego człowieka.
2. Przedstaw, co zapisano w *Podstawie programowej*. Zapisz wymagania na dużym arkuszu papieru (tak, aby na dole arkusza pozostało wolne miejsce) oraz na kartkach dla każdego ucznia.
3. Poproś, aby każdy uczeń przeczytał uważnie wymagania i zakreślił te, które uważa za szczególnie ważne dla siebie. Następnie rozdaj każdemu uczniowi po 2 paski papieru (arkusz A4 makulatury pocięty na 4 części) i poproś, aby na każdym z nich zapisał dodatkowy temat, który go interesuje i chciałby zajmować się nim na zajęciach.
4. Utwórz zespoły 4-ro osobowe i poproś, aby uczniowie przedyskutowali:
 - które wymagania uznali za ważne i dlaczego?
 - jakie dodatkowe tematy są dla nich interesujące?
5. W całej grupie poproś kolejno zespoły o podanie:
 - które wymagania uznali za ważne – zaznaczaj wybór na arkuszu papieru kreskami;
 - dodatkowych tematów – zapisz je na dole arkusza.

6. Podsumuj wyniki pracy uczniów. Zwróć uwagę na wymagania zapisane w podstawie programowej, których uczniowie nie uznali za ważne; zapytaj dlaczego? W razie potrzeby udziel dodatkowych informacji. Wyjaśnij dlaczego pytasz uczniów o ich potrzeby i opinie. Zaspokojenie wszystkich potrzeb zgłoszonych przez uczniów może okazać się niemożliwe i dlatego należy wspólnie z uczniami dokonać wyboru priorytetów. Po takim zabiegu należy zaplanować realizację wybranych wraz z uczniami treści edukacji zdrowotnej.

Choć wymagania szczegółowe dotyczące edukacji zdrowotnej są zapisane w postaci jednego z bloków tematycznych *Podstawy programowej* wychowania fizycznego, treści dotyczące zdrowia występują w *Podstawie programowej* większości przedmiotów szkolnej edukacji. W *Podstawie programowej* w „Zalecanych warunkach i sposobach realizacji” wychowania fizycznego w gimnazjum i szkole ponadgimnazjalnej stwierdzono, iż „zajęcia (w zakresie edukacji zdrowotnej w ramach wychowania fizycznego) powinny być wspierane przez realizację treści z zakresu edukacji zdrowotnej w ramach innych przedmiotów, w tym zwłaszcza: biologii, wychowania do życia w rodzinie, wiedzy o społeczeństwie, edukacji dla bezpieczeństwa, przedsiębiorczości, religii, etyki. Wymaga to koordynacji i współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów oraz współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty.” Realizację edukacji zdrowotnej koordynują nauczyciele wychowania fizycznego, gdyż w *Podstawie programowej* w „Zalecanych warunkach i sposobach realizacji” sformułowano oczekiwanie, że wychowanie fizyczne „pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów”.

Edukacja zdrowotna nie jest jedynym obszarem edukacyjnym, który nauczyciele korzystający z naszego programu traktują jako płaszczyznę integracji międzyprzedmiotowej. Realizację licznych założonych w naszym programie nauczania osiągnięć edukacyjnych warto zaplanować w porozumieniu z nauczycielami innych specjalności. Szczególnie widoczne są związki naszego programu nauczania z pracą:

- nauczycieli muzyki, plastyki i języka polskiego, w związku z przygotowaniem szkolnych koncertów, spektakli i przedstawień,
- nauczycieli plastyki, w związku z przygotowaniem prac plastycznych o tematyce sportowej,
- nauczycieli muzyki, w trakcie rozwijania umiejętności muzycznych i tanecznych,
- nauczycieli biologii, w trakcie rozwijania umiejętności i wiadomości dotyczących budowy i funkcjonowania organizmu człowieka,
- nauczycieli informatyki, w związku z przygotowaniem i prowadzeniem zawodów szkolnych,
- nauczycieli języka polskiego oraz historii i wiedzy o społeczeństwie, gdy planują treści dotyczące sportu i olimpizmu.

Obowiązek tworzenia szkolnej oferty programowej jako rozszerzenia treści *Podstawy programowej kształcenia ogólnego* zmusza nauczycieli wychowania fizycznego do podjęcia decyzji, jakie treści wychowania fizycznego, oprócz wynikających z *Podstawy programowej*, wypełnią program nauczania. Metryczka *Modułowego programu wychowania fizycznego* służy m.in. do ostatecznego określenia zakresu osiągnięć edukacyjnych ucznia i związanych z nimi treści edukacji. W programie nauczania można uwzględnić następujące dodatkowe moduły:

- pływanie,
- turystyka rowerowa,
- rolki, łyżwy i deskorolka,
- sporty walki,

- narciarstwo biegowe i nordic walking,
- wspinaczka.

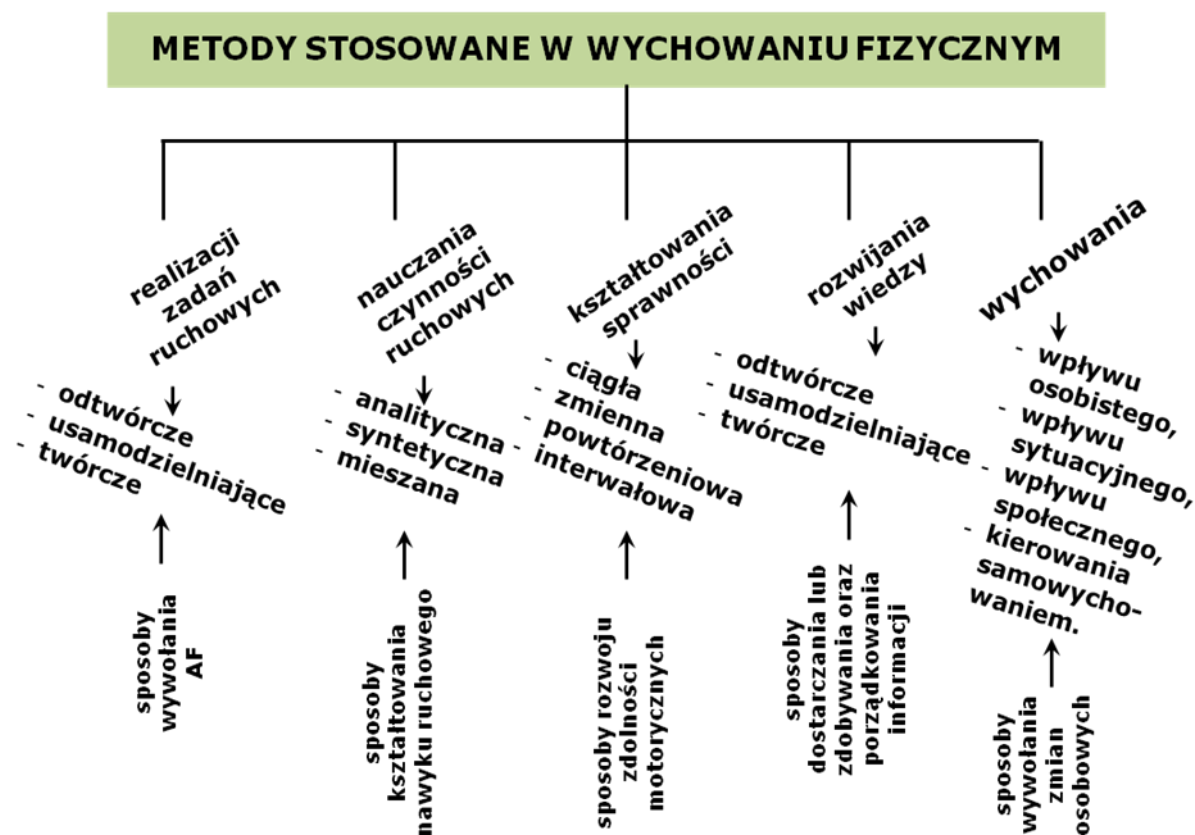
Przewidziano również możliwość zaplanowania kolejnych modułów, wykorzystując schemat określony w metryczce programu (Moduł G), oraz sposób opisu założonych osiągnięć edukacyjnych ucznia i związanych z nimi treści kształcenia. Możliwość poszerzenia treści wychowania fizycznego przez nauczycieli korzystających z naszego programu powinna sprzyjać dostosowaniu go do lokalnych potrzeb. Wybierając dodatkowe moduły lub planując własne moduły zajęć należy uwzględnić:

- tradycje szkoły,
- potrzeby uczniów,
- preferencje nauczycieli.

Dobór metody edukacji

W *Podstawie programowej* w „Zalecanych warunkach i sposobie realizacji” wychowania fizycznego zapisano, iż „Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne”. Tak szerokie określenie zadań tej dziedziny szkolnej edukacji sprawia, iż cele wychowania fizycznego dotyczą zarówno wspierania rozwoju umiejętności i wiadomości uczniów, rozwijania potencjału zdrowotnego, w tym kształtowania sprawności fizycznej, a także oddziaływań wychowawczych. Konsekwencją tego jest różnorodność stosowanych przez nas metod edukacyjnych (rys. 1).

Wybór przez nauczyciela metod jest uzależniony od szeregu czynników. Kluczową kwestią są stawiane przez nauczyciela szczegółowe cele oraz rodzaj planowanych dla ucznia zadań. Ponadto uwzględniamy wiek i potrzeby intelektualne oraz emocjonalne uczniów, stopień ich samodzielności, i zainteresowania oraz warunki materialne, w jakich będzie toczył się proces dydaktyczny. Nie bez znaczenia są również możliwości uczniów: umiejętności, wiadomości i sprawność fizyczna.



Rys. 1 Metody stosowane w wychowaniu fizycznym.

Stosując wzmocnienia należy zachować konsekwencję. Początkowo trzeba starać się wzmacniać każdy przejaw pożądanego zachowania, a następnie można zmniejszyć częstotliwość wzmocnień. Należy również zachować proporcje między wzmocnieniami pozytywnymi i negatywnymi. Tych pierwszych musi być zdecydowanie więcej; polecana proporcja to nie mniej niż cztery wzmocnienia pozytywne na jedno negatywne. W *Modułowym programie wychowania fizycznego* motywacyjną rolę pełni kilka czynników:

- po pierwsze, sprawienie, aby każdy uczeń jak najczęściej odczuwał sukces,
- po drugie, możliwość wyboru przez uczniów części treści wychowania fizycznego, dzięki organizacji zajęć do wyboru przez ucznia,

- po trzecie, bogaty repertuar metod aktywizujących,
 - po czwarte, motywacyjny system oceniania, premiujący aktywność uczniów.
- Aby program „zadziałał” przyjmujemy określony styl pracy, który można zapisać w postaci czterech postulatów:
- takiego nastawienia nauczyciela, dzięki któremu uczniowie czują, że są ważniejsi od ćwiczeń, które wykonują, a nawet od zdobytego przez szkołę sportowego pucharu,
 - wielostronnej aktywności uczniów: działania motorycznego, poznawania-rozumienia, przeżywania satysfakcji,
 - odczuwanej przez uczniów szansy na powodzenie w działaniu,
 - zagwarantowanej przez nauczyciela możliwości śledzenia przez uczniów własnych osiągnięć.

Niebagatelną rolę dla podtrzymania motywacji uczniów odgrywa również poczucie humoru, dobry klimat w czasie lekcji oraz atrakcyjne treści i metody pracy. Współcześnie oczekujemy od ucznia, że będzie on samodzielny i aktywny. Właściwie dobrane metody aktywizują uczniów, uatrakcyjnają zajęcia oraz sprzyjają ich efektywności. Świadome zróżnicowanie metod, w zależności od celów, przeciwdziała nudzie i monotonii zajęć, a także zapobiega rutynizacji pracy nauczyciela. W niektórych sytuacjach optymalne będzie zastosowanie metod z grupy odtwórczych, w których zadanie stawiane przed uczniem zmusza go do stereotypowych zachowań, wykluczających inwencję i redukujących swobodę działania. Tak może być w sytuacji tworzenia nawyków ruchowych. Jednak charakter wymagań szczegółowych zapisanych w *Podstawie programowej* sprawia, iż często uzasadnione jest zastosowanie metod z grup usamodzielniających i twórczych. Z tego też względu program przewiduje, iż uczeń „planuje”, „opracowuje”, „organizuje”, „interpretuje” itd., a nie wyłącznie „wykonuje”.

W zadaniach, które dotyczą realizacji zadań ruchowych, kształtowania ogólnej sprawności fizycznej lub nauczania czynności ruchowych, w miarę zdobywania przez ucznia doświadczeń, stawiamy go w sytuacji, w której wykonuje ćwiczenia samodzielnie przygotowane, np.: „samodzielnie lub w zespole opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne powiązane ze zdrowiem” lub „dobiera dla siebie ćwiczenia w celu kształtowania tych zdolności motorycznych, które są na niewystarczającym poziomie”.

W zadaniach, które dotyczą wspierania rozwoju wiedzy staramy się, aby uczeń zdobywał wiadomości w trakcie zajęć zaplanowanych zgodnie z modelem uczenia się przez doświadczanie D. A. Kolba. W myśl tego modelu zdobywanie przez ucznia wiadomości przebiega w czterech etapach: doświadczanie, refleksja i dyskusja, porządkowanie i korygowanie, eksperymentowanie.

Tego typu model organizacji kształcenia można wykorzystać stosując wiele metod z grupy aktywizujących. Poniżej prezentujemy kilka przykładów zastosowań metod aktywizujących w realizacji naszego programu.

1) III etap edukacji:

- osiągnięcie ucznia „omawia prawo każdego człowieka do przeżywania negatywnych emocji oraz sposób wyrażania ich, który nie rani drugiej osoby” z bloku tematycznego „Edukacja zdrowotna” – uczniowie kolejno w parach wchodzi w rolę dwóch osób, w czasie spotkania których ujawniają się silne negatywne emocje; po odegraniu ról nauczyciel prosi uczniów o opis swojego doświadczenia z wyeksponowaniem przeżyć, które towarzyszyły odbiorowi emocji współuczestnika **dramy**;
- osiągnięcie ucznia „uczestniczy w zawodach sportowych w roli kibica” z bloku tematycznego „Sport” – grupa uczniów np. oddział, realizuje **projekt edukacyjny** polegający na przygotowaniu oprawy meczu międzyklasowego lub międzyszkolnego, w czasie którego

- kibice demonstrują szacunek wobec innych uczestników widowiska sportowego oraz kibicują za pomocą ruchu, okrzyków, śpiewów, ubioru i symboli;
- osiągnięcie ucznia „wybiera i wykonuje wybrany przez siebie zestaw 4 prób do oceny wytrzymałości, siły mięśni brzucha i mięśni ramion oraz gibkości” z bloku tematycznego „Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego” – każdy uczeń począwszy od pierwszej klasy, gromadzi w swojej teczce tematycznej – **portfolio** – informacje na temat sposobów oceny ogólnej sprawności fizycznej, związków sprawności ze zdrowiem, norm zdrowotnych, siatek centylowych; dwa razy w roku szkolnym uczniowie uzupełniają w karcie samooceny oraz na siatce centylowej wyniki swoich prób sprawności fizycznej i je interpretują;
 - osiągnięcie ucznia „omawia znaczenie korzystania ze wsparcia społecznego dla radzenia sobie ze stresem i trudnościami oraz jego wpływ na zdrowie” z bloku tematycznego „Edukacja zdrowotna” – uczniowie podzieleni na kilka kilkusobowych grup otrzymują kartki ze stwierdzeniami dotyczącymi problemu związanego ze wsparciem społecznym oraz jedną pustą do samodzielnego wypełnienia; uczniowie z kartek tworzą piramidę obrazującą hierarchię – **ranking diamentowy** – stwierdzeń i pod kierunkiem nauczyciela odbywają dyskusję na temat: czym powinna charakteryzować się osoba udzielająca wsparcia społecznego, w trakcie której uzasadniają swoje wybory;
 - osiągnięcie ucznia „omawia przyczyny nieuzasadnionego odchudzania się w dzieciństwie i młodości” z bloku tematycznego „Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego” – uczniowie uczestniczą w kierowanej przez nauczyciela dyskusji na temat przyczyn odchudzania się przez współczesną młodzież; w trakcie dyskusji odpowiadają na pytania nauczyciela zadawane wg modelu **analizy krytycznej**, uczniowie każdorazowo uzasadniają swoją opinię i wydobywają „na powierzchnię” dotychczas ukryte przed ich myśleniem przyczyny dyskutowanego zjawiska.
- 2) IV etap edukacji:
- osiągnięcie ucznia „omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących” z bloku tematycznego „Sport” – uczniowie wybierają jedną z ról: zawodnika oskarżonego o stosowanie dopingu, oskarżyciela, obrońcy oraz sędziego i w trakcie kierowanej przez sędziego rozprawy-**dramy** próbują używać argumentów istotnych z perspektywy przyjętej roli; po odegraniu ról nauczyciel prosi uczniów o refleksję na temat wagi użytych przez siebie argumentów oraz o konkluzję na temat pożądanego zakończenia rozprawy;
 - osiągnięcie ucznia „planuje i realizuje edukacyjny projekt z obszaru promocji zdrowia, angażując do współpracy przedstawicieli społeczności lokalnej” z bloku tematycznego „Edukacja zdrowotna” – uczniowie w kilkusobowych grupach realizują **projekt edukacyjny** na temat poprawy jakości produktów spożywczych dostępnych w szkolnym sklepiku; po prezentacji różnych rozwiązań uwzględniających współludzia w rozwiązaniu problemu przedstawicieli środowiska szkolnego (samorządu szkolnego, dyrektora, rodziców, osoby prowadzącej sklepik itp.), w dyskusji wybierają rozwiązania, które ich zdaniem można w szkole zrealizować; projekt kończy próba realizacji wybranych rozwiązań;
 - osiągnięcie ucznia „omawia grupy zachowań zdrowotnych, które składają się na styl życia sprzyjający zdrowiu” z bloku „Trening zdrowotny” – uczniowie podzieleni na kilkusobowe grupy przez dwa miesiące samodzielnie gromadzą w teczkach tematycznych – **portfolio** – materiały związane z zachowaniami zdrowotnymi; zgromadzony materiał zostaje zaprezentowany w czasie zebrania z rodzicami oraz w szkolnej gazecie;

- osiągnięcie ucznia „omawia relację między sportem profesjonalnym a zdrowiem” z bloku tematycznego „Sport” – uczniowie dzielą się na sześć grup; każdej grupie zostaje przydzielony kapelusze w różnych kolorach (**metoda sześciu myślowych kapeluszy**): biały – fakty (dane, statystyka itp.), czerwony – emocje (przecucia, wrażenia itp.), czarny – pesymizm (krytyka, ostrożność itp.), żółty – optymizm („różowe okulary”, entuzjizm itp.), zielony – możliwości (szanse, alternatywne rozwiązania itp.), niebieski – analiza procesu (kontrola i podsumowanie dyskusji); uczniowie dyskutują nad problemem: „czy sport to zdrowie”, przyjmując perspektywę wynikającą z przydzielonego kapelusza; w trakcie zajęć następują zmiany ról; efektem dyskusji jest pogłębiona analiza problemu, przy czym każdy uczeń ma okazję przyjąć kilka perspektyw;
- osiągnięcie ucznia „dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych dotyczących zdrowia i sportu” z bloku tematycznego „Trening zdrowotny” – uczniowie uczestniczą w kierowanej przez nauczyciela dyskusji na temat kosztów i zysków wynikających z organizacji w Polsce Mistrzostw Europy w Piłce Nożnej EURO 2012; w trakcie dyskusji odpowiadają na pytania nauczyciela zadawane wg modelu **analizy krytycznej**, uczniowie każdorazowo uzasadniają swoją opinię i wydobywają „na powierzchnię” dotychczas ukryte przed ich myśleniem koszty i zyski wynikające z organizacji EURO 2012.

Materiały i źródła metodyczne przydatne w realizacji programu

Ze względu na dydaktyczną specyfikę wychowania fizycznego jesteśmy częstokroć zmuszeni do sięgania do materiałów źródłowych, które pozwalają lepiej przygotować się do zajęć pod względem merytorycznym i metodycznym. Poniżej prezentujemy listę źródeł i materiałów przydatnych w realizacji naszego programu.

Zasoby Portalu wiedzy dla nauczycieli Scholaris (<http://www.scholaris.pl/>):

- nauczanie gimnastyki (<http://www.scholaris.pl/frontend,2,6,,129289,,.html>),
- nauczanie gry w piłkę ręczną (<http://www.scholaris.pl/frontend,4,105963.html>)
- relaksacja na lekcjach wychowania fizycznego (<http://www.scholaris.pl/frontend,4,105986.html>),
- wiedza o olimpizmie i o sporcie (<http://www.scholaris.pl/frontend,2,9,,129289,,.html>),

Inne źródła elektroniczne:

- Biblioteka Cyfrowa Ośrodka Rozwoju Edukacji (<http://www.bc.ore.edu.pl/dlibra>):
 - a) Woynarowska B., Planowanie i ewaluacja edukacji zdrowotnej w szkole, w: Materiały edukacyjne – wychowanie fizyczne. Blok tematyczny – edukacja zdrowotna,
 - b) Woynarowska B., Zasady i narzędzia do autoewaluacji w szkole promującej zdrowie
- Zasoby elektroniczne Zakładu Metodyki Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku (<http://www.awf.gda.pl/index.php?id=491>):
 - a) Materiały metodyczne,
 - b) Wykłady.

- Testy sprawności fizycznej (http://www.wychowaniefizyczne.pl/testy_sprawnosci.html).

Źródła drukowane:

- Cendrowski Z., 1997, Przewodźcą innym. Poradnik dla liderów zdrowia i sportu. Wyd. ZG SZS, Warszawa.
- Cendrowski, To ja. Mój dzienniczek sportowy, Wyd. ZG SZS, Warszawa.
- Demel M., 1989, O trzech wersjach teorii wychowania fizycznego. Próba ujęcia komplementarnego. WFiS, nr 2.
- Dybińska E., 2011, Uczenie się i nauczanie pływania. Zagadnienia wybrane. Wyd. AWF, Kraków.
- Edukacja zdrowotna. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego w gimnazjum i szkołach ponadgimnazjalnych, 2012, pod red. B. Woynarowskiej. Wyd. ZNP, Kielce.
- Franks B.: Test sprawności fizycznej dzieci i młodzieży YMCA. Poznań: AWF, 1994.
- Frołowicz T. 1999, Karta sprawności i zdrowia. Wychowanie fizyczne. Klasy 0-6. Wydawnictwo Fokus, Gdańsk.
- Zuchora K., Indeks Sprawności Fizycznej.
- Frołowicz T., 2000, Życie zdrowe i sportowe. Wychowanie fizyczne z elementami edukacji prozdrowotnej dla klasy 4. Wyd. Fokus, Gdańsk.
- Frołowicz T., Przystańska B., 2000, Życie zdrowe i sportowe. Wychowanie fizyczne z elementami edukacji prozdrowotnej dla klas 5 i 6. Wyd. Fokus, Gdańsk.
- Frołowicz T., Przystańska B., 2001, Moja sprawność i zdrowie. Przewodnik metodyczny dla nauczycieli II etapu edukacji. Wydawnictwo Fokus, Gdańsk.
- Global Recommendations on Physical Activity for Health, 2010, Wyd. WHO.
- Grabowski H., Szopa J., 1991, Eurofit, Wyd. AWF, Kraków.
- Grabowski H., 2000, Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym, Wyd. Impuls, Kraków.
- Grządziel G., Szade D., 2009, Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini siatkówki. Wyd. AWF Katowice.
- Huciński T., Kisiel E., 2008, Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce. Teorie i praktyka. Wyd. COS, Warszawa.
- Jaskólski A., Jaskólska A., 2009, Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. Wyd. AWF, Wrocław.
- Jodkowska M., Woynarowska B., Oblacińska A., 2007, Test przesiewowy do wykrywania zaburzeń w rozwoju fizycznym u dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Materiały metodyczne dla pielęgniarek szkolnych oraz lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej. Wyd. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa.
- Komorowska H., 2011, Programy nauczania w kształceniu ogólnym i językowym. Warszawa.
- Krawański A., 2006, Interaktywne uczenie się i nauczanie w wychowaniu fizycznym i fizjoterapii. Wyd. AWF, Poznań.
- Kulmatycki L., 2002, Lekcja relaksacji. Wyd. AWF, Wrocław.
- Nauczyciel jako pedagog i promotor zdrowia, 2009, pod red. J. Drabika i M. Resiak. Wyd. AWF Gdańsk.
- Niemierko B., 2007, Kształcenie szkolne. Podręcznik skutecznej dydaktyki. Wyd. Akademickie i Profesjonalne, Warszawa.
- Osiński W., 2003, Antropomotoryka. Wyd. AWF, Poznań.

- Pawłucki A., 1992, Wychowanie jako kulturowa rzeczywistość. Na przykładzie wychowania do wartości ciała. Wyd. AWF, Gdańsk.
- Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego, 2006, pod red. J. Drabika. Wyd. AWFIS, Gdańsk.
- Pilicz S., Przewęda R., Dobosz J., Nowacka-Dobosz S., 2003, Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu testem Coopera. Wyd. AWF Warszawa.
- Podstawa programowa z komentarzami. Tom 8. Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa. Wyd. MEN, Warszawa.
- Pogorzelska M., Klonowska J., Frołowicz T., 2011, Sposób na podstawę programową WF. Lider, nr 10.
- Programy nauczani w rzeczywistości szkolnej. Tworzenie – wybór – ewaluacja. Wyd. ORE, Warszawa.
- Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym, 2006, pod red. J. Wołyńca. Wyd. BK, Wrocław.
- Strzyżewski S., 1996, Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej, WSiP, Warszawa.
- Szwarc A., 2002, Technika gry w piłkę nożną. Samouczek dla dzieci i młodzieży. Wyd. Sport, Gdynia.
- Woynarowska B., 2008, Edukacja zdrowotna; podręcznik akademicki, PWN Warszawa.
- Woynarowska B., Kowalewska A., Izdebski Z., Komosińska K, 2010, Biomedyczne podstawy i kształcenia i wychowania. PWN, Warszawa.
- Young I., 2011, Jak wspierać rozwój i zdrowie młodzieży. Wyd. ORE, Warszawa.

5. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia

Ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia w *Modułowym programie wychowania fizycznego* ma charakter kształtujący (formatywny). Oznacza to, iż dzięki czynnościom wchodzącym w skład procesu oceniania nie tylko dokonujemy pomiaru dydaktycznego, ale również wspomagamy proces uczenia się. W związku z tym oceniany uczeń powinien otrzymać informację zwrotną:

- Co zrobił dobrze?
- Co powinien poprawić?
- W jaki sposób może poprawić efekty swoich działań?

Ponieważ jednym z najważniejszych efektów wychowania fizycznego jest wysoka aktywność ucznia w czasie zajęć, dlatego szczególnie istotne jest, aby ocenianie aktywność pobudzało i podtrzymywało. Zgodnie z *Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych* przedmiotem oceny ucznia w wychowania fizycznego w szczególności powinien być wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć. Ponadto zgodnie z rozporządzeniem przedmiotem oceny może być:

- poziom i postęp umiejętności wynikających z realizowanego programu wychowania fizycznego,
- poziom i postęp wiadomości wynikających z realizowanego programu wychowania fizycznego.

Katalog właściwości ucznia, które mogą być przedmiotem szkolnej oceny w *Rozporządzeniu...* ma charakter zamknięty, tzn. wyliczono co można oceniać. Nie ma w *Rozporządzeniu...* żadnej wzmianki o formułowaniu oceny szkolnej na podstawie poziomu lub postępu wytrzymałości, siły itp. Z powyższego wynika, iż ustalanie bieżących i klasyfikacyjnych ocen z wychowania fizycznego na podstawie wyników testów ogólnej sprawności fizycznej, np. szybkości, siły, wytrzymałości i gibkości, jest niedopuszczalne. Należy również pamiętać, iż zgodnie z *Rozporządzeniem (...) w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania...* ocena zachowania nie ma wpływu na oceny osiągnięć edukacyjnych ucznia.

Określenie obszarów oceniania

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

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

Osiągnięcia edukacyjne ucznia wynikające z realizowanego programu wychowania fizycznego:

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

Wyliczenie oceny klasyfikacyjnej

$$\text{ocena klasyfikacyjna} = (2 \times A + KF + U + W) / 5$$

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

Ocena klasyfikacyjna ostatecznie jest ustalana wg zasady:

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

Bieżąca ocena wysiłku ucznia

Bieżąca ocena wysiłku ucznia jest wypadkową ocen:

- aktywność w czasie zajęć (A),
- działalność na rzecz kultury fizycznej (KF).

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

Ocena aktywności ucznia w czasie zajęć:

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

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

Np. w przypadku realizacji tygodniowo trzech godzin w systemie klasowo-lekcyjnym i jednej godziny zajęć do wyboru:

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

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

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

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

Wariant A

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

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

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

W przypadku ucznia nieobecnego z powodów usprawiedliwionych na co najmniej 50% obowiązkowych zajęć, kryteria oceny aktywności są ustalane przez nauczyciela indywidualnie. Informując uczniów o przedmiocie i kryteriach oceny, nauczyciel musi upewnić, czy pojęcie np. 75% jest dla ucznia zrozumiałe. Jeśli nie to powinien je uczniom wyjaśnić, np. za pomocą prostej ilustracji.

Wariant B

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

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

- 6 – duża liczba plusów i brak minusów,
- 5 – duża liczba plusów i mała minusów,
- 4 – przewaga plusów nad minusami,
- 3 – przewaga minusów nad plusami,
- 2 – duża liczba minusów i mała plusów,

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

Bieżąca ocena działalność ucznia na rzecz kultury fizycznej (zdrowia, sportu, rekreacji, tańca i turystyki) jest wypadkową ocen:

- a) udział w nieobowiązkowych zajęciach WF organizowanych przez szkołę (do 5 pktów),
- b) udział w nieobowiązkowej zorganizowanej aktywności fizycznej o charakterze sportowym, rekreacyjnym, tanecznym lub turystycznym, organizowanej przez inne instytucje niż szkoła (do 5 pktów),

- c) wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie szkolnych zajęć WF (do 3 pktów),
- d) wykonywanie na terenie szkoły prac na rzecz zdrowia, sportu, rekreacji, tańca i turystyki (do 3 pktów).

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

- 6 – od 5 pktów,
- 4 – 3 pkty,
- 2 – 1 pkty.

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

Kryteria oceny bieżącej w skali punktowej, ważonej:

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

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

Kryteria oceny bieżącej w skali punktowej, ważonej:

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

Rozwiązanie alternatywne

Ocena działalności ucznia na rzecz kultury fizycznej może być również wykorzystywana jako dodatkowa aktywność, dzięki której ocena klasyfikacyjna może być podniesiona, np. o jeden stopień. Wówczas wzór, wg którego wyliczamy ocenę klasyfikacyjną przybiera postać:

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

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

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

Bieżąca ocena osiągnięć edukacyjnych ucznia (wiadomości i umiejętności)

Planując ocenę umiejętności i wiadomości należy zaplanować:

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

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

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

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

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

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

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

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

Ad. c). Informacje, które nauczyciel pozyskuje w trakcie oceny uczniów nie służą tylko sformułowaniu oceny szkolnej. Są także informacją o efektywności pracy nauczyciela, będącą podstawą do refleksji nad dotychczasowymi działaniami. Efektem refleksji może być decyzja o wprowadzeniu modyfikacji do dotychczasowych sposobów osiągania celów wychowania fizycznego wobec wszystkich uczniów lub wobec

jakiejś część, która potrzebuje dodatkowego wsparcia. Ważnym skutkiem czynności oceniania są również informacje zwrotne skierowane do uczniów, którzy zostali ocenieni poniżej swoich możliwości lub aspiracji.

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

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

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

Krok pierwszy: przypomnienie sobie *Podstawy programowej* dla etapu wcześniejszego (po to, aby wiedzieć, co już uczeń powinien umieć i wiedzieć rozpoczynając kolejny etap edukacji) oraz przypomnienie sobie *Podstawy programowej* dla kolejnego etapu edukacji (po to, aby wiedzieć, co uczeń będzie musiał umieć i wiedzieć w przyszłości, ale czego wcale na tym etapie edukacji umieć i wiedzieć jeszcze nie musi). Pomocna w tej kwestii będzie tabela nr 1. W poniższych przykładach krok ten ilustruje górna część schematów.

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

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

III etap edukacji

Przykład 1: blok *Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego*

(ocena wiadomości i umiejętności zastosowania ich w działaniu)

Wymagania szczegółowe przewidziane w Podstawie programowej:

Wymagania dla trzeciego etapu edukacji: wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości.

Wymagania dla poprzedniego etapu edukacji: wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.

Wymagania dla następnego etapu edukacji: wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej.

Założone w programie nauczania osiągnięcia ucznia:

W pierwszej klasie:

- znajomość prób sprawności fizycznej: wytrzymałości (*Testu Coopera*), siły mięśni brzucha (z *Karty sprawności i zdrowia*), siły mięśni ramion (z *Karty sprawności i zdrowia*) i gibkości (z *Karty sprawności i zdrowia*),
- umiejętność wykonania powyższych prób sprawności fizycznej.

W drugiej klasie:

- znajomość dwóch prób: wytrzymałości (*Testu Coopera i testu 1 mili*), siły mięśni brzucha (z *Karty sprawności i zdrowia i Testu YMCA*), siły mięśni ramion (z *Karty sprawności i zdrowia i Testu YMCA*) i gibkości (z *Karty sprawności i zdrowia i Testu YMCA*),
- umiejętność wykonania powyższych prób sprawności fizycznej.

W trzeciej klasie:

- umiejętność wykonania zestawu wybranych prób wytrzymałości, siły i gibkości
- umiejętność interpretacji własnych wyników prób sprawności fizycznej.

Przedmiot oceny bieżącej w pierwszej klasie: umiejętność opisanie i wykonania testu wytrzymałości (*Testu Coopera*), testu siły mięśni brzucha (z *Karty sprawności i zdrowia*), testu siły mięśni ramion (z *Karty sprawności i zdrowia*) i testu gibkości (z *Karty sprawności i zdrowia*).

Sposób oceny bieżącej w pierwszej klasie: ocena wiadomości na podstawie rozwiązania krzyżówki na temat oceny ogólnej sprawności fizycznej oraz ocena trafności i rzetelności samooceny sprawności fizycznej (szkolna ocena nie jest formułowana na podstawie wyników testów motorycznych; ocena dotyczy umiejętności dokonania samooceny sprawności).

Skala i kryteria oceny bieżącej w pierwszej klasie:

- 6 – wykonał wszystkie próby sprawności fizycznej, odnotował wyniki w karcie samooceny oraz w krzyżówce na temat oceny ogólnej sprawności fizycznej nie popełnił żadnego błędu,
- 4 – wykonał wszystkie próby sprawności fizycznej,
- 2 – wykonał jedną próbę.

Przedmiot oceny bieżącej w drugiej klasie: umiejętność opisanie dwóch testów wytrzymałości (*Testu Coopera* i testu 1 mili), dwóch testów siły mięśni brzucha (z *Karty sprawności i zdrowia* oraz z *Testu YMCA*), dwóch testów siły mięśni ramion (z *Karty sprawności i zdrowia* oraz z *Testu YMCA*) i dwóch testów gibkości (z *Karty sprawności i zdrowia* oraz z *Indeksu sprawności fizycznej*) oraz umiejętność wykonania jednej próby wytrzymałości, jednej – siły mięśni brzucha, jednej – siły mięśni ramion i jednej – gibkości.

Sposób oceny bieżącej w drugiej klasie: ocena trafności i rzetelności samooceny sprawności fizycznej (przygotowanie się do próby, wykonanie próby i zanotowanie wyników) oraz ocena wiadomości na podstawie odpowiedzi na pytania nauczyciela (szkolna ocena nie jest formułowana na podstawie wyników testów motorycznych).

Skala i kryteria oceny bieżącej w drugiej klasie:

- 6 – wykonał wszystkie wybrane próby sprawności fizycznej, odnotował wyniki w karcie samooceny oraz udzielił poprawnej odpowiedzi na pytania nauczyciela dotyczące innych prób siły i wytrzymałości,
- 4 – wykonał wszystkie wybrane próby sprawności fizycznej,
- 2 – wykonał jedną wybraną próbę.

Przedmiot oceny bieżącej w trzeciej klasie: umiejętność wykonania wybranego przez siebie zestawu czterech prób do oceny wytrzymałości, siły mięśni brzucha, siły mięśni ramion i gibkości oraz interpretacja wyników (porównanie ze swoimi wynikami z poprzednich klas oraz z normą zdrowotną).

Sposób oceny bieżącej w trzeciej klasie: ocena trafności i rzetelności samooceny sprawności fizycznej (przygotowanie się do próby, wykonanie próby i zanotowanie wyników) oraz ocena poprawności interpretacji uzyskanych wyników (szkolna ocena nie jest formułowana na podstawie wyników testów motorycznych).

Skala i kryteria oceny bieżącej w trzeciej klasie:

- 6 – wykonał wszystkie wybrane próby sprawności fizycznej, odnotował wyniki w karcie samooceny oraz dokonał prawidłowej interpretacji wyników,
- 4 – wykonał wszystkie wybrane próby sprawności fizycznej,
- 2 – wykonał jedną wybraną próbę.

Przykład 2: blok Sporty całego życia i wypoczynek

(ocena umiejętności ruchowych i umiejętności zastosowania wiadomości w działaniu)

Wymagania szczegółowe przewidziane w Podstawie programowej:

Wymagania dla trzeciego etapu edukacji: stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę oraz ustawia się w ataku i obronie

Wymagania dla poprzedniego etapu edukacji: stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym.

Wymagania dla następnego etapu edukacji: stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.

Założone w programie nauczania osiągnięcia ucznia:

W pierwszej klasie:

- w trakcie gry stosuje odbicie sposobem oburącz górnym,
- w trakcie gry stosuje zagrywkę sposobem dolnym z odległości dostosowanej do własnych umiejętności,
- w trakcie gry po zdobyciu punktu przy zagrywce przeciwnika wykonuje rotację.

W drugiej klasie:

- z podania partnera wykonuje odbicie sposobem dolnym,
- w trakcie gry stosuje zagrywkę sposobem dolnym lub górnym z odległości dostosowanej do własnych umiejętności,
- w trakcie gry ustawia się w obronie w zależności od pozycji jaką zajmuje na boisku.

W trzeciej klasie:

- w trakcie gry stosuje odbicie sposobem dolnym,
- w trakcie gry ustawia się w ataku i w obronie we właściwej strefie boiska.

Przedmiot oceny bieżącej w pierwszej klasie: umiejętność zastosowania w czasie uproszczonej gry w piłkę siatkową odbić sposobem górnym (ew. po załapaniu piłki) oraz zagrywki sposobem dolnym (ew. górnym) z odległości dostosowanej do możliwości ucznia, a także umiejętność wykonania rotacji.

Sposób oceny bieżącej w pierwszej klasie: ocena umiejętności na podstawie obserwacji gry uproszczonej.

Skala i kryteria oceny bieżącej w pierwszej klasie:

- 6 – w trakcie gry odbija piłkę sposobem górnym w zaplanowanym kierunku oraz wykonuje zagrywkę z odległości nie mniejszej niż 6 m, a także wykonuje rotację,
- 4 – w trakcie gry odbija piłkę sposobem górnym oraz wykonuje zagrywkę z odległości nie mniejszej niż 4 m, zna zasadę rotacji,
- 2 – w trakcie gry po złapaniu piłki odbija ją sposobem górnym.

Przedmiot oceny bieżącej w drugiej klasie: umiejętność zastosowania w czasie uproszczonej gry w piłkę siatkową zagrywki sposobem dolnym lub górnym z odległości dostosowanej do możliwości ucznia, umiejętność wykonania odbicia sposobem dolnym z podania partnera (ew. nauczyciela) oraz wiadomości na temat ustawienia zawodników w obronie, a także sygnalizacja sędziego związana z zagrywką, podwójnym odbiciem, błędem ustawienia.

Sposób oceny bieżącej w drugiej klasie: ocena umiejętności wykonania odbić sposobem dolnym i zagrywki oraz ocena znajomości sygnalizacji sędziego na podstawie obserwacji gry uproszczonej, ew. odbić sposobem dolnym na podstawie obserwacji sposobu wykonywania ćwiczeń z partnerem (ew. nauczycielem).

Skala i kryteria oceny bieżącej w drugiej klasie:

- 6 – w trakcie gry odbija piłkę sposobem górnym lub dolnym w zaplanowanym kierunku oraz wykonuje zagrywkę tenisową z odległości nie mniejszej niż 6 m, a także w obronie zajmuje właściwą strefę w zależności od sytuacji na boisku, demonstruje sygnalizację sędziego,
- 4 – w trakcie gry odbija piłkę sposobem górnym oraz po podaniu partnera piłki odbija piłkę sposobem dolnym, a także rozumie sygnalizację sędziego,
- 2 – po podaniu partnera piłki odbija piłkę sposobem dolnym.

Przedmiot oceny bieżącej w trzeciej klasie: umiejętność zastosowania w czasie uproszczonej gry w piłkę siatkową odbić sposobem dolnym (ew. po załapaniu piłki) oraz wiadomości na temat ustawienia zawodników w obronie i w ataku.

Sposób oceny bieżącej w trzeciej klasie: ocena umiejętności na podstawie obserwacji gry uproszczonej z uwzględnieniem samooceny dokonanej przez ucznia.

Skala i kryteria oceny bieżącej w trzeciej klasie:

- 6 – w trakcie gry odbija piłkę sposobem dolnym w zaplanowanym kierunku, a także w obronie i w ataku zajmuje właściwą strefę w zależności od sytuacji na boisku,
- 4 – w trakcie gry po złapaniu piłki odbija ją sposobem dolnym, a także w obronie i w ataku zajmuje właściwą strefę w zależności od sytuacji na boisku,
- 2 – w trakcie gry po złapaniu piłki odbija ją sposobem dolnym.

IV etap edukacji

Przykład 1: Blok Diagnostyka sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego

(ocena wiadomości i umiejętności zastosowania ich w działaniu)

Wymagania szczegółowe przewidziane w Podstawie programowej:

Wymagania dla czwartego etapu edukacji: wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej; opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb; omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej.



Założone w programie nauczania osiągnięcia ucznia:

W pierwszej klasie:

- wykonuje wybrany przez siebie zestaw czterech prób do oceny wytrzymałości, siły mięśni brzucha, siły mięśni ramion i gibkości,
- wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej.

W drugiej klasie:

- wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej na podstawie samooceny wytrzymałości, siły mięśni brzucha, siły mięśni ramion i gibkości,
- dobiera ćwiczenia rozwijające wytrzymałość, siłę i gibkość,
- omawia normę aktywności fizycznej dla swojej grupy wiekowej.

W trzeciej klasie:

- wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej na podstawie samooceny wytrzymałości, siły mięśni brzucha, siły mięśni ramion i gibkości,
- opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb,
- omawia normy aktywności fizycznej dla członków swojej rodziny.

Wymagania dla poprzedniego etapu edukacji: wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości; wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; ocenia poziom własnej aktywności fizycznej; opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała; wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.

Wymagania dla następnego etapu edukacji: brak.

Przedmiot oceny bieżącej w pierwszej klasie: umiejętność wykonania wybranego przez siebie zestawu prób do oceny wytrzymałości, siły mięśni brzucha, siły mięśni ramion i gibkości oraz umiejętność interpretacji wyników.

Sposób oceny bieżącej w pierwszej klasie: ocena umiejętności i wiadomości na podstawie obserwacji samooceny sprawności fizycznej (przygotowanie się do próby, wykonanie próby, zanotowanie wyników w karcie samooceny i ich interpretacja).

Skala i kryteria oceny bieżącej w pierwszej klasie:

- 6 – wykonał wszystkie wybrane próby sprawności fizycznej, odnotował wyniki w karcie samooceny oraz dokonał prawidłowej ich interpretacji, wskazując swoje mocne i słabe strony,
- 4 – wykonał wszystkie wybrane próby sprawności fizycznej i odnotował wyniki w karcie samooceny,
- 2 – wykonał jedną wybraną próbę oraz zinterpretował jej wynik.

Przedmiot oceny bieżącej w drugiej klasie: umiejętność wykonania wybranego przez siebie zestawu prób do oceny wytrzymałości, siły mięśni brzucha, siły mięśni ramion i gibkości oraz umiejętność interpretacji wyników, umiejętność doboru ćwiczeń rozwijających wytrzymałość, siłę i gibkość, wiadomości na temat norm aktywności fizycznej dla swojej grupy wiekowej.

Sposób oceny bieżącej w drugiej klasie: ocena umiejętności i wiadomości na podstawie obserwacji samooceny sprawności fizycznej (przygotowanie się do próby, wykonanie próby, zanotowanie wyników w karcie samooceny i ich interpretacja), ocena przygotowanych przez uczniów zestawów ćwiczeń rozwijających wytrzymałość, siłę i gibkość, ocena udziału uczniów w dyskusji na temat norm aktywności fizycznej.

Skala i kryteria oceny bieżącej w drugiej klasie:

- 6 – wykonał wszystkie wybrane próby sprawności fizycznej, odnotował wyniki w karcie samooceny oraz dokonał prawidłowej ich interpretacji, wskazując swoje mocne i słabe strony, przygotował zestaw co najmniej pięciu trafnie dobranych ćwiczeń kształtujących wytrzymałość, pięciu – siłę i pięciu – gibkość, zna normę aktywności fizycznej dla swojej grupy wiekowej,
- 4 – wykonał wszystkie wybrane próby sprawności fizycznej i odnotował wyniki w karcie samooceny, przygotował zestaw co najmniej trzech trafnie dobranych ćwiczeń kształtujących wytrzymałość, trzech – siłę i trzech – gibkość,
- 2 – wykonał jedną wybraną próbę oraz zinterpretował jej wynik.

Przedmiot oceny bieżącej w trzeciej klasie: umiejętność wykonania wybranego przez siebie zestawu prób do oceny wytrzymałości, siły mięśni brzucha, siły mięśni ramion i gibkości oraz umiejętność interpretacji wyników, opracowanie programu treningu zdrowotnego lub sportowego dostosowanego do własnych potrzeb, wiadomości na temat norm aktywności fizycznej dla ludzi w różnym wieku.

Sposób oceny bieżącej w trzeciej klasie: ocena umiejętności i wiadomości na podstawie obserwacji samooceny sprawności fizycznej (przygotowanie się do próby, wykonanie próby, zanotowanie wyników w karcie samooceny i ich interpretacja), ocena pisemnie przygotowanego programu aktywności fizycznej dostosowanego do własnych potrzeb, ocena udziału uczniów w dyskusji na temat norm aktywności fizycznej dla ludzi w różnym wieku.

Skala i kryteria oceny bieżącej w trzeciej klasie:

- 6 – wykonał wszystkie wybrane próby sprawności fizycznej, odnotował wyniki w karcie samooceny oraz dokonał prawidłowej ich interpretacji, wskazując swoje mocne i słabe strony, opracował program treningu zdrowotnego lub sportowego dostosowanego do własnych potrzeb (określił obciążenie fizyczne: rodzaj ćwiczeń, objętość i intensywność ćwiczeń, częstotliwość treningu oraz czas i miejsce realizacji programu), zna normę aktywności fizycznej dla ludzi w różnym wieku,

- 4 – wykonał wszystkie wybrane próby sprawności fizycznej, odnotował wyniki w karcie samooceny oraz dokonał prawidłowej interpretacji wyników wskazując swoje mocne i słabe strony, opracował program aktywności fizycznej nie w pełni dostosowany do własnych potrzeb, zna normę aktywności fizycznej dla swojej grupy wiekowej,
- 2 – wykonał jedną wybraną próbę oraz zinterpretował jej wynik, zna normę aktywności fizycznej dla swojej grupy wiekowej.

Przykład 2: Blok Edukacja zdrowotna

(realizowana w formie wyodrębnionych zajęć warsztatowych w trakcie pierwszego semestru pierwszej klasy)

(ocena wiadomości i umiejętności zastosowania ich w działaniu)

Wymagania szczegółowe przewidziane w Podstawie programowej:

Wymagania dla czwartego etapu edukacji: wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia; wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta.

Założone w programie nauczania osiągnięcia ucznia:

W pierwszej klasie:

- gromadzi i prezentuje informacje na temat samooceny i samobadania zdrowia oraz działań profilaktycznych w ciągu całego życia,
- gromadzi i prezentuje informacje na temat cech aktywnego pacjenta w sytuacji choroby oraz w związku z badaniami profilaktycznymi,
- gromadzi i prezentuje informacje na temat praw pacjenta,
- przygotowuje projekt karty profilaktycznej dotyczącej samokontroli zdrowia i samobadania ucznia w okresie trzech lat nauki w liceum
- przygotowuje ulotkę zachęcającą do regularnych badań profilaktycznych w ciągu życia.

Wymagania dla poprzedniego etapu edukacji: wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia.

Wymagania dla następnego etapu edukacji: brak.

Przedmiot oceny bieżącej: umiejętność wykonania portfolio w zespole 3-4 osobowym i prezentacja zgromadzonych materiałów na forum klasy.

Tematyka portfolio:

- zadanie 1: samoocena i samobadanie zdrowia oraz działań profilaktycznych, a w szczególności zalecane działania profilaktyczne z uwzględnieniem wszystkich okresów życia, instrukcja samobadania piersi lub jąder,
- zadanie 2: projekt karty profilaktycznej dotyczącej samokontroli zdrowia i samobadania ucznia w okresie trzech lat nauki w liceum,
- zadanie 3: cechy aktywnego pacjenta w sytuacji choroby,
- zadanie 4: cechy aktywnego pacjenta w sytuacji badań profilaktycznych,
- zadanie 5: prawa pacjenta,
- zadanie 6: ulotka zachęcająca do regularnych badań profilaktycznych w ciągu życia.

Sposób oceny bieżącej: ocena wykonania każdego zadania wchodzącego w skład portfolio oraz ocena prezentacji niektórych zagadnień na forum klasy; w ocenie realizacji wszystkich zadań zostanie również uwzględniona samoocena przebiegu i efektów pracy dokonana indywidualnie przez autorów portfolio.

Skala oceny bieżącej:

- 6 – wykonał 6 zadań,
- 4 – wykonał 4 zadania,
- 2 – wykonał 2 zadania.

Kryteria oceny każdego zadania:

- merytoryczną zawartość, w tym krytyczną analizę zgromadzonych informacji,
- terminowość wykonania kolejnych etapów pracy z uwzględnieniem samooceny uczniów,
- indywidualny wkład każdego członka zespołu z uwzględnieniem samooceny uczniów,
- samodzielność i innowacyjność zespołu wykorzystującego różnorodne sposoby przedstawienia podjętej problematyki.

6. Ewaluacja programu

Zatwierdzony do realizacji w szkole *Modułowy program wychowania fizycznego* wymaga ewaluacji. Prowadzimy ją kilkakrotnie w trzyletnim cyklu kształcenia: w trakcie i na zakończenie każdego roku (ewaluacja procesu, ewaluacja wyniku, ewaluacja formatywna) oraz na zakończenie etapu edukacji (ewaluacja sumatywna). Ewaluacja powinna ułatwić odpowiedź na kilka pytań dotyczących:

- 1) oceny zawartości merytorycznej – zgodności treści programu ze stanem wiedzy na temat wychowania fizycznego oraz zgodności programu z *Podstawą programową*,
- 2) oceny dostosowania programu do jego odbiorców – szkoły, uczniów i nauczycieli,
- 3) ocena programu na tle innych dostępnych programów,
- 4) możliwości optymalizacji programu, z uwzględnieniem wszystkich celów wychowania fizycznego,
- 5) decyzji dalszego wykorzystywania programu.

Ewaluacja programu nie jest celem samym w sobie – jest ważną składową szkolnego systemu zapewniania jakości edukacji. Ewaluacja ma sens, gdy jej ogniwem są decyzje i działania podjęte w szkole, dzięki którym szkoła przypomina funkcjonowanie instytucji, która się rozwija. Zgodnie z modelem „badania w działaniu” (action research) K. Lewina przyjmujemy, iż wykorzystanie naszego programu przebiega w rytmie: realizacja-ewaluacja-modyfikacja-realizacja... powtarzanych czynności, które pozwalają podnosić jakość naszej pracy. W przypadku naszego programu modyfikacje dokonane w efekcie ewaluacji mogą dotyczyć kilku kwestii.

Po pierwsze, wykorzystanie naszego programu jest związane z dokonaniem kilku wyborów odzwierciedlonych w metryczce programu. Na tym etapie przygotowania się do realizacji programu podejmujemy decyzje dotyczące wyboru modelu organizacyjnego realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, np. w szkole ponadgimnazjalnej. 1 godzina lekcji + 2 godziny zajęć do wyboru oraz modelu realizacji edukacji zdrowotnej, np. zblokowane czterogodzinne zajęcia warsztatowe co dwa tygodnie. Decydujemy również o ew. rozszerzeniu treści kształcenia poza te, które bezpośrednio wynikają z *Podstawy programowej* (np. wybór dodatkowego modułu „Pływanie”). Warto pamiętać, iż dla każdej decyzji w tym względzie nasz program przewiduje alternatywne wybory. Ewaluacja powinna pomóc w odpowiedzi na pytanie, czy zapisane w metryczce programu wybory w optymalny sposób sprzyjają osiągnięciu celów wychowania fizycznego.

Po drugie, postewaluacyjne modyfikacje programu lub sposobów jego realizacji mogą dotyczyć szczegółowego doboru treści kształcenia w związku z rozwijaniem umiejętności i wiadomości uczniów (założonych osiągnięć edukacyjnych), wyboru metod edukacji, a także sposobów oceny wysiłku i osiągnięć edukacyjnych ucznia, uwzględniając konieczność indywidualizacji oddziaływań edukacyjnych.

Informacje będące podstawą decyzji o ew. modyfikacji programu lub sposobów jego realizacji warto pozyskiwać od: nauczycieli realizujących program, uczniów, do których program jest adresowany, ich rodziców, dyrektora szkoły wraz z zastępcami.

Informacje gromadzone w ramach ewaluacji mogą być wykorzystywane zarówno przez nauczycieli realizujących program, jak i przez osoby wspierające ich pracę i sprawujące nad nimi nadzór: dyrektora wraz z zastępcami i opiekunów staży.

Przykładowe informacje, które warto pozyskać od nauczycieli:

- Czy program nauczania jest zgodny z programem rozwoju szkoły?

- Czy program wychowania fizycznego ułatwia planowanie pracy dydaktyczno-wychowawczej?
- Czy program wychowania fizycznego ułatwia nauczycielom indywidualizację pracy z uczniami o różnych potrzebach?
- Jakie zmiany wprowadziliby nauczyciele w organizacji wychowania fizycznego w szkole?
- Jakie potrzeby dotyczące obiektów i urządzeń pojawiały się w związku z realizacją programu wychowania fizycznego?
- Jakie trudności pojawiają się w związku z ocenianiem ucznia w wychowania fizycznego?

Przykładowe informacje, które warto pozyskać od uczniów:

- Czy atmosfera w czasie zajęć odpowiadała uczniom?
- Czy uczniowie mieli okazję odnieść sukces w czasie zajęć wychowania fizycznego?
- Czy zajęcia wychowania fizycznego sprzyjały integracji klasy?
- Co najbardziej uczniom podobało się w czasie zajęć wychowania fizycznego?
- Które tematy zajęć wychowania fizycznego były zdaniem uczniów zbędne lub nieciekawe?
- O jakie treści uczniowie chcieliby wzbogacić zajęcia wychowania fizycznego, tak by odpowiadały ich oczekiwaniom?
- Co uczniowie zmieniliby w sposobie oceniania z wychowania fizycznego?

Przykładowe informacje, które warto pozyskać od rodziców:

- Czy sposób oceny uczniów był sprawiedliwy?
- Czy oferta zajęć do wyboru z wychowania fizycznego odpowiadała uczniom?
- Czy realizacja programu wychowania fizycznego rozwija uczniów?
- Co należy zmienić w wychowaniu fizycznym?

Przykładowe informacje, które warto pozyskać od dyrektora:

- Czy program wychowania fizycznego jest zgodny z koncepcją pracy szkoły?
- Czy program wychowania fizycznego uwzględnia potrzeby wszystkich uczniów, w tym uczniów wymagających szczególnego wsparcia oraz uczniów szczególnie uzdolnionych?
- Czy program ułatwia współpracę międzyprzedmiotową?
- Które obszary programu rozwoju szkoły są wspierane dzięki realizacji programu wychowania fizycznego?
- Jakich potrzeb rodziców nie zaspokaja realizacja programu wychowania fizycznego?

Informacje tego typu gromadzimy za pomocą różnorodnych, możliwie prostych i zwięzłych narzędzi, także tych które są dostępne w serwisach internetowych, po dostosowaniu ich do lokalnych potrzeb i warunków. Opis przykładowych narzędzi i procedur ewaluacji można znaleźć w wydawnictwach Ośrodka Rozwoju Edukacji, a także w:

- Bibliotece Cyfrowej Ośrodka Rozwoju Edukacji (np. Woynarowska „Planowanie i ewaluacja edukacji zdrowotnej w szkole”, w: „Materiały edukacyjne – wychowanie fizyczne. Blok tematyczny – edukacja zdrowotna”)
- Portalu wiedzy dla nauczycieli Scholaris (np. Woynarowska „Narzędzia do autoewaluacji pracy szkoły promującej zdrowie”),

- zasobach elektronicznych Zakładu Metodyki Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku (np. „Materiały metodyczne”, „Wykłady”).

Poniżej krótko opisujemy procedury:

- przygotowania i ewaluacji oferty obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego do wyboru przez uczniów,
- planowania i ewaluacji edukacji zdrowotnej.

Przygotowanie i ewaluacja oferty obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego do wyboru przez uczniów jest procedurą składającą się z wielu rozłożonych w czasie kroków:

- 1) marzec i wcześniej w roku poprzedzającym realizację zajęć do wyboru – **badanie preferencji uczniów**; element preewaluacji, konieczny, jeśli szkoła dotychczas nie organizowała obowiązkowych zajęć do wyboru; informacje pozyskujemy za pomocą krótkich prostych kwestionariuszy, pozwalających wyrazić uczniom opinię na temat oczekiwanych przez nich treści wychowania fizycznego, z możliwych do realizacji w szkole; informacje będą jedną z przesłanek przygotowania oferty zajęć do wyboru; w tym czasie ew. uzgadniamy wykorzystanie pozaszkolnych obiektów sportowych na potrzeby realizacji zajęć do wyboru;
- 2) kwiecień w roku poprzedzającym realizację zajęć do wyboru – **zatwierdzenie oferty przez dyrektora szkoły**; konieczny element preewaluacji, gdyż zgodnie z *Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego* dyrektor przedstawia uczniom ofertę zajęć do wyboru; aprobatę dyrektora dla przygotowanego przez nas projektu lub oczekiwanie jego modyfikacji uzyskujemy drogą wskazaną przez dyrektora, np. w efekcie dyskusji zespołu przedmiotowego z udziałem dyrektora lub po przeanalizowaniu oferty przez dyrektora wraz z wychowawcami klas w trakcie rady pedagogicznej; należy pamiętać, iż oferta zajęć do wyboru musi być uzgodniona z organem prowadzącym i zaopiniowana przez radę pedagogiczną oraz radę szkoły;
- 3) maj w roku poprzedzającym realizację zajęć do wyboru – **skierowanie informacji o ofercie zajęć do wyboru do uczniów**, rodziców i wychowawców klas, dzięki której adresaci oferty będą mogli przygotować się do dokonania wyboru; informacja powinna akcentować to wszystko, co będzie odstępstwem od dotychczasowej praktyki, np.: jakie nowe formy aktywności fizycznej będą dostępne w szkole, czy część zajęć będzie planowana w soboty itp.; informacja powinna również zapowiadać sposób, w jaki adresaci oferty będą mogli dokonywać wyboru zajęć; czasami, w ramach preewaluacji warto pozyskać informację zwrotną od uczniów (np. rozmowa w czasie lekcji), ich rodziców (np. sondaż w czasie spotkania z rodzicami) i wychowawców (np. jako punkt obrad rady pedagogicznej), z której może wynikać pozytywne zainteresowanie naszym projektem lub konieczność wprowadzenia modyfikacji jeszcze przed jego realizacją;
- 4) czerwiec w roku poprzedzającym realizację zajęć do wyboru – **zbieranie deklaracji udziału uczniów w wybranych zajęciach**; deklaracje (w przypadku uczniów niepełnoletnich koniecznie zaaprobowane przez rodziców) są podstawą podziału uczestników zajęć na grupy; zbieranie deklaracji może odbywać się również drogą elektroniczną, jeśli w szkole są po temu warunki; w takim przypadku można wykorzystać możliwość zapełniania list uczestników oferowanych zajęć, wg zasady „kto pierwszy, ten lepszy”; aby zmniejszyć ew. komplikacje organizacyjne wynikające z nierównomiernego rozłożenia się wyborów uczniów w stosunku do możliwości realizacyjnych szkoły (np. więcej chętnych uczniów na zajęcia na pływalni, niż może w nich uczestniczyć), można wprowadzić zasadę,

- iż każdy uczeń wybiera podstawową oraz rezerwową formę aktywności; nowi uczniowie w szkole – przyszłoroczni pierwszoklasiści mogą dokonywać wyboru w momencie kompletowania dokumentów związanych z rozpoczęciem nauki w kolejnym roku szkolnym;
- 5) przed rozpoczęciem roku szkolnego – **ostateczny podział uczniów na grupy** i współudział w układaniu planu szkolnych zajęć; ze względu na wagę tej procedury konieczna jest szczególna staranność, aby obciążenie uczniów zajęciami było równomierne, wykorzystanie szkolnych (i być może nie tylko szkolnych) obiektów do wychowania fizycznego było racjonalnie i nie trzeba było ponownie układać planu zajęć; publikacja list uczestników zajęć wraz z ogłoszeniem w szkole planu lekcji; przekazanie wiadomości wychowawcom klas na temat dokonanych przez uczniów wyborów i na temat przydziału do grup, a także o sposobie dokumentowania realizacji tych zajęć, w tym dokumentowania frekwencji uczniów; współpraca z wychowawcami będzie w przyszłości przydatna do skutecznej kontroli frekwencji i komunikacji na ten temat z rodzicami;
 - 6) początek września – **rozpoczęcie realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego do wyboru przez uczniów** równoległe z realizacją lekcji wychowania fizycznego; poinformowanie uczniów o wymaganiach edukacyjnych związanych z udziałem w zajęciach do wyboru, kryteriach i sposobach oceny oraz o sposobie wykorzystania ocen bieżących otrzymanych w związku z udziałem w zajęciach do wyboru przy ustalaniu ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego, zgodnie z wcześniejszymi ustaleniami w gronie nauczycieli prowadzących wszystkie obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego;
 - 7) kolejne miesiące – **realizacja przedsięwzięcia i bieżące gromadzenie, i analiza informacji na temat jego przebiegu**; element ewaluacji formatywnej, w tym: porównanie rozmiarów i przyczyn absencji uczniów na lekcjach wychowania fizycznego z absencją na obowiązkowych zajęciach do wyboru (na podstawie dokumentacji szkolnej i rozmów z uczniami), a także porównanie poziomu aktywności i satysfakcji uczniów w ramach zajęć do wyboru z aktywnością i satysfakcją w ramach lekcji (na podstawie opinii nauczycieli prowadzących zajęcia i ocen uczniów); tego typu informacje będą ważną przesłanką decyzji o kontynuacji przedsięwzięcia, modyfikacji lub zmiany modelu organizacyjnego w kolejnym roku szkolnym;
 - 8) miesiąc przed zakończeniem semestru lub roku szkolnego – **ewaluacja przedsięwzięcia**; w zależności od tego, czy uczniowie dokonywali wyboru zajęć na semestr, czy na rok, na zakończenie tego okresu zbieramy informacje o okresowych efektach przedsięwzięcia; w tym czasie dokonujemy ew. modyfikacji oferty zajęć do wyboru lub zmieniamy model organizacji wychowania fizycznego w szkole; dane zgromadzone w tym czasie mogą być zarazem elementem preewaluacji przedsięwzięcia – sondażem preferencji uczniów przed kolejnym rokiem szkolnym;
 - 9) koniec etapu edukacji – **ewaluacja sumatywna**; podsumowująca autorefleksja nauczyciela lub grupy nauczycieli realizujących obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego do wyboru przez uczniów, którzy w tym roku kończą naukę w szkole danego typu i przez cały etap edukacji uczestniczyli w tego rodzaju zajęciach; informacje zebrane od uczniów ostatniej klasy, z racji na ich większą dojrzałość, trzyletnie doświadczenie udziału w tego rodzaju zajęciach oraz niekiedy nieco większy już dystans do tego co działo się rok i dwa lata temu, powinny być szczególnie pomocne; warto czynności ewaluacyjne z udziałem uczniów, ich rodziców, klasowych wychowawców zaplanować w połowie ostatniego roku nauki w szkole; unikamy wówczas prób ankietowania i prowadzenia wywiadów z osobami, których obciążenia obowiązkami szkolnymi gwałtownie rosną w związku ze zbliżającym się końcem nauki w tej szkole;

Planowanie i ewaluacja edukacji zdrowotnej, w świetle *Podstawy programowej*, jest obowiązkiem nauczycieli wychowania fizycznego. Zarazem jest dla większości z nich przedsięwzięciem zupełnie nowym. Kwestie doboru treści edukacji na potrzeby zajęć przeznaczonych na realizację celów edukacji zdrowotnej wyjaśniliśmy wcześniej. W tym miejscu zwrócimy uwagę na ewaluację modelu organizacyjnego edukacji zdrowotnej w szkole, osiągnięć edukacyjnych wynikających z bloku tematycznego o tej nazwie oraz satysfakcji uczniów z udziału w tych zajęciach.

- 1) **Wybór modelu organizacji edukacji zdrowotnej** determinuje późniejszy sposób pracy nauczyciela wychowania fizycznego. Warto pamiętać, iż szkoła ma możliwość zastosowania wielu wariantów organizacji zajęć wychowania fizycznego, w tym edukacji zdrowotnej. Nasz program przewiduje w tym względzie cztery różne rozwiązania. Wybór modelu organizacji edukacji zdrowotnej w oddziale, klasie lub szkole powinien być efektem dyskusji w gronie nauczycieli wychowania fizycznego wraz z dyrektorem lub jego zastępcą, a następnie powinien być potwierdzony w metryczce programu. Przed dokonaniem ostatecznego wyboru warto zasięgnąć również opinii wychowawców klas.
- 2) **Diagnoza potrzeb uczniów i określenie ich priorytetów** przesądzi o treści zajęć edukacji zdrowotnej.
- 3) **Ewaluacja edukacji zdrowotnej** dotyczy zarówno przebiegu edukacji (ewaluacja procesu), jak i jego efektów (ewaluacja wyników). Ewaluacja procesu edukacji zdrowotnej ma na celu bieżące monitorowanie jego przebiegu. W wychowaniu fizycznym ewaluacja procesu jest szczególnie ważna, gdyż najważniejszym osiągnięciem nauczyciela wychowania fizycznego jest aktywny udział uczniów w zajęciach. Z tego względu warto:

- obserwować i analizować zachowania uczniów w czasie zajęć, po to by eliminować sytuacje, które zwiększają absencję i obniżają aktywność uczniów,
- zbierać opinie uczniów na temat silnych i słabych strony zajęć oraz ich satysfakcji z udziału w nich, po to by wykorzystać je do planowania dalszej pracy.

Ewaluacja wyników edukacji zdrowotnej dotyczy oceny stopnia realizacji celów tej dziedziny edukacji. Wskaźnikami celów będzie poziom i postęp umiejętności i wiadomości uczniów, zapisanych w programie w postaci założonych osiągnięć edukacyjnych. Do ich oceny stosujemy procedury opisane w poprzednim rozdziale.

Warto jednak pamiętać, iż o faktycznej skuteczności edukacji zdrowotnej, a także wychowania fizycznego, świadczą zmiany w uczniach sięgające ich postaw, przekonań i przede wszystkim preferencji w dziedzinie życiowych wartości. Właśnie takich efektów nauczycielskiej pracy życzymy wszystkim użytkownikom naszego programu.

Autorzy

METRYCZKA MODUŁOWEGO PROGRAMU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (przykład dla III etapu edukacji)

NAZWA PROGRAMU						
<i>„Ruch rzeźbi umysł”</i>						
Obowiązuje w (nazwa szkoły): I Zespole Szkół STO						
W roku szkolnym: 2012/2013				W klasach (oddziałach): I, II, III		
TREŚCI EDUKACJI I OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ						
<i>Moduł podstawowy: podstawa programowa wychowania fizycznego</i>						
Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego	Trening zdrowotny	Sporty całego życia i wypoczynek	Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	Sport	Taniec	Edukacja zdrowotna
<i>Dodatkowe moduły realizowane w szkole</i>						
Moduł A: Pływanie	Moduł B: Turystyka rowerowa	Moduł C: Rolki, łyżwy, i deskorolka	Moduł D: Sporty walki	Moduł E: Narciarstwo biegowe i nordic walking	Moduł F: Wspinaczka	Moduł G: inne, wg wyboru nauczyciela:
X		X				
<i>Poziomy wymagań w zakresie dodatkowych modułów</i>						
A1 (początkujący), A2 (średni) A3	B1 (początkujący), B2 (średni) B3	C1 (początkujący), C2 (średni) C3	D1 (początkujący), D2 (średni) D3	E1 (początkujący), E2 (średni) E3	F1 (początkujący), F2 (średni) F3	wg decyzji nauczyciela:

(zaawansowany)	(zaawansowany)	(zaawansowany)	(zaawansowany)	(zaawansowany)	(zaawansowany)
MODEL ORGANIZACYJNY OBOWIĄZKOWYCH ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO					
4 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym		3 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym oraz 1 godzina zajęć do wyboru		2 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym oraz 2 godziny zajęć do wyboru	
		X			
MODEL ORGANIZACYJNY EDUKACJI ZDROWOTNEJ					
Dwie godziny zajęć tygodniowo w trakcie jednego, wybranego semestru w trzyletnim cyklu kształcenia		Jedna godzina tygodniowo w trakcie wybranego roku w trzyletnim cyklu kształcenia		Cztery godziny zajęć warsztatowych co dwa tygodnie w trakcie jednego, wybranego semestru w trzyletnim cyklu kształcenia	
				X	
AUTORZY					
Joanna Klonowska					
.....					

* Nazwa programu nawiązuje do polskiego hasła Europejskiego Roku Edukacji poprzez Sport EYES 2004. Autorem hasła jest Patryk Krupa, wówczas uczeń VI klasy Szkoły Podstawowej nr 16 z Dąbrowy Górniczej.

METRYCZKA MODUŁOWEGO PROGRAMU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (przykład dla IV etapu edukacji)

NAZWA PROGRAMU						
<i>Program wychowania fizycznego dla klas o profilu lekkoatletycznym</i>						
Obowiązuje w (nazwa szkoły): LO nr XII przy Zespole Szkół Sportowych i Ogólnokształcących						
W roku szkolnym: 2012/2013				W klasach (oddziałach): I, II, III		
TREŚCI EDUKACJI I OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ						
<i>Moduł podstawowy: podstawa programowa wychowania fizycznego</i>						
Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego	Trening zdrowotny	Sporty całego życia i wypoczynek	Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	Sport	Taniec	Edukacja zdrowotna
<i>Dodatkowe moduły realizowane w szkole</i>						
Moduł A: Pływanie	Moduł B: Turystyka rowerowa	Moduł C: Rolki, łyżwy, i deskorolka	Moduł D: Sporty walki	Moduł E: Narciarstwo biegowe i nordic walking	Moduł F: Wspinaczka	Moduł G: inne, wg wyboru nauczyciela:
X						Trening lekkoatletyczny
<i>Poziomy wymagań w zakresie dodatkowych modułów</i>						
A1 (początkujący), A2 (średni) A3 (zaawansowany)	B1 (początkujący), B2 (średni) B3 (zaawansowany)	C1 (początkujący), C2 (średni) C3 (zaawansowany)	D1 (początkujący), D2 (średni) D3 (zaawansowany)	E1 (początkujący), E2 (średni) E3 (zaawansowany)	F1 (początkujący), F2 (średni) F3 (zaawansowany)	wg decyzji nauczyciela: trening specjalistyczny

MODEL ORGANIZACYJNY OBOWIĄZKOWYCH ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO			
III etap edukacji			
4 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym	3 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym oraz 1 godzina zajęć do wyboru	2 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym oraz 2 godziny zajęć do wyboru	
IV etap edukacji			
3 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym	2 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym oraz 1 godzina zajęć do wyboru	1 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym oraz 2 godziny zajęć do wyboru	
X			
MODEL ORGANIZACYJNY EDUKACJI ZDROWOTNEJ			
Dwie godziny zajęć tygodniowo w trakcie jednego, wybranego semestru w trzyletnim cyklu kształcenia	Jedna godzina tygodniowo w trakcie wybranego roku w trzyletnim cyklu kształcenia	Cztery godziny zajęć warsztatowych co dwa tygodnie w trakcie jednego, wybranego semestru w trzyletnim cyklu kształcenia	Realizacja edukacji zdrowotnej w ramach lekcji wychowania fizycznego rozłożona na trzy lata kształcenia
			X
AUTORZY			
Leszek Walczak, Aleksandra Walczak, Maciej Ratajczak, Anna Sękowska, Tomasz Krawczak			
.....			



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00
fax 22 345 37 70

www.ore.edu.pl



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

