



Anna Rogacka

**Poradnik dla nauczycieli
wychowania fizycznego
w szkole ponadgimnazjalnej**

Wydawca:

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. +48 22 345 37 00
fax +48 22 345 37 70

Publikacja powstała w ramach projektu „Wdrożenie podstawy programowej kształcenia ogólnego w przedszkolach i szkołach”



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Łamanie, korekta, przygotowanie wersji elektronicznej:
Agencja Reklamowo-Wydawnicza A. Grzegorzcyk
www.grzeg.com.pl

Szanowny Czytelniku,

Dziękujemy za zainteresowanie kolejną publikacją opracowaną w Ośrodku Rozwoju Edukacji. Przedstawione w niej materiały, opinie i przykładowe rozwiązania są pochodną wiedzy i doświadczenia oraz poglądów jej Autorów – i w naszej opinii – mogą stać się wartościowymi wskazówkami dla nauczycieli. Jednocześnie wyrażamy przekonanie, że każda szkoła i nauczyciel ma prawo do podejmowania autonomicznych decyzji w sprawie sposobu planowania i monitorowania ich pracy, a jedynym ograniczeniem tej autonomii są przepisy prawa oświatowego i niesprzeczne z nim procedury wewnątrzszkolne.

Z poważaniem
Zespół Projektowy

Spis treści

Wstęp	6
Organizacja zajęć wychowania fizycznego	7
Budżet godzin	7
Zajęcia w grupach	8
Zajęcia do wyboru	9
Zajęcia edukacji zdrowotnej	11
Koncepcja realizacji podstawy programowej wychowania fizycznego	13
Podstawa programowa	14
Wstępna diagnoza	15
Diagnoza sprawności fizycznej	15
Test wiedzy i umiejętności	18
Diagnoza wiedzy z edukacji zdrowotnej	19
Przykładowe warianty realizacji	20
Wariant I	20
Wariant II	21
Wariant III	22
Przykłady realizacji	22
Blok: Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej	22
Blok: Trening zdrowotny	23
Blok: Sporty całego życia i wypoczynek	24
Blok: Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	25
Blok: Sport	25
Blok: Edukacja zdrowotna	26
Planowanie pracy dydaktycznej na zajęciach wychowania fizycznego	28
Wymagania formalne	28
Czynniki wpływające na dobór programu nauczania	29
Struktura i zawartość programu nauczania	30
Wstęp	31
Cele kształcenia i wychowania	32
Treści nauczania	34
Sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania	35
Zasady oceniania i ewaluacji	36
Dopuszczanie programu nauczania do użytku w szkole	37
Plan nauczania	37

Metodyka nauczania wychowania fizycznego	38
Uczenie przez doświadczenie	40
Model spiralny	41
Projekt edukacyjny	42
Portfolio	45
Ocenianie na zajęciach wychowania fizycznego	49
Wymogi formalne	49
Ocenianie wewnątrzszkolne	49
Ocenianie z wychowania fizycznego	50
Zasady oceniania	50
Przedmiot oceny	51
Postawa ucznia	51
Wiedza ucznia	52
Postęp ucznia	53
Samooceńca ucznia	55
Oceny klasyfikacyjne	56
Specyfika wychowania fizycznego	57
Bezpieczeństwo na zajęciach wychowania fizycznego	57
Brak aktywnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego	58
Zajęcia wychowania fizycznego z osobami otyłymi	59
Ewaluacja i monitorowanie realizacji podstawy programowej wychowania fizycznego	61
Cykl Deminga	61
Proces ewaluacji	63
Planowanie ewaluacji	63
Zbieranie i analiza danych	64
Wykorzystanie wyników ewaluacji	65
Cele i wskaźniki	66
Bibliografia	68

Wstęp

Otoczenie, w którym nauczyciel realizuje swoje zadania, ulega ciągłym zmianom. Realizowana jest reforma systemu edukacji. Zmieniają się przepisy regulujące pracę szkoły i nauczycieli. Ewaluuja poglądy na rolę i zadania szkoły. Nauczyciel powinien w swojej pracy brać pod uwagę i uwzględniać te zmiany.

Poradnik opisuje różne aspekty pracy nauczyciela wychowania fizycznego w szkole ponadgimnazjalnej i jest skierowany do nauczycieli uczących tego przedmiotu. Duży nacisk położono w nim na zagadnienia planowania pracy nauczyciela.

W kolejnych rozdziałach omówiono warianty realizacji zajęć wychowania fizycznego (*Organizacja zajęć wychowania fizycznego*) oraz sposoby realizacji podstawy programowej (*Koncepcja realizacji podstawy programowej wychowania fizycznego*). Omówiono zasady tworzenia (dobierania) programów nauczania (*Planowanie pracy dydaktycznej na zajęciach wychowania fizycznego*). Zaproponowano sposoby urozmaicania i uatrakcyjniania zajęć (*Metodyka nauczania wychowania fizycznego*) oraz zasady oceniania uczniów (*Ocenianie na zajęciach wychowania fizycznego*). Zwrócono uwagę na specyficzne aspekty nauczania wychowania fizycznego (*Specyfika wychowania fizycznego*). Opisano sposoby ewaluacji planów (*Ewaluacja i monitorowanie realizacji podstawy programowej wychowania fizycznego*).

Część tematów została w poradniku jedynie zasygnalizowana, w takim wypadku umieszczono odesłania do pozycji literatury opisujących je w sposób bardziej wyczerpujący. Wiele opisanych zagadnień odnosi się do obowiązujących aktów prawnych. W poradniku powołano się na akty obowiązujące w czasie jego powstania (czerwiec 2013).

Podstawowe akty prawne odnoszące się do zagadnień opisanych w poradniku to:

- *ustawa o systemie oświaty – ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty* (Dz.U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572 z późn. zm.),
- *rozporządzenie w sprawie programów nauczania – Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 czerwca 2012 r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników* (Dz.U. z 2012 r. Nr 0, poz. 752),
- *rozporządzenie w sprawie podstawy programowej – Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół* (Dz.U. z 2012 r. Nr 0, poz. 977),
- *rozporządzenie w sprawie oceniania – Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2007 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych* (Dz.U. z 2007 r. Nr 83, poz. 562),
- *rozporządzenie w sprawie ramowych planów nauczania – Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 7 lutego 2012 r. w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych* (Dz.U. z 2012 r. Nr 0, poz. 204),
- *rozporządzenie w sprawie form realizacji zajęć wychowania fizycznego – Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2011 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego* (Dz.U. Nr 175, Poz. 1042).

Organizacja zajęć wychowania fizycznego

Planowanie i realizacja pracy nauczyciela musi uwzględniać organizację zajęć w szkole: liczbę godzin, podział i łączenie klas, możliwość realizacji części zajęć w formule zajęć do wyboru przez ucznia. Organizacja zajęć musi być zgodna z obowiązującymi przepisami oraz zasadami przyjętymi w danej szkole. Nauczyciel, planując swoją pracę, powinien:

- uwzględnić liczbę godzin wychowania fizycznego w okresie, którego dotyczy planowanie,
- uwzględnić podział i łączenie klas w szkole, której dotyczy planowanie (inaczej należy zaplanować realizację programu w grupie chłopców, inaczej – w grupie dziewcząt, a jeszcze inaczej – w grupie mieszanej),
- w uzasadnionych przypadkach zaproponować i uzasadnić przyjęcie dzielenia i łączenia klas korzystnego dla realizacji założonego planu (dziewczęta mogą deklarować jako przyczynę niećwiczenia na lekcjach skrępowaniem obecnością chłopców – wówczas warto spróbować doprowadzić do utworzenia odrębnych grup dziewcząt i chłopców),
- uwzględnić przyjęte w szkole rozwiązania dotyczące realizacji zajęć w formule zajęć do wyboru przez ucznia,
- przedstawić korzyści związane z organizacją zajęć w formule zajęć do wyboru przez ucznia i wskazywać możliwe rozwiązania organizacyjne w tym zakresie,
- w wypadku decyzji o realizacji zajęć w formule zajęć do wyboru przez ucznia skutecznie komunikować się z innymi nauczycielami prowadzącymi te zajęcia w celu uzgodnienia zasad oceniania i mechanizmów zapewniających realizację podstawy programowej,
- organizować zajęcia edukacji zdrowotnej w sposób gwarantujący zaspokojenie potrzeb uczniów w tym zakresie.

Budżet godzin

Podstawowym aktem prawnym określającym liczbę godzin wychowania fizycznego jest *Ustawa o systemie oświaty*, której art. 13a. ust. 2 mówi, że obowiązkowy wymiar zajęć wychowania fizycznego dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych wynosi 3 godziny lekcyjne w ciągu tygodnia.

Wymiar godzin obowiązkowych zajęć edukacyjnych z wychowania fizycznego dla poszczególnych klas (semestrów) określa szkolny plan nauczania, który musi być zgodny z ramowym planem nauczania. Zgodnie z ramowym planem nauczania¹ wymiar godzin obowiązkowych zajęć edukacyjnych wychowania fizycznego wynosi:

- w zasadniczej szkole zawodowej w trzyletnim okresie nauczania – 290 godzin,
- w liceum ogólnokształcącym w trzyletnim okresie nauczania – 270 godzin,
- w technikum w czteroletnim okresie nauczania – 360 godzin.

Istnieją 2 odstępstwa od powyższych zasad:

- organ prowadzący, na wniosek dyrektora szkoły, może przyznać nie więcej niż 3 godziny tygodniowo dla oddziału na okresowe lub roczne zwiększenie liczby godzin wybranych obowiązkowych zajęć edukacyjnych,

¹ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 7 lutego 2012 r. w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych (Dz.U. z 2012 r. Nr 0, poz. 204).

- oddziały sportowe, szkoły sportowe oraz szkoły mistrzostwa sportowego dysponują pulą zajęć sportowych. Zasady organizacji takich klas i szkół określa odrębne rozporządzenie (*Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie warunków tworzenia, organizacji oraz działania oddziałów sportowych, szkół sportowych oraz szkół mistrzostwa sportowego*).

Zajęcia w grupach

Zgodnie z *Rozporządzeniem w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych* zajęcia wychowania fizycznego mogą być prowadzone w grupie oddziałowej, międzyoddziałowej lub międzyklasowej, a w przypadku zespołu szkół – także w grupie międzyszkolnej. Grupa biorąca udział w zajęciach wychowania fizycznego, w skład której nie wchodzi uczniowie niepełnosprawni uczęszczający do oddziałów integracyjnych lub uczniowie oddziałów specjalnych, nie może liczyć więcej niż 26 uczniów. Wynika z tego konieczność dzielenia bardziej licznych klas na grupy.

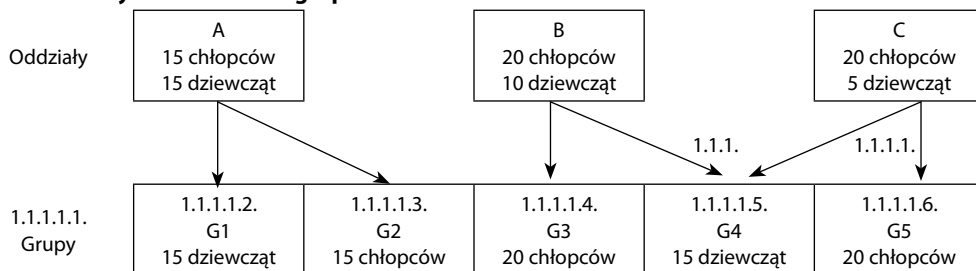
Przez grupę międzyoddziałową należy rozumieć grupę, w której mogą znajdować się uczniowie z różnych oddziałów tej samej klasy – rocznika; w grupie międzyklasowej mogą znajdować się uczniowie z różnych klas – roczników. W grupie międzyszkolnej mogą znajdować się uczniowie z różnych szkół jednego zespołu szkół.

Tabela 1. Tworzenie grup uczniów

	Uczniowie z tego samego rocznika	Uczniowie z różnych roczników
Uczniowie z jednego oddziału	Grupa oddziałowa	
Uczniowie z jednej szkoły	Grupa międzyoddziałowa	Grupa międzyklasowa
Uczniowie z różnych szkół	Grupa międzyszkolna	

Ponieważ dozwolona wielkość grupy jest ograniczona (i zazwyczaj mniejsza niż wielkość oddziału), utworzenie grupy oznacza zarówno dzielenie uczniów z tego samego oddziału, jak i łączenie uczniów z różnych oddziałów. Tworzenie grup najczęściej spowodowane jest dążeniem do uzyskania grup uczniów jednej płci oraz grup o porównywalnej liczebności. Poniższy schemat pokazuje przykładowe utworzenie grup, gdzie z uczniów 3 oddziałów utworzono 4 grupy oddziałowe i jedną międzyoddziałową.

Rysunek 1. Przykład tworzenia grup



Zajęcia do wyboru

Istnieje możliwość realizacji części zajęć wychowania fizycznego poza systemem klasowo-lekcyjnym. Możliwość ta wynika z *Rozporządzenia w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego*.

Określenie *zajęcia klasowo-lekcyjne* odnosi się do formy, a nie do miejsca prowadzenia zajęć, chodzi tu o zajęcia prowadzone w takiej formie, w jakiej dotąd były prowadzone wszystkie zajęcia wychowania fizycznego.

W szkołach ponadgimnazjalnych wymiar zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym nie może być mniejszy niż 1 godzina tygodniowo. Oznacza to, że możliwa jest:

- realizacja zajęć wyłącznie w formie klasowo-lekcyjnej,
- realizacja tygodniowo 2 godzin w formie klasowo-lekcyjnej i 1 godziny zajęć do wyboru przez uczniów,
- realizacja tygodniowo 1 godziny w formie klasowo-lekcyjnej i 2 godzin zajęć do wyboru przez uczniów,
- przy czym dopuszcza się łączenie zajęć do wyboru przez uczniów w okresie nie dłuższym niż 4 tygodnie. Oznacza to dodatkowe możliwości, np.:
 - realizację 2 godzin tygodniowo w formie klasowo-lekcyjnej i jednych w miesiącu czterogodzinnych zajęć do wyboru przez uczniów,
 - realizację tygodniowo 1 godziny w formie klasowo-lekcyjnej i 1 godziny zajęć do wyboru przez uczniów oraz dodatkowo jednych w miesiącu czterogodzinnych zajęć do wyboru przez uczniów.

Rozporządzenie w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego nie ogranicza liczby różnych formach zajęć do wyboru, w których uczestniczy uczeń, tak więc można sobie wyobrazić sytuację, w której np. 1 godzina tygodniowo realizowana jest w formie klasowo-lekcyjnej, a każda z 2 godzin zajęć do wyboru przez ucznia jest realizowana w ramach innych zajęć (np. uczeń przez 1 godzinę w tygodniu uczęszcza na zajęcia do wyboru z piłki koszykowej i przez 1 godzinę – na zajęcia taneczne).

Zajęcia do wyboru przez uczniów mogą być zajęciami sportowymi, sprawnościowo-zdrowotnymi, tanecznymi lub zajęciami aktywnej turystyki.

Propozycja zajęć do wyboru, przed przedstawieniem uczniom, wymaga uzgodnienia z organem prowadzącym i zaopiniowania przez radę pedagogiczną i radę szkoły lub radę rodziców. Podczas tworzenia oferty zajęć do wyboru należy, zgodnie z zapisami *Rozporządzenia w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego*, brać pod uwagę:

- potrzeby zdrowotne uczniów, ich zainteresowania oraz osiągnięcia w danym sporcie lub aktywności fizycznej,
- uwarunkowania lokalne,
- miejsce zamieszkania uczniów,
- tradycje sportowe środowiska lub szkoły,
- możliwości kadrowe.

Umożliwienie uczniom dokonywania wyboru zajęć realizowanych w ramach wychowania fizycznego wpływa na lepsze dostosowanie oferty do oczekiwań uczniów oraz na uatrakcyjnienie zajęć przez możliwość zaoferowania uczniom udziału w różnorodnych formach aktywności.

Podjmując decyzję o realizacji części zajęć wychowania fizycznego w formie zajęć do wyboru przez uczniów, należy liczyć się z sytuacją, w której uczeń będzie uczęszczał na zajęcia do wyboru prowadzone przez nauczyciela, który nie prowadzi z nim zajęć wychowania fizycznego w formie klasowo-lekcyjnej.

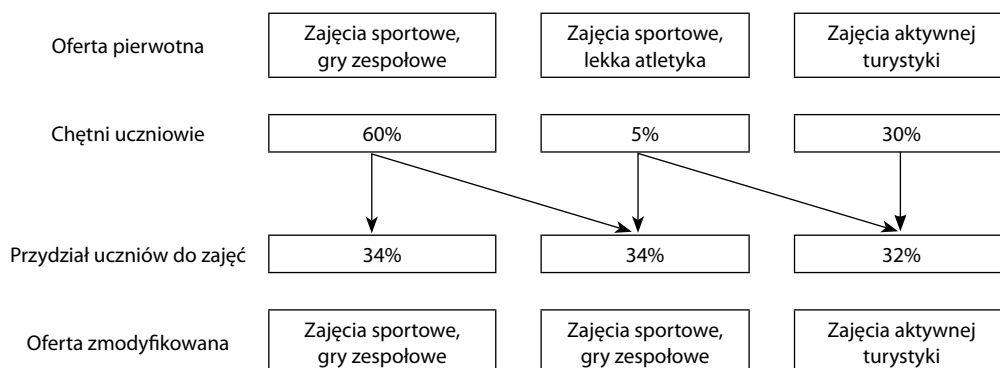
W takiej sytuacji należy rozwiązać następujące problemy:

- problem ustalania oceny klasyfikacyjnej ucznia, w szczególności uwzględnienia jego pracy na wszystkich zajęciach wychowania fizycznego (np. uczeń systematycznie uczęszcza na zajęcia do wyboru z piłki siatkowej, osiąga dobre wyniki, reprezentuje szkołę, ale równocześnie nie uczestniczy aktywnie w zajęciach realizowanych w systemie klasowo-lekcyjnym – brak stroju, brak zaangażowania),
- problem realizacji podstawy programowej, która musi zostać zrealizowana niezależnie od tego, w jakich zajęciach do wyboru uczestniczy uczeń np. jeśli wybierze zajęcia sportowe, to w ramach tych zajęć wystąpią tylko niektóre treści nauczania, a nauczyciel prowadzący zajęcia klasowo-lekcyjne będzie musiał zrealizować pozostałe treści (stanowiące znaczną część minimum określonego w podstawie programowej), mając do dyspozycji w skrajnym przypadku 1 godzinę tygodniowo,
- techniczny problem w rejestrowaniu frekwencji i ocen w dziennikach i coraz powszechniej stosowanych dziennikach elektronicznych (problemem będzie to, że 1 uczeń bierze udział w zajęciach z tego samego przedmiotu prowadzonych przez różnych nauczycieli).

Zaoferowane uczniom formy zajęć do wyboru nie będą prawdopodobnie jednakowo atrakcyjne. W konsekwencji liczba chętnych do udziału w poszczególnych zajęciach będzie się różnić. Ze względów technicznych (dostępny sprzęt, miejsce) oraz organizacyjnych (zapewnienie odpowiedniej liczności grup oraz licznych nauczycieli-opiekunów) liczba uczestników zajęć jest ograniczona. Konieczne więc będzie zapewnienie mechanizmów równoważenia liczby uczestników na poszczególnych zajęciach (np. kwalifikacja do zajęć na podstawie predyspozycji lub innych kryteriów).

Poniżej podano uproszczony przykład przydziału uczniów do grup w ramach organizacji zajęć do wyboru. Pierwotna oferta skierowana do uczniów składała się z zajęć z gier zespołowych, zajęć lekkoatletycznych oraz zajęć aktywnej turystyki. Okazało się, że większość uczniów jest zainteresowana zajęciami z gier zespołowych, a na zajęcia lekkoatletyczne nie ma chętnych. Aby dostosować ofertę do zainteresowań uczniów, zrezygnowano z zajęć lekkoatletycznych i dodano drugi termin zajęć z gier zespołowych. Dzięki temu wszyscy uczniowie, którzy zadeklarowali chęć udziału w zajęciach z gier zespołowych, mogli brać w nich udział. Uczniom, którzy wyrazili chęć udziału z zajęciach lekkoatletycznych, zaproponowano udział w zajęciach z gier zespołowych lub z zajęciach aktywnej turystyki.

Rysunek 2. Przykład przydzielania uczniów do zajęć do wyboru



Decyzja o realizacji zajęć wychowania fizycznego w formule zajęć do wyboru przez ucznia wiąże się z jeszcze jednym wyzwaniem, jakim jest dostosowanie tygodniowego rozkładu zajęć. Należy pamiętać, aby zajęcia te odbywały się w czasie, kiedy żaden z uczniów mogących je wybrać nie miał innych zajęć obowiązkowych. Najprostszym rozwiązaniem wydaje się zorganizowanie wszystkich zaoferowanych zajęć do wyboru (z wyłączeniem zajęć łączonych w okresie kilku tygodni) w tym samym czasie, ale to może łączyć się z problemami z dostępem np. do sali gimnastycznej. Pewnym ułatwieniem może być skierowanie oferty zajęć do wyboru nie do wszystkich uczniów, ale np. stworzenie odrębnych ofert dla poszczególnych roczników (wówczas zajęcia z oferty mogą wybierać tylko uczniowie z danego rocznika i tylko im należy zapewnić możliwość udziału w tych zajęciach przez odpowiednią konstrukcję tygodniowego rozkładu zajęć). W takim wypadku dla innych grup uczniów (np. innych roczników) konstruuje się odrębne oferty zajęć do wyboru.

Zajęcia edukacji zdrowotnej

Poza opisanymi powyżej wyborami, nauczyciel (dokonując wyboru, dostosowując lub tworząc własny program nauczania) musi podjąć decyzję co do umiejscowienia w programie nowego elementu wychowania fizycznego, jakim jest edukacja zdrowotna. Autorzy reformy rekomendują:

optymalnym rozwiązaniem dla efektywnej realizacji edukacji zdrowotnej w ramach wychowania fizycznego jest przeznaczenie na ten cel 2 godzin tygodniowo (z puli godzin zajęć do wyboru) w jednym, dowolnie wybranym przez szkołę semestrze w ciągu całego etapu edukacji².

B. Woynarowska rozważa różne sposoby organizacji zajęć edukacji zdrowotnej i proponuje:

- wariant optymalny:
 - kurs w wymiarze co najmniej 30 godzin w okresie 3 lat nauki w gimnazjum i 3 lat nauki w szkole ponadgimnazjalnej (jest to minimalna liczba godzin),
 - zajęcia w cyklu ciągłym, w okresie 1 semestru, decyzję o wyborze semestru, w którym odbywać się będą zajęcia, podejmuje dyrektor szkoły w porozumieniu z nauczycielami wychowania fizycznego, radą pedagogiczną i uczniami; ze względów organizacyjnych korzystnym rozwiązaniem wydaje się organizowanie tych zajęć w pierwszym semestrze (w pierwszym roku nauki). Sprzyjać to może adaptacji uczniów do nowej szkoły,
 - czas trwania poszczególnych zajęć – 1 lub 2 godziny lekcyjne;
- wariant alternatywny: cykl zajęć (wykładów) w okresie krótszym niż 1 semestr (możliwość zajęć 2-, 3-godzinnych, z przerwą i zapewnieniem uczniom odpowiednich warunków);
- rozwiązania nieprawidłowe:
 - rozłożenie zajęć w dłuższym okresie, z długimi odstępami czasu między kolejnymi zajęciami (zaburza to ciągłość i systematyczność pracy uczniów, a także utrudnia odwoływanie się do zajęć wcześniejszych) oraz
 - omawianie zagadnień z bloku „edukacja zdrowotna” wyłącznie w czasie części lekcji przeznaczonych na zajęcia ruchowe³.

² Podstawa programowa z komentarzami, tom 8, *Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum*, Ministerstwo Edukacji Narodowej.

³ B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego w gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych*, Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, Kielce 2012.

Rozważając sposób realizacji treści edukacji zdrowotnej warto podkreślić, że o ile za dyskusyjne można uznać omawianie tych zagadnień wyłącznie w czasie zajęć przeznaczonych na zajęcia ruchowe, to nie sposób nie docenić znaczenia wplatania zagadnień edukacji zdrowotnej w realizację innych zajęć wychowania fizycznego.

Warto też pamiętać, że zgodnie z *Rozporządzeniem w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół* zajęcia wychowania fizycznego „powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym” lub „na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym”. **Sugeruje to, że wszystkie zajęcia wychowania fizycznego, włączając w to lekcje edukacji zdrowotnej, powinny mieć charakter zajęć wymagających aktywności fizycznej.**

Jeżeli chodzi o przydział godzin na realizację edukacji zdrowotnej, należy wykazać się elastycznością. Określając liczbę godzin, które zostaną przeznaczone na edukację zdrowotną, należy brać pod uwagę wyniki diagnozy potrzeb uczniów. Podstawowym zadaniem nauczyciela jest bowiem zrealizowanie podstawy programowej, a w wyniku diagnozy zespołu uczniowskiego musi on zdecydować, jakie obszary wymagają więcej, a jakie mniej pracy, a co za tym idzie, na które obszary trzeba przeznaczyć więcej czasu.

Koncepcja realizacji podstawy programowej wychowania fizycznego

Podstawa programowa określa treści nauczania i oczekiwane osiągnięcia ucznia. Nie zawiera jednak informacji, ile czasu należy poświęcić poszczególnym treściom. Nie określa także, jak materiał ma być rozłożony na poszczególne lata nauki. Te decyzje podejmuje nauczyciel, opierając się na:

- Podstawie programowej.
- Wejściowym poziomie wiedzy, umiejętności i postaw uczniów. Zaleca się, aby określenie tego poziomu następowało w oparciu o wstępną diagnozę przeprowadzoną przez nauczyciela, a nie o wymagania, które powinny być zrealizowane na poprzednim etapie edukacji. Zdarza się, że uczniowie na IV etapie edukacji nie mają umiejętności i wiedzy wymaganej na II etapie. Wynika to np. z powszechnego zjawiska zwolnień z zajęć wychowania fizycznego (może się zdarzyć, że uczeń był zwolniony z zajęć wychowania fizycznego w gimnazjum i trafia do szkoły ponadgimnazjalnej z wiedzą, umiejętnościami i postawami ukształtowanymi w szkole podstawowej) oraz braku mechanizmów weryfikacji realizacji podstawy programowej (dla większości przedmiotów mechanizm taki stanowią test 6-klasisty i egzamin gimnazjalny).
- Ocenie skuteczności metod i środków będących w dyspozycji nauczyciela. Nauczyciel, w oparciu o swoje doświadczenie, powinien określić, ile czasu, przy wykorzystaniu dostępnych metod i środków, zajmie uczniom osiągnięcie wymaganego poziomu wiedzy i umiejętności oraz ukształtowanie wymaganych postaw. Ocena taka powinna zostać dokonana dla poszczególnych osiągnięć lub grup osiągnięć uczniów i uwzględnić zarówno predyspozycje nauczyciela, jak i metody, które zostaną użyte oraz dostępne środki (obiekty sportowe, dostęp do terenów zielonych, sprzęt sportowy i rekreacyjny).
- Rekomendacjach zawartych w publikacjach dotyczących realizacji podstawy programowej. Przykładem takiej rekomendacji jest postulat, aby na zajęcia edukacji zdrowotnej przeznaczyć około 30 godzin w całym cyklu nauczania. Ta rekomendacja jest o tyle cenna, że w przypadku nowego elementu podstawy programowej, jakim jest edukacja zdrowotna, nie można oprzeć się na doświadczeniu nauczyciela.
- Realizacji zajęć w formule zajęć do wyboru przez ucznia. Jeśli część zajęć jest realizowana w tej formule, to należy określić, jakie elementy podstawy programowej zostaną zrealizowane podczas zajęć do wyboru. Należy przy tym zwrócić uwagę na fakt, że różni uczniowie wybiorą różne zajęcia i w konsekwencji nabędą odmiennych umiejętności i wiedzy, w zależności od tego, jakie zajęcia wybrali.
- Organizacji roku szkolnego. Przykładowo, warto rozważyć przeprowadzenie części zajęć edukacji zdrowotnej w okresie egzaminu maturalnego, kiedy w większości szkół nie ma możliwości dostępu do sali gimnastycznej i kiedy preferowane są zajęcia poza budynkiem szkolnym.
- Pór roku. Realizacji niektórych treści programowych sprzyja prowadzenie zajęć w terenie. Możliwość realizacji takich zajęć zależy od warunków atmosferycznych. Na etapie planowania nie sposób przewidzieć, jaka będzie pogoda w danym dniu, ale można określić, w jakim okresie wystąpienie pogody sprzyjającej zajęciom w terenie jest najbardziej prawdopodobne.
- Programie nauczania. Jeśli nauczyciel korzysta z gotowego programu nauczania lub dokonuje dostosowania do własnych potrzeb gotowego programu nauczania, to

może znaleźć w nim decyzje o tym, ile godzin poświęcić na realizację poszczególnych treści. Należy tu jednak podkreślić, że gotowy program nauczania nie uwzględnia specyfiki konkretnej szkoły i klasy.

Poniżej przytoczono treści nauczania wymagane podstawą programową. Odniesiono się do konieczności przeprowadzenia wstępnej diagnozy, podając m.in. propozycje sposobów przeprowadzenia takiej diagnozy. Przytoczono propozycje przydziału godzin do poszczególnych bloków tematycznych podstawy programowej dla przykładowych grup uczniów. Podano przykłady realizacji treści z różnych bloków tematycznych podstawy programowej.

Podstawa programowa

Zgodnie z *Rozporządzeniem w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół* wychowanie fizyczne na IV etapie edukacyjnym powinno obejmować następujące treści nauczania (podzielona na 6 bloków tematycznych):

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego. Uczeń:
 - a. Wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej.
 - b. Opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb.
 - c. Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej.
 - d. Wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.
2. Trening zdrowotny. Uczeń:
 - a. Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.
 - b. Wyjaśnia na czym polega zdrowotny styl życia.
 - c. Wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.
 - d. Wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne.
 - e. Wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu, oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie.
 - f. Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im.
 - g. Wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).
3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.
4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:
 - a. Wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze.
 - b. Wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.
5. Sport. Uczeń:
 - a. Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem.
 - b. Omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących.

- c. Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destruktywnego zachowania się kibiców sportowych.
6. Edukacja zdrowotna. Uczeń:
- a. Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości.
 - b. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.
 - c. Omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i reformułowania myśli negatywnych na pozytywne.
 - d. Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.
 - e. Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie oraz odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką.
 - f. Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem.
 - g. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.
 - h. Wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta.
 - i. Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS).
 - j. Planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej.
 - k. Omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia.
 - l. Wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.

Wstępna diagnoza

Zarządzenie o programach nauczania⁴ wymaga: „zaproponowany przez nauczyciela [...] program nauczania [...] powinien być dostosowany do potrzeb i możliwości uczniów, dla których jest przeznaczony”. Warunkiem dostosowania programu nauczania do potrzeb i możliwości uczniów jest przeprowadzenie diagnozy tych potrzeb i możliwości. Przedmiotem diagnozy powinna być zarówno sprawność fizyczna, jak i posiadane przez uczniów umiejętności, wiedza i postawy.

Diagnoza sprawności fizycznej

Diagnoza sprawności fizycznej powinna określać takie cechy ucznia, jak: szybkość, zwinność, wydolność, gibkość, równowaga, siła. Do przeprowadzenia takiej diagnozy zazwyczaj stosuje się jeden lub kilka z wielu dostępnych testów. Dobór testu powinien zostać poprzedzony wstępną oceną sprawności uczniów, przeprowadzoną w oparciu o informacje z poprzednich etapów edukacyjnych, wiedzę nauczyciela na temat sprawności uczniów, obserwację uczniów.

⁴ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 czerwca 2012 r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników (Dz.U. z 2012 r. Nr 0, poz. 752).

Przykładowym testem, który można wykorzystać w grupie sprawnych uczniów, jest test sprawności fizycznej Z. Chromińskiego, składający się z prób:

- Bieg krótki; badany pokonuje dystans 60 m ze startu niskiego, czas mierzony jest z dokładnością do 0,1 s; oczekiwane wyniki to:
 - Chłopcy (17 lat)
 - Wynik słaby: 9,2 s
 - Wynik przeciętny: 8,8 s
 - Wynik dobry: 8,4 s
 - Dziewczęta (17 lat)
 - Wynik słaby: 10,5 s
 - Wynik przeciętny: 10,0 s
 - Wynik dobry: 9,5 s
- Rzut piłką lekarską 3 kg; badany wykonujący rzut staje tyłem do pola rzutu w małym rozkroku i wykonuje rzut oburącz w tył ponad głowę, poprzedzony 1 lub 2 zamachami przygotowawczymi; po rzucie nie można przekroczyć linii rzutu; oczekiwane wyniki to:
 - Chłopcy (17 lat)
 - Wynik słaby: 9,4 m
 - Wynik przeciętny: 9,9 m
 - Wynik dobry: 10,4 m
 - Dziewczęta (17 lat)
 - Wynik słaby: 6,3 m
 - Wynik przeciętny: 6,7 m
 - Wynik dobry: 7,1 m
- Bieg wytrzymałościowy; badani wykonują bieg na dystansie 600 m (dziewczęta) i 1000 m (chłopcy) ze startu wspólnego w grupach pięcio-, dziesięcioosobowych; oczekiwane wyniki to:
 - Chłopcy (17 lat)
 - Wynik słaby: 3 min 58 s
 - Wynik przeciętny: 3 min 48 s
 - Wynik dobry: 3 min 38 s
 - Dziewczęta (17 lat)
 - Wynik słaby: 3 min
 - Wynik przeciętny: 2 min 45 s
 - Wynik dobry: 2 min 30 s

Przykładowym testem dla uczniów o dużej sprawności fizycznej, którzy uprawiali lub uprawiają jakiś sport jest test K. Zuchory, składający się z prób:

- Bieg sprinterski w miejscu (pomiar szybkości); na komendę „start” badany wykonuje bieg w miejscu w ciągu 10 s, unosząc wysoko kolana z jednoczesnym kłaśnięciem pod ugiętą nogą. Ocenie podlega liczba kłaśnięć. Oczekiwane wyniki:
 - Chłopcy: minimalny: 15; dostateczny: 20; dobry: 25; bardzo dobry: 30; wysoki: 35; wybitny: 40
 - Dziewczęta: minimalny: 12; dostateczny: 16; dobry: 20; bardzo dobry: 25; wysoki: 30; wybitny: 35
- Skok z miejsca w dal (pomiar skoczności); ustawienie w miejscu oznaczonym linią (na progu), stopy równoległe do siebie, ugięcie nóg w kolanach – zamach rąk do tyłu – skok z mocnym zamachem rąk w przód z odbiciem obunóż. Odległość mierzy się własnymi stopami. Oczekiwane wyniki:
 - minimalny: 5; dostateczny: 6; dobry: 7; bardzo dobry: 8; wysoki: 9; wybitny: 10

- Zwis na ramionach (pomiar siły ramion); wykonanie zależy od poziomu sprawności badanego. Oczekiwane wyniki:
 - Chłopcy
 - minimalny: zwis wolny, wytrzymać 10 s
 - dostateczny: zwis wolny jednorącz, wytrzymać 10 s
 - dobry: ze zwisu oburącz ugiąć ramiona i wytrzymać 10 s
 - bardzo dobry: jak wcześniej, wytrzymać 10 s
 - wysoki: jak wcześniej, wytrzymać zwis jednorącz 10 s
 - wybitny: jak wcześniej, wytrzymać zwis jednorącz 10 s
 - Dziewczęta
 - minimalny: zwis wolny, wytrzymać 3 s
 - dostateczny: jak wcześniej, wytrzymać 10 s
 - dobry: zwis wolny jednorącz, wytrzymać 3 s
 - bardzo dobry: jak wcześniej, wytrzymać 3 s
 - wysoki: ze zwisu oburącz ugiąć ramiona i wytrzymać 3 s
 - wybitny: kolejno na prawej i lewej ręce zwis wolny jednorącz, wytrzymać 10 s
- Skłon tułowia w dół (pomiar gibkości); badany z postawy zasadniczej wykonuje ciągle powolny skłon tułowia w dół z zadaniem wskazanym, opisanym poniżej. Oczekiwane wyniki:
 - minimalny: chwycić oburącz kostki
 - dostateczny: chwycić palcami obu rąk palce stóp
 - dobry: dotknąć palcami obu rąk podłoża
 - bardzo dobry: jak wcześniej, palce rąk szeroko rozwarłe dotykają podłoża
 - wysoki: dotknąć całymi dłońmi podłoża
 - wybitny: dotknąć głową podłoża
- Bieg ciągły (pomiar wytrzymałości); badany może wykonać bieg w miejscu lub bieg z przemieszczeniem się. Oczekiwane wyniki:
 - Chłopcy: minimalny: 2 min / 400 m; dostateczny: 4 min / 800 m; dobry: 7 min / 1500 m; bardzo dobry: 10 min / 2000 m; wysoki: 15 min / 2500 m; wybitny: 20 min / 3000 m
 - Dziewczęta: minimalny: 1 min / 200 m; dostateczny: 2 min / 400 m; dobry: 4 min / 800 m; bardzo dobry: 7 min / 1200 m; wysoki: 10 min / 1500 m; wybitny: 15 min / 2000 m
- „Nożyce” poprzeczne (pomiar siły mięśni brzucha). Oczekiwane wyniki:
 - Chłopcy: minimalny: 20 s; dostateczny: 1 min; dobry: 2 min; bardzo dobry: 3 min; wysoki: 4 min; wybitny: 6 min
 - Dziewczęta: minimalny: 10 s; dostateczny: 30 s; dobry: 1 min; bardzo dobry: 1,5 min; wysoki: 2 min; wybitny: 3 min

Dla uczniów o przeciętnej sprawności fizycznej można wykorzystać stosunkowo wszechstronny i przy tym prosty test sprawności zaproponowane w książce *Fitness i wellness*⁵, składający się z następujących prób:

- Równowaga. Utrzymanie równowagi na 1 nodze. Stańc na 1 nodze i unieść ciało na palcach, tak aby cały ciężar ciała opierał się na palcach stopy. Pięta uniesiona do góry nie dotyka podłogi. Unieść dłonie przed siebie. Druga noga wyprostowana uniesiona do przodu. Wytrzymać w tej pozycji 10 sekund.
- Moc. Skok w dal z miejsca. Palce stóp znajdują się przed linią. Ugiąć nogi w kolanach i skoczyć jak najdalej, jednocześnie odrywając obie stopy od podłogi. Mężczyzna po-

⁵ C.B. Corbin, G.J. Welk, W.R. Corbin i K.A. Welk, *Fitness i wellness*, Zysk i S-ka, Poznań 2007.

winien skoczyć na odległość równą jego wysokości + 15 centymetrów, kobieta musi skoczyć na odległość równą wzrostowi.

- Zręczność. Łapanie kulki papierowej. Połóż na podłodze 2 kulki ze zgniecionego papieru w odległości 1,5 metra od siebie. Podbiec do kulek, tak aby obie stopy przekroczyły linię i podnieść pierwszą kulkę. Następnie cofnąć obie stopy przed linię startową i powtórzyć to samo z drugą kulką. Ćwiczenie należy zakończyć w 5 sekund.
- Czas reakcji. Łapanie kartki papieru. Partner trzyma kartkę papieru, kartka zwisa między naszym kciukiem a palcem wskazującym. Dłoń znajduje się mniej więcej w połowie długości kartki. Partner puszcza kartkę. Staramy się ją złapać palcami bez przesuwania dłoni w dół.
- Szybkość. Skakanie na obu nogach. Stopy złączone razem. Wykonujemy podskok i staramy się dwukrotnie zgiąć nogi w kolanach przed postawieniem ich na podłogę. Należy się starać, aby przy kontakcie z podłożem nasze stopy nie były rozstawione na odległość większą niż 8 centymetrów.
- Koordynacja. Podrzucanie papierowej kulki. Zgnieść kartkę papieru w kulkę i przerzucić z prawej dłoni do lewej. Dłonie są otwarte, palce wyprostowane. Podrzucić kulkę trzykrotnie każdą dłonią.
- Wydolność sercowo-naczyniowa. Bieg w miejscu. Bieg w miejscu przez 1,5 minuty (około 120 kroków na minutę). Odpocząć przez minutę i zbadać tętno (zliczyć liczbę uderzeń serca przez 30 sekund). W czasie wykonania ćwiczenia liczyć kroki za każdym razem, gdy prawa stopa dotyka podłoża. Częstość pracy serca nie powinna przekroczyć 80 uderzeń w ciągu 30 sekund.
- Gibkość. Skłony w siadzie płaskim. Usiąść na podłodze i oprzeć jedną stopę o ścianę, drugą nogę zgiąć lekko w kolanie. Po wykonaniu trzech skłonów dla rozgrzewki wykonać skłon, dotykając ściany dłońmi zaciśniętymi w pięści. Powrócić powoli do pozycji wyjściowej i wykonać drugi skłon, tym razem z wyprostowanymi kolanami obu nóg.
- Budowa ciała. Mierzenie grubości fałdu (szczypanie). Partner ścisną skórę z tkanką tłuszczową na tylnej stronie ramienia, mniej więcej w połowie jego długości (między barkiem a łokciem) i mierzymy grubość fałdu. Mężczyźni: grubość fałdu nie większa niż 2 centymetry. Kobiety: grubość fałdu nie większa niż 2,5 centymetra.
- Siła. „Pompki”. Położyć się na brzuchu, dłonie ustawić na wysokości barków. Nogi i tułów wyprostowane. Unosić ciało na dłoniach aż do całkowitego wyprostowania ramion. Kobiety wykonują 1 próbę, mężczyźni powtarzają próbę trzykrotnie.
- Wytrzymałość mięśni. Unoszenie nogi w leżeniu bokiem. Położyć się na boku. Unieść nogę tak, aby stopa znajdowała się 60-90 centymetrów nad podłożem. Miednica i kolana skierowane do przodu. Nie skręcać nogi tak, aby kolano zwrócone było w stronę sufitu. Ćwiczenie wykonać 10 razy dla każdej nogi.

Dla poszczególnych testów dokonuje się oceny lub samooceny, określając wynik jako dobry albo niewystarczający.

Należy przy tym podkreślić, że wyniki testów **nie powinny być podstawą do wystawiania ocen**. Wyjątkiem od tej zasady może być ocena postępu między 2 testami (przeprowadzonymi np. na początku i na końcu roku szkolnego lub w kolejnych latach nauki).

Test wiedzy i umiejętności

Test wiedzy ma na celu określenie, jakie wiadomości z zakresu podstawy programowej wychowania fizycznego mają uczniowie.

- A. Test może być prowadzony w formie sprawdzianu pisemnego lub odpowiedzi ustnych uczniów.
Proponuje się zadanie poleceń wybranych spośród następujących:
- Wymień i opisz (zademonstruj) po 1 próbie pozwalającej na ocenę:
 - wytrzymałości,
 - siły,
 - gibkości.
 - Wymień i opisz (zademonstruj) ćwiczenia wzmacniające mięśnie:
 - brzucha,
 - grzbietu,
 - kończyn górnych i dolnych.
 - Wymień i opisz (zademonstruj) ćwiczenia:
 - rozwijające gibkość,
 - zwiększające wytrzymałość,
 - ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
 - Wymień co najmniej po 3 przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego oddychania się.
 - Wymień co najmniej 2 skutki używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.
 - Wymień co najmniej 3 korzyści różnych form aktywności fizycznej, w tym aktywności fizycznej w terenie.
 - Wymień co najmniej 3 najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
 - Wymień 3 znane Ci ćwiczenia relaksacyjne.
 - Wymień 3 choroby cywilizacyjne wynikające z niedoboru ruchu.
 - Oblicz własne BMI i zinterpretuj je.
- B. Test umiejętności sprawdza umiejętność samodzielnego wykonania wybranych ćwiczeń. Test może polegać na wykonaniu samodzielnie, na polecenie nauczyciela, następujących ćwiczeń:
- klasa I
 - uczeń przy pomocy nauczyciela przeprowadza rozgrzewkę do ćwiczeń ogólnorozwojowych,
 - uczeń wykonuje prosty układ ćwiczeń gimnastycznych,
 - uczeń wykonuje ćwiczenia kształtujące wybrane grupy mięśniowe;
 - klasa II
 - uczeń przy pomocy nauczyciela wykonuje rozgrzewkę do różnych rodzajów ćwiczeń (np. do ćwiczeń siłowych, z piłkami, biegowych),
 - uczeń wykonuje układ ćwiczeń gimnastycznych przy muzyce;
 - klasa III
 - uczeń samodzielnie przeprowadza różne rodzaje rozgrzewek,
 - uczeń pokazuje, jak bezpiecznie ćwiczyć.
- C. Umiejętności pracy w grupie sprawdzane są przez wspólne wykonywanie zadań, np.:
- klasa I: uczniowie tworzą tor przeszkód według własnej inwencji,
 - klasa II: uczniowie planują konkurencje rekreacyjne na festyn rodzinny,
 - klasa III: uczniowie organizują klasowe konkurencje rekreacyjne.

Diagnoza wiedzy z edukacji zdrowotnej

W Rozporządzeniu w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (w sekcji „warunki realizacji”) znajduje się zapis:

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.

Oznacza to, że nauczyciel powinien zaplanować diagnozę (przewidzieć czas na jej przeprowadzenie), przeprowadzić diagnozę potrzeb uczniów oraz uwzględnić wyniki diagnozy przy planowaniu (modyfikowaniu planu) oraz realizacji zajęć edukacji zdrowotnej.

Diagnoza potrzeb uczniów powinna odpowiedzieć na pytania:

- Które wymagania zapisane w podstawie programowej uczniowie uważają za ważne i dlaczego?
- Które wymagania zapisane w podstawie programowej uczniowie uważają za mało ważne i dlaczego?
- Jakie tematy, niezawarte w wymaganiach podstawy programowej, powinny być zdaniem uczniów omówione podczas zajęć edukacji zdrowotnej i dlaczego?
- Które tematy należy uznać za priorytetowe?
- Na temat których zagadnień zapisanych jako wymagania w podstawie programowej uczniowie mają już wiedzę? Co do których mają doświadczenie?
- Jakie doświadczenie związane ze zdrowiem i chorobą mają uczniowie?
- Jakie są aktualne zachowania zdrowotne uczniów? Jakie jest ich stanowisko wobec edukacji zdrowotnej?

Jak widać, przeprowadzenie diagnozy wymaga wcześniejszego zapoznania uczniów z wymaganiami zawartymi w podstawie programowej. Należy przy tym pamiętać, aby prowadzić diagnozę w sposób rozbudzający zainteresowania uczniów edukacją zdrowotną.

Przykładowe warianty realizacji

Dokonując podziału godzin pomiędzy poszczególne treści podstawy programowej, nauczyciel powinien przeprowadzić analizę luk, porównując aktualne i oczekiwane osiągnięcia uczniów. W ten sposób dla poszczególnych treści nauczania określi, czy uczniowie osiągnęli już oczekiwane cele, są blisko do ich osiągnięcia czy też należy położyć duży nacisk na osiągnięcie celów.

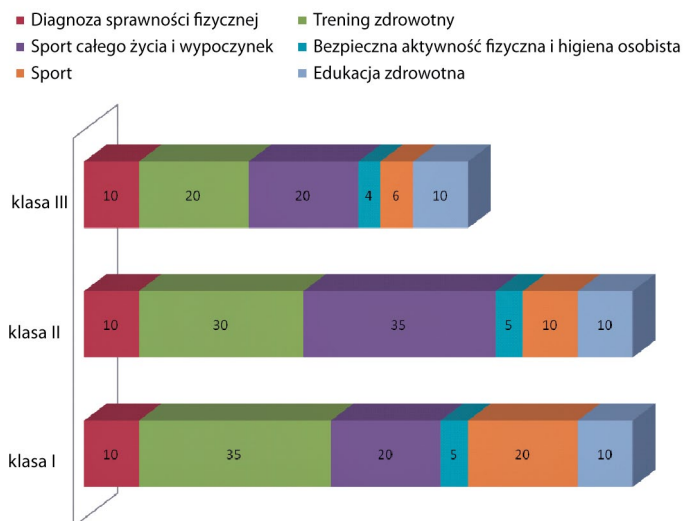
Poniżej przedstawiono przykładowe warianty podziału godzin dla różnych grup uczniów. Każda propozycja została poprzedzona krótką charakterystyką uczniów.

Wariant 1

Charakterystyka grupy: dziewczęta, uczennice liceum ogólnokształcącego.

Wyniki diagnozy wstępnej: uczennice są zainteresowane rekreacją, przewaga uczennic o przeciętnej i słabej sprawności fizycznej, uczennice słabo opanowały umiejętności techniczne z zakresu sportów drużynowych, przeciętna wiedza z edukacji zdrowotnej.

Rysunek 3. Przykładowy podział godzin między modułami – wariant I

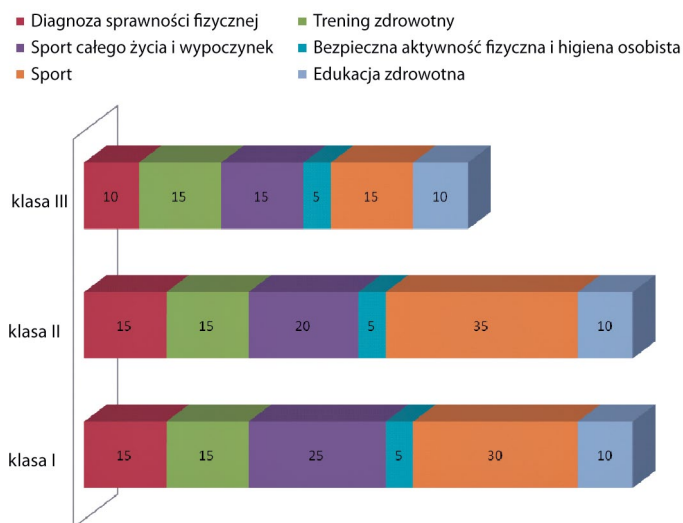


Wariant II

Charakterystyka grupy: dziewczęta i chłopcy, uczniowie liceum ogólnokształcącego.

Wyniki diagnozy wstępnej: uczniowie są sprawni fizycznie, dobrze opanowali umiejętności techniczne z zakresu sportów drużynowych, przeciętna wiedza z edukacji zdrowotnej.

Rysunek 4. Przykładowy podział godzin między modułami – wariant II

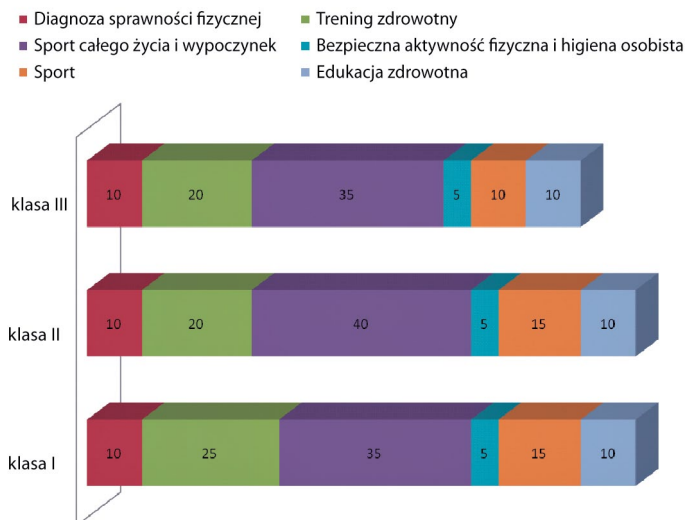


Wariant III

Charakterystyka grupy: dziewczęta, uczennice zasadniczej szkoły zawodowej.

Wyniki diagnozy wstępnej: uczennice mają zajęcia po praktykach zawodowych i oczekują, że zajęcia wychowania fizycznego będą rekompensowały zmęczenie, uczennice są przeciętnie sprawne fizycznie, ale istnieje duża grupa uczennic, które były na poprzednim etapie edukacji zwolnione z zajęć wychowania fizycznego, przeciętna wiedza z edukacji zdrowotnej.

Rysunek 5. Przykładowy podział godzin między modułami – wariant III



Przykłady realizacji

Podstawa programowa wychowania fizycznego na IV etapie edukacji dzieli treści nauczania na 6 bloków. Dla treści z poszczególnych bloków realizacja podstawy programowej będzie przebiegała w nieco odmienny sposób. Liczne wskazówki co do koncepcji realizacji można znaleźć w programach nauczania publikowanych na portalu www.ore.edu.pl. Poniżej podano przykładowe wskazówki do planowania i realizacji programu dla poszczególnych bloków tematycznych.

Blok: Diagnostyka sprawności i aktywności fizycznej

Na początku każdego roku szkolnego, przez pierwsze 2-3 lekcje realizuje się ćwiczenia ogólnorozwojowe w celu przygotowania organizmu do przeprowadzenia testu sprawności fizycznej. Przygotowanie to ma przede wszystkim na celu uniknięcie kontuzji – dla części uczniów okres wakacji jest okresem ograniczonej aktywności fizycznej. Po takim przygotowaniu można przeprowadzić testy sprawności fizycznej.

Diagnostyka sprawności fizycznej powinna obejmować testy określające:

- wytrzymałość,

- siłę,
- skoczność,
- szybkość,
- gibkość,
- zwinność.

Trzy testy sprawności fizycznej o różnym poziomie trudności opisano w rozdziale dotyczącym wstępnej diagnozy uczniów. Wiele interesujących testów opisał J. Talaga⁶.

Blok: Trening zdrowotny

H. Kuński określa następujące cele treningu zdrowotnego:

- wykorzystanie rozsądnie stosowanych regularnych wysiłków fizycznych w codziennym rytmie życia człowieka dla umacniania zdrowia,
- uzyskanie i podtrzymanie zdolności do wykonywania codziennych czynności zawodowych, domowych i rozrywkowych z rzeźkością, bez odczucia szybko narastającego zmęczenia,
- przekonanie, że nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie aktywnego fizycznie stylu życia,
- doprowadzenie do osiągnięcia, towarzyszących sportowo-rekreacyjnemu wysiłkowi fizycznemu, stanów emocjonalnych należących do przyjemności silnych, o charakterze radości i zadowolenia, szczególnie nasilonych i trwałych⁷.

Nauczyciel przeprowadza testy z pomiarem tętna:

- test chodu na 2 kilometry – uczniowie dokonują pomiaru tętna; po przeprowadzeniu krótkiej rozgrzewki nauczyciel omawia zasady przeprowadzenia testu; uczniowie dokonują ponownego pomiaru tętna; uczniowie przechodzą jak najszybciej dystans 2 kilometrów, czas pokonania dystansu mierzony jest z dokładnością do pół minuty; zaraz po przejściu 2 kilometrów uczniowie dokonują trzeciego pomiaru tętna.
- test Coopera – bieg przez 12 minut,
- bieg na 60 m,
- próba Ruffiera – wykonanie pełnych 30 przysiadów w czasie 1 minuty w równym tempie; dokonuje się 3 pomiarów tętna: przed próbą, bezpośrednio po próbie oraz po upływie minuty od zakończenia próby; określa się liczbę uderzeń serca na minutę (pomiar wykonuje się przez 15 sekund i wynik mnoży przez 4); wskaźnik Ruffiera (IR) określa się, odejmując 200 od sumy wyników wszystkich 3 pomiarów i otrzymany wynik dzieląc przez 10; interpretacja wyników:
 - 0 pkt. – wynik bardzo dobry,
 - 0,1 – 5 pkt. – wynik dobry,
 - 5,1 – 10 pkt. – wynik średni,
 - 10,1 – 15 pkt. – wynik słaby.

Poniżej podano przykładowe elementy programu aktywności:

- poznajemy różne formy kształtowania wytrzymałości: turystyka rowerowa, bieganie (udział w biegach towarzyszących maratonowi), pływanie, ćwiczenia aerobowe przy muzyce,
- poznajemy różne formy kształtowania gibkości: ćwiczenia rozciągające przy muzyce, stretching, techniki rozciągania z partnerem,
- poznajemy różne formy kształtowania siły: trening obwodowy, stacyjny, na wybrane

⁶ J. Talaga, *Sprawność fizyczna ogólna. Testy*, Zysk i S-ka, Poznań 2004.

⁷ H. Kuński, *Trening zdrowotny osób dorosłych. Poradnik lekarza i trenera*, Medsportpress, Warszawa 2003.

grupy mięśniowe – bardzo ważne jest poznanie typu budowy ciała oraz potrzeb i możliwości uczniów,

- wykonujemy prosty masaż z piłkami.

Przy planowaniu i realizacji zajęć uwzględnić można znaczenie bodźców zewnętrznych dla relaksu: obraz (prezentacja, zajęcia w atrakcyjnym krajobrazowo terenie), muzyka, zapach (zajęcia w lesie iglastym).

Blok: Sporty całego życia i wypoczynek

Sporty całego życia to sporty, które może uprawiać każdy człowiek. Ich podstawowym zadaniem jest:

- racjonalne wykorzystanie wolnego czasu na zaspokojenie własnych potrzeb ruchowych,
- rozwijanie własnej sprawności fizycznej oraz odporności na zmęczenie,
- czerpanie radości i satysfakcji z rywalizacji w grze.

Sporty całego życia są dostępne dla każdego niezależnie od jego umiejętności, poziomu sprawności i stanu zdrowia.

W zależności od zainteresowań uczniów ważne jest zachęcanie uczniów do poznawania różnych dyscyplin rekreacyjnych:

- Sporty z raketami i raketkami: tenis ziemny, speedbadminton (<http://www.speedbadminton.pl/speedminton2.php>), badminton, squash (<http://www.squash.com.pl/>), tenis plażowy (<http://www.beachtennis.com.pl/>). Przykładowe zajęcia to:
 - omówienie zasad i przepisów gry,
 - gry i zabawy z lotkami, piłkami, raketami i raketkami,
 - ćwiczenia oswajające z chwytem rakiety/raketki,
 - nauka wybranych elementów technicznych – odbicia, serwis, odbicia backhand, forhend, smecz,
 - doskonalenie elementów technicznych w formie gry pojedynczej i podwójnej,
 - nauka sędziowania, organizacja turnieju klasowego.
- Sporty rekreacyjne „rzutne”: frisbee (<http://www.frisbee.pl/>), ringo (odmiana warszawska i krakowska) (<http://ringo.org.pl/>), boccia (<http://boccia.start.org.pl/>). Przykładowe zajęcia:
 - poznanie zasad gry,
 - nauka podstawowych umiejętności rzutu i chwytu w grach i zabawach,
 - organizacja turnieju klasowego.
- Gry plażowe – piłka nożna, piłka siatkowa, tenis plażowy. Przykładowe zajęcia:
 - omówienie zasad i przepisów gry,
 - gry i zabawy z piłkami,
 - ćwiczenia doskonalące podania, przyjęcia, odbicia,
 - doskonalenie elementów technicznych w formie gry,
 - organizacja turnieju klasowego.
- Gry drużynowe z piłką: piłka koszykowa, streetball, tchoukball (<http://tchoukball.pl/>), piłka siatkowa, piłka nożna, siatkonoga, unihokej, pierścieniówka, kwadrat, palant, rugby, serwobieg.
- Gry i zabawy z przyborami typowymi i nietypowymi, np. wyścigi rzędów z gazetą, z partnerem, w workach, z mocowaniem, przeciąganie liny, tory przeszkód.

Warto wykorzystać gry i zabawy integracyjne:

- Gra „dźwig” (froebelkran) (<http://www.sport-creativ.de/shop/froebelkran-p-184.html>) – do gry potrzebny jest „dźwig” – drewniana płytką z hakiem na dole, do krawędzi któ-

rej przywiązane są linki o długości około 2 m oraz drewniane klocki z pasującym do haka wycięciem. Uczestnicy stoją w kole, w którego środku znajduje się „dźwig”, każdy uczestnik trzyma 1 linkę, tak aby „dźwig” unosił się w powietrzu. Należy, manewrując linkami, tak pokierować „dźwigiem”, aby podnosić (wprowadzając hak „dźwigu” w nacięcie klocka) i ustawiać klocki jeden na drugim.

- Wspólne wykonywanie określonych zadań, np. „przeprawa”: zespół ma przekroczyć przeszkodę (wyznaczony odcinek), korzystając z posiadanych przedmiotów (np. 3-4 skrzynki plastikowe na napoje lub 2-3 materace), tak aby żaden z uczestników nie dotknął ziemi.
- Przejście przez „pajęczynę” – pajęczyna jest zbudowana z lin lub gumy, cały zespół musi ją pokonać, nie dotykając pajęczyny (uczestników można podsadzać, podawać itp.).
- Prosty tor przeszkód dla całej grupy (może zawierać poprzednie zadania jako elementy).
- Gry i zabawy w pozycji siedzącej, w kole np. na piłkach fitball, – ze zgadywaniem, wyśmianiem zadań.
- Gry i zabawy podwórkowe (np. jajo, pajacyki, gry ze skakanką).

Blok: Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

Postawa ciała jest jednym ze wskaźników prawidłowego rozwoju oraz statycznej i dynamicznej sprawności ciała. Według Kasperczyka⁸ postawa ciała to „indywidualne ukształtowanie ciała i położenie poszczególnych odcinków tułowia oraz nóg w pozycji stojącej”. Postawa prawidłowa to taka pozycja stojąca, w której usytuowanie poszczególnych części ciała i ich kształty tworzą globalny kształt teoretycznie sprzyjający podstawowym funkcjom organizmu. Odchylenie od uznanych za przeciętne norm dla danej kategorii wieku, płci i budowy to postawa nieprawidłowa.

Jedną z przyczyn powstawania wad postawy ciała jest praca w pozycji siedzącej, a podstawowym sposobem zapobiegania i korygowania wad postawy są ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne.

Bezpieczna aktywność fizyczna ma na celu unikanie negatywnych następstw aktywności fizycznej, takich jak urazy czy przetrenowanie. Wiele zagadnień związanych z bezpieczną aktywnością fizyczną omawia się podczas realizacji innych bloków tematycznych.

Przykładowe tematy, które można zrealizować w ramach tego bloku, to:

- ocena własnej postawy ciała i siły wybranych mięśni posturalnych oraz dobór ćwiczeń korygujących,
- poznajemy ćwiczenia rozciągające mięśnie klatki piersiowej i zwiększające ruchomość w stawach barkowych,
- poznajemy ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone pasa biodrowego i nóg,
- poznajemy zasób ćwiczeń wzmacniających i rozciągających mięśnie grzbietu,
- doskonalimy umiejętność dobierania rozgrzewki do ćwiczeń na siłowni,
- nauka doboru obciążenia i liczby powtórzeń ćwiczeń na siłowni.

Blok: Sport

Zgodnie ze *Słownikiem języka polskiego PWN*, sport to „ćwiczenia i gry mające na celu rozwijanie sprawności fizycznej i dążenie we współzawodnictwie do uzyskania jak najlepszych wyników”. Słownik definiuje także pojęcia: sport kwalifikowany (mający na celu osiągnięcie re-

⁸ T. Kasperczyk, *Wady postawy ciała. Diagnostyka i leczenie*, FHU Kasper, Kraków 2004.

kordowych wyników), sport rekreacyjny oraz masowy (będący jedną z form czynnego wyczynu).

Mówiąc o sporcie, używa się także pojęć *wyczynowy* – sport, którego istotą jest dążenie do uzyskania w drodze rywalizacji maksymalnych wyników sportowych oraz *profesjonalny*, czyli uprawiany w celach zarobkowych.

Sport masowy (sport rekreacyjny) to sport, który mogą uprawiać wszyscy, niezależnie od wieku, poziomu sprawności fizycznej czy umiejętności sportowych.

Poniższy rysunek pokazuje zależność między sportem wyczynowym i masowym. Dwa wymiary piramidy oznaczają osiągnięcia sportowe (wysokość) oraz liczbę uczestników (szerokość). Górna część piramidy sportu to najlepsze wyniki i osiągnięcia, dostępne dla niewielu sportowców. Podstawa piramidy to sporty dostępne dla wszystkich. Gdzieś w środku piramidy znajdują się amatorskie i młodzieżowe kluby sportowe. Wierzchołek piramidy to olimpijczycy i uczestnicy innych rywalizacji sportowych na poziomie europejskim i światowym.

Rysunek 6. Piramida sportu



Zagadnienia związane z kibicowaniem i zachowaniem kibiców należy omawiać podczas organizacji turniejów sportowych (klasowych – w ramach zajęć oraz międzyklasowych i międzyszkolnych – w ramach realizowanych projektów oraz zajęć dodatkowych). Rzadko zdarza się, aby podczas rozgrywania turnieju wszyscy uczniowie przez cały czas brali udział w rozgrywkach. Dzięki temu część z nich bierze udział w rywalizacji w roli kibiców, co jest doskonałą okazją do promowania konstruktywnych zachowań kibiców i przestrzegania przed tymi destruktywnymi.

Blok: Edukacja zdrowotna

Edukacja zdrowotna to proces dydaktyczno-wychowawczy, w którym dzieci i młodzież uczą się, jak żyć, aby:

- zachować i doskonalić zdrowie własne i innych ludzi oraz tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu,
- w przypadku wystąpienia choroby lub niepełnosprawności aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu, radzić sobie i zmniejszać jej negatywne skutki⁹.

B. Wojnarowska specyfikuje m.in. najważniejsze cechy edukacji zdrowotnej:

- uwzględnienie wszystkich aspektów zdrowia (zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne) i czynników je warunkujących,
- wykorzystanie różnych okoliczności: formalnych i nieformalnych programów oraz sytuacji pedagogicznych; korzystanie z różnych możliwości i służb w szkole i poza nią,

⁹ B. Wojnarowska, *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.

- dążenie do spójności informacji pochodzących z różnych źródeł,
- tworzenie wzorców ze strony osób dorosłych – rodziców, pracowników szkoły i innych osób znaczących dla dzieci i młodzieży,
- tworzenie warunków dla praktykowania w domu, przedszkolu i szkole zachowań prozdrowotnych,
- aktywne uczestnictwo uczniów w planowaniu i realizacji edukacji zdrowotnej¹⁰.

Wiele istotnych informacji na temat edukacji zdrowotnej w szkole zawiera poradnik *Edukacja zdrowotna. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego w gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych*.

Edukacja zdrowotna może być realizowana na zajęciach wychowania fizycznego poprzez:

- modyfikowanie gier i zabaw, tak aby uwzględniały aspekty zdrowotne, wymyślanie różnych postaw korygujących, wymienianie zdrowych potraw, wymienianie źródeł witamin itp.,
- podanie zadań dodatkowych w czasie lekcji wychowania fizycznego, np. podczas ćwiczeń w formie obwodu stacyjnego dodanie przy każdej stacji pytań i zadań związanych z edukacją zdrowotną,
- prowadzenie zajęć teoretycznych w formie warsztatowej, z wykorzystaniem tablic, dużych kart papieru, pisaków, prezentacji multimedialnych, z wykorzystaniem technik burzy mózgów, dyskusji, pracy samodzielnej i grupowej.

Realizacja treści edukacji zdrowotnej może sprawiać trudność nauczycielom, którzy nie byli wcześniej przygotowani do nauczania tego przedmiotu. W związku z tym warto skorzystać z gotowych materiałów.

¹⁰ B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna...*, op.cit.

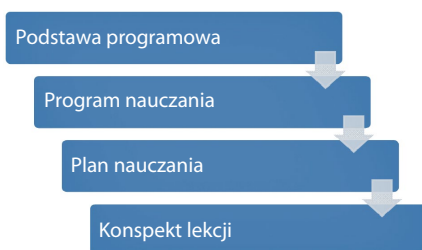
Planowanie pracy dydaktycznej na zajęciach wychowania fizycznego

Praca nauczyciela, aby przyniosła oczekiwane wyniki, wymaga uprzedniego zaplanowania. Ogólny plan pracy zawarty jest w obowiązkowym programie nauczania oraz w nieobowiązkowym, ale zalecanym, planie nauczania.

Program nauczania to „opis sposobu realizacji celów kształcenia i zadań edukacyjnych ustalonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego, określonej w przepisach w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół”¹¹.

Plan nauczania (plan dydaktyczny) jest uszczegółowieniem programu nauczania do poziomu poszczególnych godzin lekcyjnych lub grup godzin lekcyjnych. Uszczegółowieniem planu nauczania jest konspekt lekcji.

Rysunek 7. Hierarchia dokumentów związanych z planowaniem pracy nauczyciela



W dalszej części rozdziału omówiono podstawowe akty prawne regulujące obowiązki związane z planowaniem przebiegu nauczania, zwrócono uwagę na czynniki, które należy brać pod uwagę podczas wyboru lub tworzenia programu nauczania, przytoczono zasady dopuszczania programu nauczania do użytku w szkole, omówiono strukturę planu nauczania oraz przykładową zawartość planu nauczania.

Wymagania formalne

Obowiązki związane z programem nauczania spoczywają, zgodnie z art. 22a ust.2 *Ustawy o systemie oświaty*, na:

- nauczyciela, który przedstawia dyrektorowi szkoły program nauczania,
- dyrektorze szkoły, który po zasięgnięciu opinii rady pedagogicznej, dopuszcza do użytku w danej szkole zaproponowany przez nauczyciela program nauczania.

Ustawodawca nie określił, kto odpowiada za utworzenie programu nauczania. Źródła programów nauczania zostały wskazane w *Rozporządzeniu w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników*, według którego: „nauczyciel może zaproponować [...] program nauczania [...] opracowany samodzielnie lub we współpracy z innymi nauczycielami.

¹¹ *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 czerwca 2012 r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników* (Dz.U. z 2012 r. Nr 0, poz. 752).

Nauczyciel może również zaproponować program opracowany przez innego autora (autorów) lub program opracowany przez innego autora (autorów) wraz z dokonanymi zmianami”. Oznacza to, że nauczyciel może zarówno przedstawić własny program nauczania, jak i skorzystać z gotowego, dostępnego programu nauczania. Gotowe programy nauczania można znaleźć np. na stronie Ośrodka Rozwoju Edukacji (www.ore.edu.pl).

Dodatkowo, ustawodawca nałożył na dyrektora szkoły obowiązek zapewnienia, że szkolny zestaw programów nauczania, który tworzą dopuszczone do użytku w szkole programy nauczania, uwzględni całość podstawy programowej kształcenia ogólnego ustalonej dla danego etapu edukacyjnego, a w przypadku szkoły prowadzącej kształcenie zawodowe – także całości podstawy programowej kształcenia w zawodach, w których kształci szkoła (art. 22a ust 2b).

W odróżnieniu od stosowanego wcześniej podejścia programy nauczania nie są zatwierdzane centralnie. Nie jest też prowadzona centralna ewidencja programów nauczania. W związku z tym nie ma obecnie określenia „numer programu nauczania” czy „numer dopuszczenia do użytku programu nauczania” (chyba że chodzi o numer w szkolnym zestawie programów nauczania – o ile dyrektor szkoły zdecyduje o nadaniu takich numerów).

Ustawodawca zobowiązał ministra właściwego do spraw oświaty i wychowania do określenia, w zakresie związanym z ustalaniem programów nauczania, w drodze rozporządzenia (art. 22. ust. 2):

- ramowych planów nauczania,
- podstawy programowej kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół,
- podstawy programowej kształcenia w zawodach.

Z powyższego wynika, że:

- Program nauczania jest przedstawiany przez nauczyciela. Nauczyciel może przedstawić własny program nauczania, program nauczania innego autora lub własną modyfikację programu innego autora.
- Program jest dopuszczany do użytku w szkole przez dyrektora szkoły.
- Minister Edukacji Narodowej określa ramy dla tworzenia programów nauczania.

Rozporządzenie w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników wymaga, aby program nauczania stanowił opis sposobu realizacji celów kształcenia i zadań edukacyjnych ustalonych w podstawie programowej oraz był poprawny pod względem merytorycznym i dydaktycznym.

Czynniki wpływające na dobór programu nauczania

Podczas wyboru, dostosowania i tworzenia programu nauczania należy brać pod uwagę szereg czynników, w szczególności:

- podstawę programową – program nauczania musi zapewnić realizację podstawy programowej,
- program wychowawczy szkoły i szkolny program profilaktyki – te 2 dokumenty muszą być ze sobą spójne,
- dostępny sprzęt i infrastrukturę – z jednej strony nie można uwzględniać w planie działań wymagających sprzętu, który nie będzie dostępny, z drugiej strony program powinien w jak najlepszym stopniu wykorzystać posiadane przez szkołę zasoby (sprzęt, sale gimnastyczne, boiska, dostęp do terenów zielonych itp.),
- potrzeby i możliwości uczniów – program nauczania musi uwzględniać indywidualne potrzeby uczniów i być dostosowany do ich możliwości,

- kompetencje nauczyciela – nauczyciele mają swoje specjalizacje, które powinny być uwzględnione przy tworzeniu planu nauczania (z zastrzeżeniem, że nie prowadzi to do zubożenia oferty dla uczniów),
- możliwość uzyskania pomocy (finansowej i pozafinansowej) ze środowiska, w którym szkoła funkcjonuje (rodzice, władze lokalne, sponsorzy).

Rys. 8. Czynniki wpływające na dobór programu nauczania



Struktura i zawartość programu nauczania

Zgodnie z Rozporządzeniem w sprawie *dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników* program nauczania musi zawierać:

- szczegółowe cele kształcenia i wychowania,
- treści zgodne z treściami nauczania zawartymi w podstawie programowej kształcenia ogólnego,
- sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania, z uwzględnieniem możliwości indywidualizacji pracy w zależności od potrzeb i możliwości uczniów oraz warunków, w jakich program będzie realizowany,
- opis założonych osiągnięć ucznia, a w przypadku programu nauczania ogólnego uwzględniającego dotychczasową podstawę programową kształcenia ogólnego – opis założonych osiągnięć ucznia z uwzględnieniem standardów wymagań będących podstawą przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów, określonych w przepisach w sprawie standardów wymagań będących podstawą przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów,
- propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia.

Nie ma formalnych wymagań dla struktury planu, jednak nie wydaje się uzasadnione zmienianie kolejności jego elementów określonych w rozporządzeniu w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów nauczania.

Stanisław Dylak proponuje, aby program nauczania miał następującą strukturę:

- wprowadzenie,
- uzasadnienie,

- szczegółowe cele kształcenia,
- materiały nauczania,
- strategie nauczania – uczenia się,
- wskaźniki osiągnięcia celów,
- założenia ewaluacyjne,
- standardy sposobności, uwagi wdrożeniowe,
- materiały źródłowe, materiały dydaktyczne¹².

Wydaje się, że program nauczania powinien zawierać co najmniej:

- wstęp,
- cele kształcenia i wychowania,
- treści nauczania,
- sposoby osiągania celów,
- zasady oceniania i ewaluacji.

Ponadto program nauczania może zawierać dodatkowe informacje, np.:

- scenariusze/konspekty zajęć,
- narzędzia ewaluacyjne: arkusze obserwacji, ankiety,
- wykazy literatury rekomendowanej do wykorzystania podczas realizacji programu.

Wstęp

Wstęp do programu nauczania powinien zawierać podstawowe informacje o programie, takie jak: tytuł programu, nauczany przedmiot, etap nauczania i typ szkoły, której program jest dedykowany, liczbę godzin w cyklu kształcenia.

W tej części programu powinno także znaleźć się wskazanie autora lub autorów programu, które może zawierać informacje o ich doświadczeniu zawodowym i dotychczasowym dorobku.

We wstępie do programu nauczania powinna się także znaleźć charakterystyka uczniów, do których jest adresowany program, zawierająca takie informacje, jak: wiek, płeć, poziom sprawności fizycznej, poziom wiedzy, stosunek do przedmiotu.

Ponadto wstęp do programu nauczania powinien opisywać warunki niezbędne do realizacji programu, takie jak:

- dostęp do sali gimnastycznej (np.: realizacja programu wymaga prowadzenia 2/3 zajęć na sali gimnastycznej),
- dostępne obiekty sportowe i rekreacyjne (np.: tworząc program, założono, że będzie możliwość prowadzenia zajęć na terenach zielonych położonych bezpośrednio w pobliżu szkoły; realizacja programu wymaga prowadzenia 10 zajęć w semestrze na pływalni),
- rozwiązania organizacyjne (np.: wymagane jest, aby spośród 3 lekcji wychowania fizycznego co najmniej 2 odbywały się jedna po drugiej, tak aby można było zorganizować zajęcia trwające dłużej niż 45 minut),
- dostępny sprzęt sportowo-rekreacyjny (np.: realizacja programu wymaga korzystania ze sprzętu do unihokeja, takiego jak bramki, kije, stroje bramkarzy z ochroniaczami),
- współpraca z rodzicami (przyjęto, że przy organizacji zajęć do wyboru przez uczniów z turystyki wezmą udział rodzice),
- sprzętu posiadanego przez uczniów (np.: założono, że każdy uczeń ma i przyprowadzi do szkoły w wyznaczonym dniu sprawny rower),

¹² S. Dylak, *Wprowadzenie do konstruowania szkolnych programów nauczania*, Wydawnictwo Szkolne PWN, 2000.

- współpraca z innymi nauczycielami (np.: założono, że lekcje edukacji zdrowotnej będą realizowane po zrealizowaniu następujących tematów na lekcjach przyrody...).

Cele kształcenia i wychowania

W tej części planu powinien znaleźć się opis:

- celów ogólnych,
- celów szczegółowych.

Cele ogólne muszą być zgodne z podstawą programową. Powinny także uwzględniać dokumenty strategiczne szkoły. Cele ogólne nie muszą być dosłownym przytoczeniem celów określonych w podstawie programowej, mogą być ujęte w sposób autorski i wzbogacone o własne elementy.

Zgodnie z *Rozporządzeniem w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół* dla przedmiotu wychowanie fizyczne celem kształcenia na IV etapie edukacji jest:

przygotowanie do aktywności fizycznej przez całe życie oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych, w szczególności:

- uświadomienie potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie,
- stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia,
- działanie jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu,
- umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Poza powyższym, przy konstruowaniu celów należy brać pod uwagę ogólne cele kształcenia na III i VI etapie edukacyjnym, które powyższe rozporządzenie określa jako:

- przyswajanie przez uczniów określonego zasobu wiadomości na temat faktów, zasad, teorii i praktyk,
- zdobywanie przez uczniów umiejętności wykorzystania posiadanych wiadomości podczas wykonywania zadań i rozwiązywania problemów,
- kształtowanie u uczniów postaw warunkujących sprawne i odpowiedzialne funkcjonowanie we współczesnym świecie.

Rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół w części ogólnej dotyczącej III i IV etapu edukacyjnego definiuje zadania szkoły. Jako jedno z ważnych zadań wskazana jest edukacja zdrowotna, której celem jest „rozwijanie u uczniów postawy dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu”. W tej części rozporządzenia znajduje się także wskazanie zadań szkoły w zakresie kształtowania postaw uczniów, które także powinno zostać uwzględnione podczas definiowania celów nauczania i wychowania:

„W procesie kształcenia ogólnego szkoła na III i IV etapie edukacyjnym kształtuje u uczniów postawy sprzyjające ich dalszemu rozwojowi indywidualnemu i społecznemu, takie jak: uczciwość, wiarygodność, odpowiedzialność, wytrwałość, poczucie własnej wartości, szacunek dla innych ludzi, ciekawość poznawcza, kreatywność, przedsiębiorczość, kultura osobista, gotowość do uczestnictwa w kulturze, podejmowanie inicjatyw do pracy zespołowej. W rozwoju społecznym bardzo ważne jest kształtowanie postawy obywatelskiej, postawy poszanowania tradycji i kultury własnego narodu, a także postawy poszanowania dla innych kultur i tradycji. Szkoła podejmuje odpowiednie kroki w celu zapobiegania wszelkiej dyskryminacji”.

Cele szczegółowe wynikają z celów ogólnych. Jak wskazuje nazwa, są ich uszczegółowieniem. Jeden cel ogólny może dekomponować się na szereg celów szczegółowych. Cele

szczegółowe mają charakter operacyjny i jako takie powinny m.in. pozwolić na stwierdzenie, czy cel został osiągnięty.

Przekształcając cele ogólne w cele szczegółowe, należy dokonać ich:

- sprecyzowania, poprzez usunięcie sformułowań niezwiązanych z celem,
- uszczegółowieniu, poprzez dodanie dodatkowego opisu lub rozbicie na kilka celów szczegółowych,
- konkretyzacji, poprzez dokładne opisanie sytuacji i stanu końcowego,
- upodmiotowienia osiągającego cel, poprzez odniesienie do ucznia, zaakcentowanie jego inwencji, osobistego wkładu i odpowiedzialności oraz wykazanie wartości, jakie uczeń osiągnie wraz z osiągnięciem celu¹³.

Cele szczegółowe zawarte w programie nauczania muszą uwzględniać charakterystykę grupy uczniów, dla których program jest przygotowywany. Rozporządzenie w sprawie podstawy programowej mówi, że: „szkoła oraz poszczególni nauczyciele podejmują działania mające na celu zindywidualizowane wspomaganie rozwoju każdego ucznia, stosowane do jego potrzeb i możliwości”.

Cele kształcenia mogą mieć charakter:

- celów poznawczych, dotyczących wiadomości, które uczniowie powinni zapamiętać i zrozumieć,
- celów kształcących, dotyczących umiejętności intelektualnych, teoretycznych i praktycznych,
- celów wychowawczych, określających system wartości i wynikające z niego postawy społeczne.

Podczas definiowania celów warto pamiętać o regule S.M.A.R.T., określającej cechy dobrze zdefiniowanych celów, które powinny być:

- S (ang. Simple) – Proste, to znaczy konkretne, łatwe do zrozumienia i jednoznaczne,
- M (ang. Measurable) – Mierzalne, to znaczy, że można w sposób liczbowy wyrazić stopień ich realizacji,
- A (ang. Achievable) – Osiągalne, realistyczne, to znaczy ani zbyt mało ambitne (nie motywują), ani zbyt ambitne (zniechęcają),
- R (ang. Relevant) – Istotne, ich osiągnięcie musi mieć wartość dla tego, kto będzie je realizował,
- T (ang. Time-bound) – określone w czasie, mające określony czas, w którym powinny być zrealizowane.

Największe wątpliwości budzi zazwyczaj postulat mierzalności celu. Wiele celów wydaje się na pozór niemierzalnych (np. cel „Stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia”). W takich przypadkach zasadne jest przyjęcie wskaźników realizacji celu, takich jak „czas poświęcany tygodniowo na nieobowiązkową aktywność fizyczną”. Więcej na ten temat napisano w rozdziale dotyczącym ewaluacji.

Cele szczegółowe mogą stanowić opis osiągnięć ucznia, czyli odnosić się do tego, co uczeń w wyniku edukacji powinien wiedzieć i jakie powinien mieć umiejętności. Cele szczegółowe w zakresie wiadomości dotyczą:

- pamiętania wiadomości (uczeń wskazuje, uczeń wymienia, uczeń wylicza, ...),
- rozumienia wiadomości (uczeń ocenia, uczeń wyjaśnia, uczeń omawia, ...).

Cele szczegółowe w zakresie umiejętności (uczeń opracowuje, uczeń wykonuje, uczeń planuje...) mogą dotyczyć stosowania wiedzy i umiejętności w sytuacjach typowych i w sytuacjach trudnych (problemowych).

¹³ B. Niemierko, *Między oceną szkolną a dydaktyką. Blżej dydaktyki*, WSiP, Warszawa 1997.

Podczas definiowania celów szczegółowych można korzystać z klasyfikacji celów oraz przykładowych określeń celów zaproponowanych przez J. Bielskiego [18]:

- cele kreatywne – wywołać..., ukształtować... (np. sprawność, zainteresowania, postawy),
- cele optymalizujące – zwiększyć..., poszerzyć... (np. wrażliwość, zaangażowanie),
- cele minimalizujące – osłabić..., ograniczyć... (np. agresję),
- cele korekcyjne – przekształcić..., zmienić... (np. przekonania), skorygować... (postawę ciała).

Treści nauczania

Treści nauczania muszą być zgodne z treściami nauczania zawartymi w podstawie programowej kształcenia ogólnego. W związku z tym wydaje się rozsądne zachowanie przyjętej w *Rozporządzeniu w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół* konwencji zapisywania treści nauczania językiem osiągnięć ucznia.

W konkretnym programie nauczania można:

- ograniczyć się do treści nauczania zapisanych w podstawie programowej,
- rozszerzyć treści nauczania określone w podstawie programowej przez dodanie nowych treści.

Należy przy tym pamiętać, że treści zawarte w podstawie programowej należy czytać w kontekście treści nauczania na wcześniejszych etapach edukacyjnych. Przykładowo, treść „uczeń stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej” należy czytać w kontekście osiągnięć ucznia z wcześniejszych etapów edukacyjnych:

- na I etapie edukacyjnym – „Uczeń posługuje się piłką: rzuca, chwytą, kozłuje, odbija i prowadzi ją”,
- na II etapie edukacyjnym – „Uczeń 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”,
- na III etapie edukacyjnym – „Uczeń stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zwody”,

które to treści określają m.in., o jakie formy aktywności chodzi w oczekiwanych osiągnięciach ucznia na IV etapie edukacyjnym. W podobny sposób należy czytać wszystkie treści zawarte w podstawie programowej.

Pomimo że treści nauczania w podstawie programowej są zapisane językiem osiągnięć, który znajduje zastosowanie także przy definiowaniu celów szczegółowych („Uczeń wykonuje, uczeń wyjaśnia, uczeń opracowuje itp.), to nie należy ich utożsamiać ze szczegółowymi celami kształcenia. Cele szczegółowe mogą być uszczegółowieniem treści nauczania, np. zapisana językiem celów treść nauczania: „Uczeń ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności” można uszczegółowić wymaganiami szczegółowymi: „uczeń z pomocą nauczyciela ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności metodą pomiaru tętna” (I klasa), „uczeń samodzielnie ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności metodą pomiaru tętna” (II klasa), „Uczeń ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności metodą oceny zmęczenia”, „uczeń ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności metodą oceny rytmu oddychania” (III klasa).

Sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania

Opis sposobu osiągnięcia celów kształcenia i wychowania jest elementem programu nauczania, w którym najsilniej uwzględniana jest specyfika szkoły i grupy uczniów, dla których program jest przeznaczony. Sposób osiągnięcia celów kształcenia i wychowania powinien uwzględniać możliwości indywidualizacji w zależności od potrzeb i możliwości uczniów oraz warunków, w jakich program będzie realizowany.

Można przedstawić ogólny zestaw zasad postępowania, których stosowanie sprzyja osiągnięciu celów określonych w podstawie programowej. Zestaw takich zasad zaproponował J. Bielski¹⁴:

- stawiać przed uczniami różnorodne zadania, a nie ograniczać się tylko do kształtowania kilku zdolności motorycznych, głównie o charakterze kondycyjnym, i do wyuczania wybranych umiejętności o charakterze sportowym,
- stosować w dużym zakresie różne metody, adekwatne do zadań stawianych przed uczniami,
- przyjąć zasadę, że nie należy dobierać celów i ćwiczeń do metod, ale dobierać metody do celów i zadań,
- prowadzić zajęcia w sposób atrakcyjny, wykorzystując typowe i nietypowe przybory i przyrządy,
- wykorzystywać muzykę na zajęciach,
- stosować szeroko rozumianą zasadę indywidualizacji,
- jak najczęściej prowadzić zajęcia w terenie naturalnym.

Wskazówek, co do sposobów osiągnięcia celów dostarcza także podstawa programowa¹⁵. Zgodnie z nią: „warunkiem skuteczności zajęć edukacji zdrowotnej są:

- prowadzenie zajęć z wykorzystaniem różnorodnych metod i technik aktywizujących oraz interaktywnych, w tym szczególnie metod projektu i portfolio,
- współpraca z rodzicami uczniów w planowaniu i realizacji zajęć,
- dokonywanie ewaluacji przebiegu zajęć (ewaluacja procesu), z udziałem uczniów i ich rodziców oraz wprowadzanie na ich podstawie modyfikacji ich treści i organizacji”.

Podstawa programowa, w sekcji *Zalecane warunki i sposób realizacji*, wprowadza kilka wymagań dotyczących sposobu osiągnięcia celów kształcenia i wychowania. W szczególności są to:

1. Wymóg odwoływania się do wiedzy zdobytej w trakcie innych zajęć edukacyjnych:

„W realizacji zajęć należy odwoływać się do wiedzy dotyczącej biologii człowieka, zapobiegania chorobom oraz umiejętności psychospołecznych, uzyskanych na innych zajęciach, a zwłaszcza biologii, wiedzy o społeczeństwie, wychowaniu do życia w rodzinie, edukacji dla bezpieczeństwa i przedsiębiorczości.”

„Zajęcia [w zakresie edukacji zdrowotnej] 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.”

¹⁴ J. Bielski, *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, IMPULS, Kraków 2005.

¹⁵ *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół* (Dz.U. z 2012 r. Nr 0, poz. 977).

Oznacza to konieczność współpracy z nauczycielami innych przedmiotów w celu:

- uwzględnienia w programie nauczania poziomu wiedzy uzyskanej w trakcie innych zajęć edukacyjnych,
- zsynchronizowania przekazywania wiedzy podczas zajęć z wychowania fizycznego i podczas zajęć z innych przedmiotów, w celu wzmocnienia oddziaływania.

2. Określenie dopuszczalnych miejsc prowadzenia zajęć wychowania fizycznego oraz wymóg zapewnienia wymaganych urządzeń i sprzętu sportowego:

„Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie zalecane są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym. Szkoła powinna także zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz rozwinięcia sprawności określonych w podstawie programowej.”

Ze względu na dużą ogólność zapisów podstawy programowej trudno jest wskazać urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz rozwinięcia sprawności w niej określonych, poza: wagą i miarą (wyliczanie wskaźnika BMI), oraz sprzętem pozwalającym na „stosowanie poznanych elementów techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej”.

3. Wymóg prowadzenia przez każdego z uczniów rozgrzewki:

„Oprócz uczestnictwa w aktywności fizycznej, uczeń powinien w czasie zajęć również pełnić rolę inicjatora i organizatora ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych. Każdy uczeń powinien co najmniej raz w roku samodzielnie poprowadzić rozgrzewkę według ustalonego toku i po konsultacji z nauczycielem.”

4. Wymóg stworzenia atmosfery sprzyjającej rzetelności samooceny:

„Uczeń powinien nauczyć się dokonywania samooceny sprawności fizycznej. W czasie zajęć należy stwarzać atmosferę sprzyjającą rzetelności samooceny sprawności.”

5. Wymaganie dostosowania zajęć w zakresie edukacji zdrowotnej do potrzeb uczniów:

„Zajęcia wychowania fizycznego w zakresie edukacji zdrowotnej powinny być dostosowane do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb).”

6. Wymaganie zaangażowania uczniów w planowanie, realizację i ewaluację zajęć w zakresie edukacji zdrowotnej:

„Uczniowie powinni aktywnie uczestniczyć w planowaniu, realizacji i ewaluacji zajęć.”

Uwzględniając powyższe zasady, program nauczania powinien definiować metody i formy pracy oraz środki dydaktyczne, które zostaną zastosowane do osiągnięcia założonych celów. Metody, formy i środki powinny być na tyle różnorodne, by pozwolić na skuteczną realizację wszystkich założonych celów.

Zasady oceniania i ewaluacji

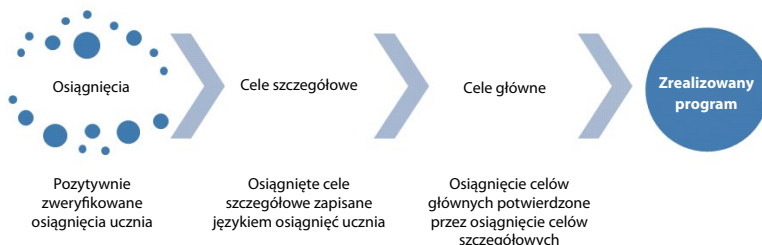
Program nauczania powinien zawierać informacje dotyczące zasad oceniania. Zasady te muszą być zgodne ze szkolnymi zasadami oceniania. Więcej na temat zasad oceniania napisano w rozdziale *Ocenianie na zajęciach wychowania fizycznego*.

Warto, aby program nauczania zawierał także opis zasad ewaluacji, których zastosowanie pozwoli na ocenę jego realizacji i na wyciągnięcie wniosków pozwalających zarówno na udoskonalenie samego programu, jak i udoskonalenie pracy realizującego program nauczyciela. Więcej informacji na temat ewaluacji zawiera rozdział *Ewaluacja i monitorowanie realizacji podstawy programowej wychowania fizycznego*.

Oba powyższe elementy są ze sobą powiązane. Kryterium sukcesu realizacji programu nauczania jest osiągnięcie jego celów. Cele można uznać za osiągnięte, jeżeli osiągnięte są cele

szczegółowe będące operacjonalizacją celów głównych. Cele szczegółowe są zapisane językiem osiągnięć uczniów, które są mierzone poprzez system oceniania. Zależności te ilustruje poniższy rysunek.

Rysunek 8. Zależność pomiędzy osiągnięciami ucznia a realizacją programu



Dopuszczanie programu nauczania do użytku w szkole

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 czerwca 2012 r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników mówi także o trybie dopuszczania programu do użytku w szkole przez dyrektora szkoły. Dyrektor, przed podjęciem decyzji i dopuszczeniu programu nauczania, może zasięgnąć opinii:

- nauczyciela mianowanego lub dyplomowanego, posiadającego wykształcenie wyższe i kwalifikacje wymagane do prowadzenia zajęć edukacyjnych, dla których program jest przeznaczony, lub
- konsultanta lub doradcy metodycznego, lub
- zespołu nauczycielskiego, zespołu przedmiotowego lub innego zespołu problemowo-zadaniowego, o których mowa w przepisach w sprawie ramowych statutów publicznego przedszkola oraz publicznych szkół.

Opinia taka zawiera w szczególności ocenę zgodności programu nauczania ogólnego z podstawą programową kształcenia ogólnego i dostosowania programu do potrzeb i możliwości uczniów, dla których jest przeznaczony.

Plan nauczania

Plan nauczania jest operacyjnym uszczegółowieniem programu nauczania. Poniższa tabela pokazuje różnice między programem nauczania a planem nauczania.

Tabela 2. Porównanie programu nauczania i planu nauczania

Program nauczania	Plan nauczania
Obejmuje cały cykl nauki na jednym lub kilku etapach edukacyjnych	Przeważnie dotyczy jednego roku
Ma charakter ogólny, nie mówi o realizacji poszczególnych jednostek lekcyjnych	Obejmuje poszczególne jednostki lekcyjne lub małe grupy jednostek lekcyjnych

Program nauczania	Plan nauczania
Ustanawia szczegółowe cele kształcenia i wychowania	Planuje działania operacyjne, realizowane na poszczególnych zajęciach, zmierzające do osiągnięcia celów kształcenia i wychowania
Może zawierać rozwiązania wariantowe	Raczej nie zawiera rozwiązań wariantowych
Zawiera treści nauczania oraz opis założonych osiągnięć	Zawiera plan realizacji poszczególnych treści oraz osiągnięć ucznia
Opisuje sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania	Wskazuje, które sposoby osiągnięcia celów zostaną zastosowane podczas poszczególnych jednostek lekcyjnych lub małych grup jednostek lekcyjnych
Zawiera kryteria oceniania i metody sprawdzenia osiągnięć ucznia	Bazuje na kryteriach oceniania zawartych w programie i określa, kiedy zostaną zastosowane poszczególne metody sprawdzenia osiągnięć ucznia
Wymagana jest zgodność z podstawą programową	Wymagana jest zgodność z podstawą programową i programem nauczania

Plan nauczania zazwyczaj sporządza się w postaci tabeli, której 1 wiersz odpowiada jednostce lekcyjnej lub grupie jednostek lekcyjnych (od tego, jak liczne są grupy jednostek lekcyjnych zależy szczegółowość planu). Dla 1 kroku planu nauczania zawartego w wierszu tabeli, w kolejnych kolumnach mogą znajdować się następujące informacje:

- liczba jednostek lekcyjnych, podczas których będzie realizowany krok planu,
- temat lekcji (informacja, która znajdzie się w dzienniku lekcyjnym),
- treści, które będą przekazywane podczas realizacji kroku planu,
- metody, które zostaną zastosowane podczas jednostki lekcyjnej/grupy jednostek lekcyjnych,
- środki dydaktyczne niezbędne do realizacji (tu znajdzie się informacja np. o konieczności zapewnienia odpowiedniego sprzętu sportowego),
- odniesienie do podstawy programowej (wypełnienie tego pola służy samokontroli realizacji podstawy programowej – nauczyciel odpowiada sobie na pytanie, czy i w jaki sposób konkretna lekcja służy realizacji podstawy, a analiza wszystkich wierszy pozwala na zweryfikowanie, czy podstawa zostanie zrealizowana w całości),
- uwagi – inne informacje, które zdaniem nauczyciela są istotne dla przeprowadzenia zajęć, a nie znalazły się we wcześniejszych rubrykach.

Tabela 3. Przykładowa struktura planu nauczania

Lp.	Liczba jednostek	Temat lekcji	Treści nauczania	Metody	Środki	Podstawa programowa	Uwagi
1							

Jeśli chodzi o szczegółowość planu nauczania, to nie sposób nie zgodzić się z tezą M. Derlukiewicz¹⁶: „wydaje się, że racjonalne planowanie wymaga dość szczegółowego stopnia szczegółowości, czyli tematów jedno- lub dwugodzinnych”.

W przypadku zajęć wychowania fizycznego wydaje się, że realizacja 1 kroku planu powinna przebiegać w trakcie więcej niż 1 lekcji tylko wtedy, gdy lekcje te są realizowane 1 dnia, jedna po drugiej.

¹⁶ M. Derlukiewicz, *Jak napisać program nauczania [w] Programy nauczania w rzeczywistości szkolnej. Tworzenie – wybór – ewaluacja*, Warszawa, ORE, s. 54-82.

Metodyka nauczania wychowania fizycznego

Dla wszystkich elementów programu nauczania istotne jest zaangażowanie uczniów w proces planowania, prowadzenia i ewaluacji zajęć. Szczególnie wymagane jest to przy realizacji programu nauczania w zakresie edukacji zdrowotnej.

Przygotowując się do realizacji zajęć, warto brać pod uwagę nowe podejście do roli nauczyciela i ucznia w procesie edukacji, np. warto rozpatrzyć opis ról nauczyciela i ucznia zaproponowany przez B. Woynarowską¹⁷:

Nauczyciel	Uczeń
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jest przewodnikiem (doradcą, liderem) uczniów. ✓ Nie wchodzi w rolę „eksperta” („mistrza”), który „musi wszystko wiedzieć”; ogranicza ocenianie, komentarze, narzucanie własnego zdania; ma odwagę powiedzieć „nie wiem, ale sprawdzę i odpowiem” lub „nie wiem, sprawdźmy razem”, czyli ma prawo do niewiedzy oraz uczenia się od uczniów i razem z nimi. ✓ Organizuje uczenie się – stawia zadanie, pytania, motywuje do pracy, kontroluje czas jej trwania. ✓ Posiada i doskonali umiejętności komunikowania się z uczniami, tworzenia atmosfery bezpieczeństwa i zaufania. ✓ Umie zachować równowagę pomiędzy ustalonym programem a potrzebami uczniów. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nie jest postrzegany jako „biała karta”, lecz uznaje się, że posiadana przez niego wiedza i doświadczenie stanowią podstawę do uczenia się. ✓ Jest pytany o jego potrzeby w zakresie edukacji zdrowotnej. ✓ Jest zachęcany do: <ul style="list-style-type: none"> – samodzielności w uczeniu się, wzbogacaniu doświadczeń, – akceptowania własnej odpowiedzialności za uczenie się, – odnoszenia zdobytej wiedzy i umiejętności do własnej sytuacji i potrzeb oraz transfer ich do codziennego życia.

Tradycyjnie w nauczaniu wychowania fizycznego stosuje się metody:

- odtwórcze:
 - naśladowcza ścisła (nauczyciel opisuje lub demonstruje ćwiczenie, które jest następnie odtwarzane przez ucznia),
 - zadaniowa ścisła (nauczyciel objaśnia ćwiczenie, podając jego cele),
 - programowego uczenia się i usprawniania (nauczyciel przekazuje uczniowi program lub tablicę z instrukcją);
- aktywizujące:
 - zabawowa (nauczyciel podaje fabułę zabawy/przepisy gry, a uczniowie biorą udział w zabawie/grze),
 - zadaniowa (uczniowie realizują samodzielnie zadanie postawione przez nauczyciela),
 - programowego uczenia się (uczeń samodzielnie realizuje określone zadania ruchowe);
- twórcze:
 - problemowa (uczniowie postawieni w sytuacji problemowej wypracowują rozwiązanie według schematu: myślenie – działanie – wynik),
 - ruchowej ekspresji twórczej (nauczyciel stawia uczniów w sytuacji problemowej, która wymaga twórczego rozwiązania – każde rozwiązanie uznaje się za poprawne)¹⁸.

W literaturze opisano szereg metod, które można wykorzystać w edukacji. Wiele z nich można zastosować podczas lekcji wychowania fizycznego (szczególnie przy realizacji treści wymagających nabycia przez ucznia wiedzy i umiejętności jej zastosowania). Poniżej opisano

¹⁷ B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego w gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych*, Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, Kielce 2012.

¹⁸ Za: S. Strzyżewski, *Proces wychowania w kulturze fizycznej*, WSiP, Warszawa 1996.

wybrane metody, które można wykorzystać w celu urozmaicenia zajęć wychowania fizycznego. Inne możliwie do wykorzystania metody to np.:

- praca w grupach – uczniowie dzieleni są na grupy i w grupach rozwiązują postawione im zadania,
- metoda „śnieżnej kuli” – uczniowie zmierzają się z zadaniem indywidualnie, następnie w parach, czwórkach, a w końcu pracują wszyscy razem,
- metoda „burzy mózgów” – uczniowie formułują dowolne propozycje rozwiązania problemu, nie wolno krytykować ani wartościować podanych rozwiązań,
- metoda SWOT – analizuje się mocne strony (Strengths) ucznia (np. jest silny, systematyczny), jego słabe strony (Weaknesses) (np. nie jest gibki, szybki), stojące przed nim szanse (Opportunities) (np. ma możliwość korzystania z siłowni) oraz zagrożenia (Threats) (np. ma mało wolnego czasu).

Warto przy tym podkreślić, że nauczyciel powinien podchodzić do zastosowania metod w sposób kreatywny, łącząc je i dostosowując do własnych potrzeb. Należy pamiętać, że metody to tylko narzędzia, które służą do osiągnięcia zdefiniowanych celów.

Uczenie przez doświadczenie

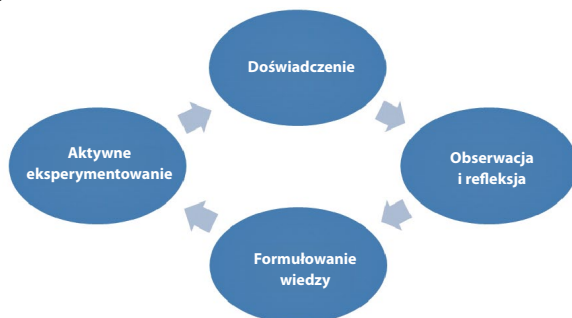
Uczenie się przez doświadczenie podkreśla rolę doświadczenia ucznia w procesie uczenia się. Zgodnie z twórcą teorii uczenia się przez doświadczenie, D.A. Kolba, odbieranie i przetwarzanie doświadczenia w procesie uczenia odbywa się w czterokrokowym cyklu – cyklu uczenia się przez doświadczenie (ang. cycle of experiential learning)¹⁹. Autor definiuje uczenie w następujący sposób:

Uczenie to proces, w którym wiedza jest tworzona poprzez transformację doświadczenia.

Ta definicja zawiera istotne aspekty empirycznego procesu uczenia:

- kładzie nacisk na proces uczenia, a nie tylko na jego wyniki,
- traktuje wiedzę jako proces transformacji (wiedza jest tworzona), a nie jako niezależny byt,
- zakłada, że uczenie przekształca doświadczenie (subiektywne i obiektywne),
- zwraca uwagę, że aby zrozumieć proces uczenia, trzeba zrozumieć naturę wiedzy, a aby zrozumieć naturę wiedzy, należy zrozumieć proces uczenia.

Rys. 2. Cykl uczenia przez doświadczenie



¹⁹ D.A. Kolb, *Experiential learning. Experience as The Source of Learning and Development*, Englewood Cliffs, Prentice-Hall Inc., New Jersey 1984.

W kroku doświadczenie uczeń samodzielnie lub w grupie wykonuje aktywnie zadania, znajduje się w określonych sytuacjach. W kolejnym kroku uczeń zapoznaje się z opiniami innych na temat doświadczenia, w którym brał udział, oraz sam formułuje takie opinie. W trzecim kroku uczeń analizuje wyniki doświadczenia i dokonuje uogólnień. Na tym etapie może mieć miejsce weryfikowanie i pogłębianie posiadanej wiedzy. Kolejny krok to panowanie wykorzystania zdobytej wiedzy, ale także projektowanie przez ucznia kolejnych eksperymentów, które zostaną przeprowadzone w kolejnym kroku (pierwszym kroku kolejnego cyklu). W ten sposób cykl się zamyka – zaprojektowane eksperymenty stają się źródłem nowych doświadczeń, które następnie są omawiane, analizowane i stają się podstawą do formułowania stwierdzeń ogólnych.

B. Woynarowska²⁰, wskazując na przydatność metody w edukacji zdrowotnej, w następujący sposób opisuje etapy metody:

Etap 1. Doświadczenie – ćwiczenia, w których uczeń jest aktywny, wykonuje konkretne zadanie samodzielnie (praca indywidualna) lub w małej grupie, przeżywa jakieś sytuacje, odwołując się do własnych zasobów wiedzy, doświadczeń, obserwacji (uczenie się na podstawie własnych odczuć).

Etap 2. Refleksja i dyskusja – autorefleksja i dyskusja w grupie na temat wyników ćwiczenia – wymiana opinii, wyrażanie uczuć (uczenie się przez słuchanie innych i obserwację).

Etap 3. Pogłębianie, porządkowanie lub korekta wiedzy – wykład, przeczytanie tekstu lub fragmentu podręcznika. Zalecany jest krótki, podsumowujący „miniwykład” (5-10 min), zawierający najważniejsze, uporządkowane informacje (uczenie się przez logiczne analizowanie i myślenie).

Etap 4. Własne eksperymentowanie – uczeń planuje, jak wykorzystać uzyskaną wiedzę lub nowe umiejętności i próbuje je zastosować w życiu codziennym (eksperymentuje). Pozwala mu to określić nowe potrzeby i problemy, przygotować się do nowych doświadczeń, czyli rozpocząć cykl uczenia się od początku (uczenie się przez działanie).

Model spiralny

Nauczanie realizowane może być według modelu kaskadowego („wodospadu”) lub spiralnego. W modelu kaskadowym nauczanie kolejnych zagadnień realizowane jest sekwencyjnie. Rozpoczęcie kolejnego zagadnienia następuje po zakończeniu poprzedniego. W modelu spiralnym zakłada się wracanie do już omówionych zagadnień i pogłębianie ich.

Kaskada lub spirala mogą dotyczyć zarówno całego cyklu nauczania, jak i nauczania w konkretnym roku szkolnym. W przypadku modelu spiralnego kolejne nawroty spirali mogą następować w kolejnych latach, ale także np. w kolejnych miesiącach czy semestrach.

Zastosowanie modelu spiralnego łączy się m.in. z następującymi korzyściami:

- zwiększenie atrakcyjności zajęć przez unikanie powtarzania podobnych zajęć na kolejnych lekcjach,
- utrwalanie umiejętności i nawyków dzięki powtórkom realizowanym w kolejnych cyklach,
- możliwość niwelowania zaległości powstałych w wyniku np. nieuczestniczenia w części zajęć w wyniku okresowego zwolnienia z udziału w zajęciach.

Zastosowanie modelu spiralnego nie polega na powtarzaniu tych samych treści w kolejnych cyklach. Każdy „obieg spirali” oznacza wejście na wyższy poziom wiedzy, umiejętności i nawyków. W kolejnych cyklach można osiągać kolejne cele psychomotoryczne, np.:

²⁰ B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna*, op.cit.

- naśladowanie działania z wykorzystaniem wzorów pod kierunkiem nauczyciela,
- sprawne działanie w warunkach stałych,
- sprawne działanie w warunkach zmiennych.

Przykładowo, w kolejnych cyklach spirali można realizować następujące lekcje związane z nauką gry rekreacyjnej (w modelu kaskadowym lekcje zostałyby przeprowadzone jedna po drugiej):

- gry i zabawy związane z grą rekreacyjną,
- ćwiczenia uczące wybranych elementów technicznych gry,
- nauka taktyki gry,
- tworzenie obwodu ćwiczebnego z elementami gry rekreacyjnej,
- organizacja turnieju klasowego lub międzyklasowego.

Projekt edukacyjny

Zgodnie z podstawą programową²¹ jednym z wymagań w bloku edukacja zdrowotna jest wymaganie:

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

W tym miejscu można powołać się na definicję projektu zawartą w podstawie programowej dla gimnazjum (gdzie wymagane jest, aby uczniowie brali udział w realizacji projektu edukacyjnego):

Projekt edukacyjny jest zespołowym, planowanym działaniem uczniów, mającym na celu rozwiązanie konkretnego problemu z zastosowaniem różnorodnych metod. Zakres tematyczny projektu edukacyjnego może dotyczyć wybranych treści nauczania określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla gimnazjów lub wykraczać poza te treści. Projekt edukacyjny jest realizowany przez zespół uczniów pod opieką nauczyciela i obejmuje następujące działania:

- wybranie tematu projektu edukacyjnego,
- określenie celów projektu edukacyjnego i zaplanowanie jego etapów,
- wykonanie zaplanowanych działań,
- publiczne przedstawienie rezultatów projektu edukacyjnego²².

Biorąc pod uwagę powyższe zapisy, możemy wyodrębnić następujące cechy projektu edukacyjnego:

- ma konkretny cel,
- wymaga zaplanowania, planowanie obejmuje wskazanie etapów realizacji,
- jest zrealizowany zgodnie z założonym planem i w określonym czasie,
- wymaga działania zespołowego uczniów,
- zakłada zastosowanie różnorodnych metod,
- obejmuje swoim zakresem zagadnienia określone w podstawie programowej,
- elementem jego realizacji jest publiczne przedstawienie rezultatów.

Poprawna realizacja projektów edukacyjnych skutkuje:

- zwiększeniem atrakcyjności zajęć,

²¹ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz.U. z 2012 r. Nr 0, poz. 977).

²² Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 20 sierpnia 2010 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych (Dz.U. Nr 156, poz. 1046).

- rozwojem kompetencji osobowych uczestników, w szczególności:
 - umiejętności komunikacyjnych,
 - planowania i organizacji czasu,
 - pracy w grupie,
 - radzenia sobie z trudnościami,
- zwiększeniem samodzielności uczniów,
- zdobywaniem przez uczniów nowych doświadczeń i poszerzaniem wiedzy z zakresu objętego projektem.

Realizacja projektu edukacyjnego powinna obejmować następujące etapy:

1. Rozpoczęcie projektu. Na tym etapie należy dokonać wyboru celu projektu i jasno ten cel opisać. Powstały na tym etapie opis celu powinien służyć przez cały czas realizacji projektu i być zrozumiały dla jego uczestników i innych osób związanych z realizacją projektu. Cel projektu można określić jako zwięzłe, łatwe do zapamiętania hasło. Powinien on zawierać motywację uczestników do realizacji projektu. Istotne jest, aby określić, w jaki sposób stwierdzimy, że cel został osiągnięty. Równocześnie z określeniem celu projektu określany jest sposób realizacji projektu (w ramach zajęć obowiązkowych, w ramach zajęć dodatkowych) oraz ustalany jest podstawowy zespół, który będzie realizował projekt. Na tym etapie określa się także ramy czasowe projektu oraz, o ile jest taka potrzeba, zasoby niezbędne do jego realizacji.
2. Planowanie projektu. Na etapie planowania cel projektu rozkładany jest na części składowe – czynności, które muszą zostać wykonane, by osiągnąć cel (możliwe jest także podejście, w którym następuje rozbieżność na produkty, np. nie mówi się o czynności „wybieranie muzyki do układu tanecznego”, a o produkcie „wybrana muzyka do układu tanecznego”). Można określić zależności pomiędzy czynnościami (która czynność musi być wykonana wcześniej). Następnie należy określić, ile czasu zajmują poszczególne składowe projektu. Na tej podstawie określa się harmonogram projektu. Do poszczególnych zadań przydziela się osoby odpowiedzialne za ich realizację. Wskazane jest, aby zastanowić się nad ewentualnymi przyczynami niepowodzenia planowej realizacji projektu i zaproponować sposób postępowania z nimi. Plan projektu musi zostać zaakceptowany przez jego uczestników.
3. Realizacja projektu. Poszczególne osoby realizują w podzespołach swoje zadania. W określonych odstępach czasu uczestnicy projektu spotykają się i omawiają postęp prac.
 - Ponadto, na etapie realizacji projektu, zespół:
 - a. Dokonuje podsumowywania zakończonych prac.
 - b. Zastanawia się, co może zagrozić powodzeniu projektu i sprawdza, czy nie wystąpiło zdarzenie mogące spowodować niepowodzenie projektu. W takim wypadku podejmuje odpowiednie działania.
 - c. Wprowadza zmiany do planów – przebieg projektu prawdopodobnie nie będzie do końca zgodny z planem, ważne jest, aby zmiany omówić, uzyskać ich akceptację oraz aby po wprowadzeniu zmian projekt nadal dążył do osiągnięcia założonych celów.
 - d. Informowanie o przebiegu projektów osób zainteresowanych spoza zespołu projektowego.
 - Jednym z działań do wykonania w ramach projektu może być publiczna prezentacja jego wyników.
 - Dla złożonych projektów etap realizacji projektu można podzielić na podetapy.
4. Zakończenie projektu. Na tym etapie zespół projektowy musi odpowiedzieć na 2 pytania:
 - a. Czy udało się osiągnąć założone cele projektu?
 - b. Czego nauczyliśmy się, realizując projekt (co warto powtórzyć w kolejnym projekcie, a co byśmy zrobili inaczej)?

- Etap zakończenia projektu obejmuje ocenienie i nagrodzenie uczestników oraz ewentualnie zaplanowanie kolejnych projektów. Może się zdarzyć, że niektóre cele projektu zostaną osiągnięte dopiero po jego zakończeniu. W takim wypadku warto zaplanować spotkanie mające na celu omówienie wyników. Przykładowo, jeśli celem projektu było opracowanie zestawu ćwiczeń gimnastyki porannej i wyrobienie nawyku takiej gimnastyki u uczestników, to warto spotkać się np. po roku i sprawdzić, ilu uczestników nadal systematycznie ćwiczy.

Aby przybliżyć opisany powyżej przebieg projektu, posłużono się przykładem prostego projektu „Przygotowanie pokazu tanecznego na festyn szkolny”. Kolejno opisano wymienione wyżej etapy, omawiając działania zrealizowane w ramach przykładowego projektu.

1. Rozpoczęcie projektu. Podczas pierwszego spotkania ustalono, że celem projektu jest: dobra zabawa przy przygotowaniu atrakcyjnego występu. Stwierdzono, że projekt uznamy za zakończony sukcesem, jeśli:
 - a. Co najmniej połowa uczestników projektu będzie po jego zakończeniu zainteresowana udziałem w kolejnym, podobnym projekcie („dobra zabawa”).
 - b. Uczestnicy projektu zostaną poproszeni o powtórzenie występu przy innej okazji („atrakcyjny występ”).
 - Ustalono, że w realizacji projektu będą brały udział chętne uczennice klas I i II oraz, że projekt będzie realizowany podczas zajęć dodatkowych, z wykorzystaniem umiejętności nabytych podczas zajęć obowiązkowych wychowania fizycznego.
 - Termin zakończenia projektu określała planowana data festynu szkolnego – 5 tygodni od rozpoczęcia projektu.
2. Planowanie projektu. Ustalono, że realizacja projektu będzie składała się z następujących elementów:
 - a. Wybór muzyki.
 - b. Wybór układu tanecznego, układ taneczny musi być odpowiedni do wybranej muzyki i musi składać się w większości z kroków już znanych, tak aby można go było opanować w ciągu 3-4 tygodni.
 - c. Nauka układu tanecznego.
 - d. Wybór i przygotowanie strojów, stroje muszą nawiązywać do wybranej muzyki i układu i nie mają wymagać dokonywania dodatkowych zakupów.
 - e. Przygotowanie niezbędnego sprzętu (nagłośnienie).
 - f. Próba generalna.
 - g. Występ podczas festynu.
 - Stwierdzono, że wybór muzyki i wybór układu tanecznego mogą być realizowane jednocześnie i muszą poprzedzić kolejne działania. Wybór i przygotowanie strojów, nauka układu tanecznego oraz przygotowanie nagłośnienia mogą przebiegać równocześnie i muszą się skończyć przed próbą generalną. Próba generalna będzie miała miejsce dzień przed festynem. Ostatnim działaniem będzie występ podczas festynu.
 - Określono czas niezbędny na wykonanie poszczególnych działań i skonstruowano harmonogram projektu. Poniżej przedstawiono zaplanowany harmonogram w postaci wykresu Gantta. Dla tak prostego projektu nie było potrzeby sporządzania takiego wykresu, zamieszczono go tu w celu zilustrowania metody ustalania harmonogramu projektu.

Rysunek 9 Przykładowy harmonogram projektu (wykres Gantta)

Lp.	Działanie	Tydzień				
		1	2	3	4	5
1	Wybór muzyki	■				
2	Wybór układu tanecznego	■	■			
3	Nauka układu tanecznego			■	■	■
4	Wybór i przygotowanie strojów			■	■	
5	Przygotowanie nagłośnienia			■		
6	Próba generalna					■
7	Występ podczas festynu					■

- Do zadań: wybór muzyki, wybór układu tanecznego, wybór i przygotowanie strojów i przygotowanie nagłośnienia przydzielono zespoły odpowiedzialne za ich realizację. Każdy zespół wyznaczył ze swego grona lidera. Zdecydowano, że zadanie nauka układu tanecznego będzie realizowane przez cały zespół projektowy. Zadania próba generalna i występ podczas festynu miały być realizowane także przez cały zespół.
 - Omówiono niebezpieczeństwa, jakie grożą prawidłowej realizacji projektu. Stwierdzono, że są to:
 - a. Uczestniczki nie zdążą przygotować układu. Aby uniknąć tego niebezpieczeństwa, zdecydowano o przygotowaniu stosunkowo prostego układu.
 - b. Występ zostanie uznany przez publiczność jako mało atrakcyjny. Aby tego uniknąć, postanowiono położyć nacisk na wybór strojów i muzyki.
 - Plan projektu został zaakceptowany przez jego uczestników.
1. Realizacja projektu. Dotychczasowe etapy zajęły 2 dni. Prawie całe kolejne 5 tygodni trwała realizacja projektu. Poszczególne zespoły realizowały przydzielone spotkania. Raz w tygodniu odbywało się spotkanie całego zespołu, podczas którego omawiano postępy prac, zastanawiano się, czy uda się zrealizować projekt, oraz planowano kolejne działania. Oczywiście dziewczęta spotykały się częściej, dyskutując nad doбором muzyki i strojów oraz ćwicząc układ. Podczas cotygodniowych spotkań pojawiły się następujące kwestie i zostały rozwiązane m.in. następujące problemy:
 - a. W zespole odpowiedzialnym za dobór muzyki nie udało się uzgodnić 1 utworu. Zagadnienie rozwiązano w ten sposób, że przygotowano 3 propozycje, a ostateczny utwór wybrano przez głosowanie całego zespołu.
 - b. Projektując stroje, postanowiono wykorzystać getry i rękawiczki. Mama jednej z dziewczynek zgodziła się je uszyć. Potrzebny był jedynie materiał. Udało się nakłonić Radę Rodziców do pokrycia kosztów zakupu materiału.
 - c. Na tydzień przed występem pojawiły się problemy ze sprzętem nagłaśniającym. Na wypadek, gdyby szkolny sprzęt zawiódł podczas występu, przygotowano zapasowy odtwarzacz.
 - d. W trakcie przygotowań okazało się, że mimo wspólnych prób, nie wszystkie dziewczęta opanowały układ w zadawalającym stopniu. Zdecydowały, że będą dodatkowo ćwiczyć w domach. Stworzono 2-, 3-osobowe grupy koleżanek, tak aby w każdej grupie znalazła się uczennica dobrze znająca kroki układu. Grupy realizowały przez ponad tydzień dodatkowe ćwiczenia w domach, dzięki czemu do dnia występu wszystkie uczestniczki opanowały układ.

- Ponadto, w ramach tego etapu, odbyło się 1 spotkanie z organizatorem festynu szkolnego, podczas którego uzgodniono czas występu oraz poinformowano o postępach w przygotowaniu występu tanecznego.
 - W planowanych terminach odbyła się próba generalna oraz występ podczas festynu szkolnego.
2. Zakończenie projektu. Po zakończeniu akademii odbyło się spotkanie, podczas którego omówiono wyniki projektu. Przypomniano przebieg projektu i zadano pytania:
- a. Czy w ocenie zespołu występ był atrakcyjny? (uznano, że tak)
 - b. Czy zespół bawił się dobrze podczas realizacji projektu? (odpowiedziano, że tak)
 - c. Czego nauczyliśmy się podczas realizacji projektu? (najczęstsza odpowiedź – współpraca)
 - d. Co powtórzymy w kolejnym projekcie? (najczęstsze odpowiedzi to przydział zadań do zespołów i cotygodniowe spotkania)
 - e. Jakiego błędu unikniemy w kolejnym projekcie? (trzeba było od samego początku projektu rozpocząć naukę kroków, nie czekając na wybór układu i muzyki)
- Ponadto uzgodniono, że w ciągu najbliższych 2 miesięcy zespół spotka się ponownie w celu sprawdzenia, czy przyjęte wskaźniki zostały osiągnięte.

Do takiego spotkania doszło po kilku tygodniach od zakończenia projektu, przy okazji przygotowywania występu z okazji dnia patrona. Zespół został zaproszony do przygotowania układu tanecznego (czyli osiągnięto wskaźnik „Uczestnicy projektu zostaną poproszeni o powtórzenie występu przy innej okazji”). Na pierwszym spotkaniu dotyczącym kolejnego występu pojawiło się 25 dziewcząt spośród 30 zaangażowanych w poprzedni projekt (czyli osiągnięto wskaźnik „Co najmniej połowa uczestników projektu będzie po jego zakończeniu zainteresowana udziałem w kolejnym, podobnym projekcie”).

Projekty mogą dotyczyć różnych elementów podstawy programowej, poniżej podano przykłady faktycznie zrealizowanych projektów:

- zorganizowanie festynu szkolnego/osiedlowego,
- zorganizowanie olimpiady sportowej dla niepełnosprawnych (integracja, przełamywanie barier),
- przygotowanie wycieczki i wyjście na wycieczkę pieszą z kijkami nordic-walking,
- przygotowanie wydarzenia typu flash mob (ang. dosł. błyskawiczny tłum; określenie, którym przyjęło się nazywać sztuczny tłum ludzi gromadzących się niespodziewanie w miejscu publicznym w celu przeprowadzenia krótkotrwałego zdarzenia, zazwyczaj zaskakującego dla przypadkowych świadków),
- projekt z monitorowaniem aktywności fizycznej (krokomierz, pulsometr...) – systematyczne mierzenie i rejestrowanie aktywności fizycznej uczestników – np. przez 8 tygodni.

Portfolio

Definicja portfolio w edukacji jest stosunkowo szeroka. Portfolio, lub teczka, może służyć do gromadzenia:

- dokumentacji osiągnięć ucznia, a w szczególnym przypadku dokumentacji służącej ocenie ucznia,
- materiałów dotyczących określonego zagadnienia,
- materiałów zebranych przez ucznia lub zespół uczniów w ramach realizacji zadania, np. projektu edukacyjnego.

Metoda portfolio jest metodą aktywizacyjną opartą na prowadzeniu przez ucznia (lub stosunkowo mały zespół) portfolio. Jest to metoda pozwalająca na indywidualizację nauczania. Realizacja metody wymaga:

- zapoznania uczniów z metodą,
- określenia tematów poszczególnych portfolio (wszyscy uczniowie mogą realizować ten sam temat, może być kilka tematów do wyboru lub każdy uczeń może realizować inny temat),
- określenia struktury (spisu treści) portfolio,
- utworzenia i aktualizowania portfolio przez uczniów,
- oceny portfolio.

Korzyściami ze stosowania metody portfolio są m.in.:

- zwiększenie atrakcyjności zajęć,
- włączenie ucznia w realizację treści programowych,
- indywidualizacja treści i działań,
- nauka samodzielności i systematyczności,
- możliwość obserwacji postępów poczynionych przez ucznia.

Zastosowanie metody portfolio podczas zajęć wychowania fizycznego może polegać na prowadzeniu przez uczniów teczek, w których gromadzą:

- zebrane przez ucznia materiały dotyczące konkretnego zagadnienia, takie jak:
 - wycinki prasowe,
 - wydruki ze stron internetowych,
 - cytaty z książek;
- materiały opracowane przez ucznia na podstawie zebranych informacji, np.:
 - zestawienia,
 - porównania,
 - tabele i wykresy;
- dokumentacja działań ucznia, zawierająca:
 - zestawienia wyników testów sprawności i umiejętności,
 - opisy aktywności fizycznej,
 - plany i opisy ich realizacji;
- refleksje i wnioski, m.in.:
 - opisy własnych odczuć związanych z zadaniem,
 - opis wpływu realizacji zadań na życie ucznia.

Przykładowo, uczniowie mogą prowadzić portfolio dotyczące prawidłowej postawy ciała. W portfolio znajdują się wówczas:

- zebrane przez ucznia informacje dotyczące postawy ciała (w formie wycinków, artykułów) dotyczące np.:
 - wad postawy,
 - sposobów określania wad postawy,
 - prawidłowej postawy,
 - ćwiczeń korygujących wady postawy,
 - zachowań grożących wadami postawy,
 - mięśni posturalnych,
 - ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne;
- materiały opracowane przez ucznia, np.:
 - fotografie/szkice ucznia pozwalające ocenić postawę ciała,
 - zestawy ćwiczeń korygujących lub kształtujących,
 - tabele zestawiające wady postawy przygotowane przez ucznia,

- plakaty przygotowane przez ucznia,
- przygotowany przez ucznia indywidualny plan poprawy postawy ciała;
- dokumentacja działań ucznia:
 - dokumentacja określania przez ucznia własnej postawy ciała (fotografie, wyniki testów),
 - dokumentacja realizacji przez ucznia indywidualnego planu poprawy postawy ciała, w tym arkusze dokumentujące wykonywanie codziennych ćwiczeń;
- refleksje i wnioski:
 - samoocena postawy ciała ucznia,
 - refleksja ucznia dotycząca realizacji indywidualnego planu poprawy postawy ciała.

Metoda portfolio może być szczególnie przydatna przy realizacji treści nauczania z edukacji zdrowotnej.

Ocenianie na zajęciach wychowania fizycznego

Ocenianie jest istotnym elementem pracy nauczyciela. Pełni wielorakie funkcje, a jego prawidłowa realizacja leży u podstaw sukcesu procesu nauczania i wychowania. Dlatego nauczyciel powinien przywiązywać wagę do dobrego zaprojektowania i stosowania systemu oceniania.

Wymogi formalne

Zasady oceniania w szkołach określa rozporządzenie w sprawie oceniania²³, które definiuje ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia jako rozpoznawanie przez nauczycieli „poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej [...] i realizowanych w szkole programów nauczania uwzględniających tę podstawę”.

Ocenianie wewnętrzne

Zgodnie z rozporządzeniem w sprawie oceniania, „ocenianie odbywa się w ramach oceniania wewnątrzszkolnego”.

Ocenianie wewnątrzszkolne zostało zdefiniowane przez jego cele, to jest:

- informowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i jego zachowaniu oraz o postępach w tym zakresie,
- udzielanie uczniowi pomocy w samodzielnym planowaniu swojego rozwoju,
- motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu,
- dostarczenie rodzicom (prawnym opiekunom) i nauczycielom informacji o postępach, trudnościach w nauce, zachowaniu oraz specjalnych uzdolnieniach ucznia,
- umożliwienie nauczycielom doskonalenia organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej

oraz przez wyspecyfikowanie czynności podejmowanych w ramach oceniania wewnątrzszkolnego, którymi są:

- formułowanie przez nauczycieli wymagań edukacyjnych niezbędnych do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych (semestralnych) ocen klasyfikacyjnych z obowiązkowych i dodatkowych zajęć edukacyjnych,
- ustalanie kryteriów oceniania zachowania,
- ocenianie bieżące i ustalanie śródrocznych ocen klasyfikacyjnych z obowiązkowych i dodatkowych zajęć edukacyjnych oraz śródrocznej oceny klasyfikacyjnej zachowania, według skali i w formach przyjętych w danej szkole,
- przeprowadzanie egzaminów klasyfikacyjnych,
- ustalanie rocznych (semestralnych) ocen klasyfikacyjnych z obowiązkowych i dodatkowych zajęć edukacyjnych oraz rocznej oceny klasyfikacyjnej zachowania,
- ustalanie warunków i trybu uzyskania wyższych niż przewidywane rocznych (semestralnych) ocen klasyfikacyjnych z obowiązkowych i dodatkowych zajęć edukacyjnych oraz rocznej oceny klasyfikacyjnej zachowania,

²³ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2007 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych (Dz.U. z 2007 r. Nr 83, poz. 562).

- ustalanie warunków i sposobu przekazywania rodzicom (prawnym opiekunom) informacji o postępach i trudnościach ucznia w nauce.

Tak więc nauczyciel zobowiązany jest do sformułowania wymagań edukacyjnych niezbędnych do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych (semestralnych) ocen klasyfikacyjnych, a następnie dokonuje oceniania bieżącego oraz ustala śródroczne oceny klasyfikacyjne.

Ocenianie z wychowania fizycznego

Rozporządzenie w sprawie oceniania daje dodatkowe wytyczne dotyczące oceniania m.in. na zajęciach wychowania fizycznego:

„Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, techniki, zajęć technicznych, plastyki i muzyki należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć”.

Miarą wysiłku wkładanego przez ucznia może być jego systematyczne uczestnictwo w zajęciach, aktywny udział w zajęciach, wykonywanie ćwiczeń w miarę możliwości ucznia.

Zasady oceniania

R. Muszkieta zaproponował następujący „dekalog” oceniania na lekcjach wychowania fizycznego:

1. Uczeń jest podmiotem wszelkich działań nauczyciela.
2. Stosuj czytelne, obiektywne i sprawiedliwe kryteria oceny ucznia. „Lepsze są najgorsze kryteria niż ich brak”. Na pierwszej lekcji w nowym roku szkolnym zapoznaj uczniów ze swoimi wymaganiami i kryteriami kontroli i oceny.
3. Aby coś sprawdzić i ocenić, najpierw należy tego nauczyć.
4. Oceniając umiejętności, psychomotoryczność i wiadomości, miej na uwadze stan bieżący (poziom), a przede wszystkim postęp ucznia.
5. Sprawdzając poziom sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych (techniczno-taktycznych), uwzględniaj różne predyspozycje i stan rozwoju psychofizycznego, emocjonalnego, intelektualnego i motorycznego każdego ucznia.
6. Ocena z pomiarów komponentów sprawności fizycznej ucznia nie może decydować o ocenie końcowej z wychowania fizycznego.
7. Każdy uczeń zasługuje na ocenę co najmniej dobrą z wychowania fizycznego i każdy może otrzymać ocenę celującą.
8. Nie używaj ocen do karania ucznia.
9. Staraj się unikać ocen niedostatecznych i dopuszczających z wychowania fizycznego. Wyższa ocena motywuje, zaniżona powoduje negatywną motywację.
10. Naucz ucznia samooceny i samokontroli własnych umiejętności, sprawności, wiedzy, rozwoju psychofizycznego, zachowań i postaw, które są bardziej celowe i efektywne w procesie kształcenia i wychowania²⁴.

Z powyższych zasad wynikają m.in. następujące implikacje:

- nauczyciel, rozpoczynając pracę z uczniami, musi mieć przygotowany system oceniania i powinien go przedstawić uczniom,
- nie powinno się oceniać wiedzy, sprawności i umiejętności nienabytych na danym etapie edukacji,

²⁴ R. Muszkieta, *Procedury oceniania z wychowania fizycznego*, „Problem Oświaty i Wychowania”, nr 1, s. 9-11, 1998.

- nawet uczeń mało sprawny fizycznie ma szansę otrzymać ocenę celującą,
- uczeń powinien mieć możliwość poprawy każdej oceny.

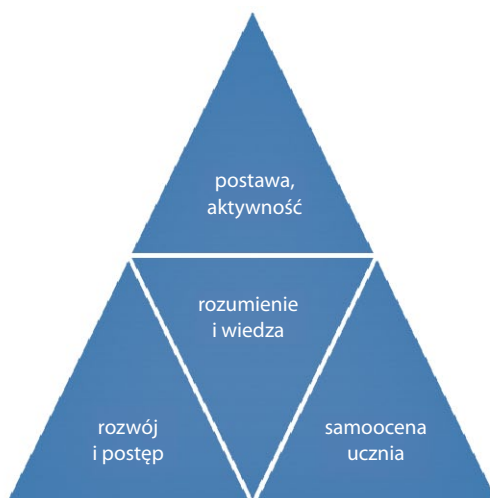
Przedmiot oceny

Ocena z wychowania fizycznego powinna uwzględniać:

- postawę ucznia, jego aktywne uczestnictwo z zajęciach,
- wiedzę ucznia i umiejętność jej zastosowania,
- postęp ucznia (poprawa sprawności i umiejętności),
- samoocenę ucznia.

Kryteria i zasady oceniania powinny być tak dobrane, by sprzyjać osiągnięciu założonych celów.

Rysunek 10. Składowe oceny



Przez **postawę ucznia** należy rozumieć jego zaangażowanie w realizację zajęć, wysiłek wkładany w wywiązywanie się z obowiązków. Ocenie podlegają systematyczne przygotowanie do zajęć i aktywny w nich udział, zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń.

Ocena **wiedzy ucznia** obejmuje posiadanie wiedzy, jak również umiejętność jej zastosowania (w sytuacjach typowych i w sytuacjach problemowych).

Postępy ucznia są oceniane przez porównanie wyników co najmniej 2 testów, z których jeden określa wartości wyjściowe. Postępy ucznia mogą dotyczyć poprawy sprawności i poprawy umiejętności.

Przez **samoocenę ucznia** rozumie się zarówno to, że uczeń takiej oceny dokonuje, jak i to, w jaki sposób to robi oraz w jaki sposób wykorzystuje wyniki samooceny.

Postawa ucznia

Zgodnie z podstawą programową podczas oceniania należy szczególnie brać pod uwagę „wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków”.

W związku z tym należy przy ocenianiu brać pod uwagę:

- Przygotowanie się do zajęć (niektóre zajęcia, aby być efektywne, będą wymagały wcześniejszego przygotowania się przez uczniów – zdobycia informacji, przygotowania pomocy dydaktycznych). Przygotowanie do zajęć można nagradzać ocenami cząstkowymi. W przypadku przygotowania pomocy edukacyjnych (prezentacje, plakaty itp.) można zastosować zasadę „nauczyciel ma prawo podwyższyć uzyskaną przez ucznia ocenę semestralną, jeżeli ten angażował się, przygotowując pomoce dydaktyczne przydatne podczas realizacji lekcji wychowania fizycznego”.
- Posiadanie stroju i obuwia sportowego i aktywny udział w zajęciach (zdarza się, że uczniowie, pomimo obecności i posiadania stroju i obuwia sportowego, nie uczestniczą aktywnie w zajęciach – tłumacząc to np. złym samopoczuciem). W tym przypadku można zastosować system przyznawania comiesięcznych ocen (5 ocen w semestrze) za aktywny udział w zajęciach. Ocena zależy od odsetka zajęć w miesiącu, w których uczeń brał aktywny udział. Jeśli uczeń przez dłuższy okres był nieobecny (np. z powodu choroby), to oceny nie wystawia się. Za każdy czwarty brak stroju uczeń dodatkowo otrzymuje ocenę niedostateczną.
- Wskazane jest, aby nauczyciel na podstawie obserwacji przebiegu lekcji ocenił aktywność wybranych uczniów. Uczniowie zaangażowani w lekcję otrzymują „plus”, a osoby niezaangażowane – „minus”. Dodatkowo, uczeń może uzyskać „plus” za działania wykraczające poza jego obowiązki. Jeden „plus” i jeden „minus” znoszą się wzajemnie. Pięć „plusów” można zamienić na ocenę cząstkową bardzo dobrą, a sześć – na ocenę celującą.
- Wysiłek wkładany w realizację ćwiczeń na poszczególnych lekcjach jest oceniany pośrednio przez:
 - ocenę postępu (zakłada się, że im większy wysiłek, tym większe postępy),
 - ocenę aktywności na lekcji (zakłada się, że aktywność wymaga włożenia wysiłku) opisaną powyżej.

Dodatkowe oceny cząstkowe uczeń może otrzymać za:

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

Wiedza ucznia

Ocena wiedzy ma miejsce podczas ustnych odpowiedzi na pytania nauczyciela. Nauczyciel zadaje pytania w różnych sytuacjach lekcyjnych, np.:

- podczas lekcji na siłowni nauczyciel prosi o wymienienie ćwiczeń wzmacniających podaną grupę mięśni z wykorzystaniem wskazanego przyrządu,
- w trakcie rozgrywek gier zespołowych uczniowie odpowiadają na pytania dotyczące przepisów gry,
- przed przystąpieniem do testów sprawności uczniowie wymieniają znane testy i opisują je,
- uczeń prowadzący rozgrzewkę odpowiada na pytania dotyczące doboru ćwiczeń (które grupy mięśni należy rozgrzać, w jakiej kolejności).

Szczególnie dużo wiedzy zostanie przekazanej uczniom w ramach realizacji bloku edukacja zdrowotna. Sprawdzenie tej wiedzy może odbywać się w formie sprawdzianów pisemnych.

Ocenie podlega także umiejętność zastosowania posiadanej wiedzy, np.:

- Umiejętność zastosowania: znajomości ćwiczeń gimnastycznych, wiedzy o doborze ćwiczeń do rozgrzewki, wiedza o tym, jakie ćwiczenia rozgrzewają poszczególne grupy mięśni, może być zweryfikowana przez prowadzenie przez ucznia rozgrzewki. Uczeń jest oceniany za zaangażowanie i staranność wykonania, ale także za dobór ćwiczeń. Ocena jest wystawiana na podstawie obserwacji rozgrzewki prowadzonej przez nauczyciela. W klasie I uczeń prowadzi rozgrzewkę przy pomocy nauczyciela, w II i III robi to samodzielnie.
- Umiejętność zastosowania wiedzy o ćwiczeniach wzmacniających określone grupy mięśni sprawdzana jest, kiedy uczeń wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu. Oceniany jest dobór ćwiczeń (umiejętność wskazania ćwiczeń wzmacniających wskazaną przez nauczyciela grupę mięśni) oraz staranność wykonania. Dodatkowo oceniane są wyniki testu mięśni brzucha (oceniany jest postęp w stosunku do wyników testu przeprowadzonego na początku roku szkolnego).

Podczas oceniania wiedzy można zastosować następujące definicje ocen cząstkowych:

- ocena celująca – uczeń ma wiadomości i potrafi samodzielnie zastosować je w nietypowych, problemowych sytuacjach,
- ocena bardzo dobra – uczeń ma wiedzę i potrafi ją zastosować samodzielnie w typowych sytuacjach,
- ocena dobra – uczeń ma częściową wiedzę i potrafi ją zastosować z pomocą nauczyciela w typowej sytuacji,
- ocena dostateczna – uczeń ma wiedzę, ale ma problemy z jej zastosowaniem,
- ocena dopuszczająca – uczeń przy pomocy nauczyciela przytacza wiadomości, ale nie potrafi ich zastosować w praktyce,
- ocena niedostateczna – uczeń nie ma wiadomości.

Postęp ucznia

Ocena postępu sprawności fizycznej powinna bazować na porównaniu wyników testów sprawności fizycznej, przy czym:

- powinny to być te same testy przeprowadzone w podobnych warunkach, tak aby ich wyniki były porównywalne,
- testy powinny być zrealizowane w odstępie czasu pozwalającym uczniom na zrealizowanie działań mających na celu poprawę sprawności fizycznej.

Nie ocenia się poziomu sprawności i umiejętności, jeśli nie zostały one nabyte w trakcie bieżącego etapu edukacji (nie ocenia się poziomu sprawności i umiejętności, które uczeń już miał, a których nie nabył na lekcjach).

Należy przy tym uwzględnić fakt, że czym wyższy poziom sprawności zdiagnozowany został podczas pierwszego testu, tym więcej wysiłku będzie wymagała jego poprawa. Zostało to uwzględnione w przykładowym sposobie oceny postępów sprawności badanych testem dającym wyniki w skali sześciorazowej (np. test Zuchory) i trójpunktowej (np. test Chromińskiego).

Testy składają się z szeregu prób badających różne cechy. Proponuje się, aby każda próba (pomiar każdej cechy) oceniana była indywidualnie. Dzięki temu uczeń otrzymuje jasny komunikat, mówiący, w których obszarach osiągnął sukces, a w których musi jeszcze pracować nad jego osiągnięciem. Informacja, że uczeń znacznie poprawił gibkość i szybkość, ale musi pracować jeszcze nad siłą, jest cenniejsza niż stwierdzenie, że poziom jego sprawności fizycznej uległ nieznacznej poprawie (taki komunikat otrzymałby uczeń, gdyby np. wyciągnął średnią z ocen za poszczególne próby).

Tabela 4. Oceny postępu przy pomiarze skalą 6-punktową

		Wynik pierwszego testu					
		minimalny	dostateczny	dobry	bardzo dobry	wysoki	wybitny
Wynik drugiego testu	minimalny	3	2	2	1	1	1
	dostateczny	4	3	2	2	2	2
	dobry	5	4	4	3	3	3
	bardzo dobry	6	5	5	4	4	4
	wysoki	6	6	6	6	5	5
	wybitny	6	6	6	6	6	6

Tabela 5. Oceny postępu przy pomiarze skalą 3-punktową

Zmiana oceny	Postęp	Ocena
Słaba -> Słaba	Brak zmian	3
Słaba -> Przeciętna	Poprawa	4
Słaba -> Dobra	Zdecydowana poprawa	6
Przeciętna -> Słaba	Pogorszenie	2
Przeciętna -> Przeciętna	Brak zmian	4
Przeciętna -> Dobra	Poprawa	5
Dobra -> Słaba	Zdecydowane pogorszenie	1
Dobra -> Przeciętna	Pogorszenie	3
Dobra -> Dobra	Brak zmian	5

Poniżej przedstawiono propozycję sposobu oceny postępu sprawności i aktywności fizycznej w 3 kolejnych latach.

- Klasa I – uczniowie na początku roku i na koniec roku szkolnego przeprowadzają testy sprawności fizycznej. Ocenie podlega staranność przeprowadzenia testów. Po przeprowadzeniu testów końcowych ocenie podlega postęp w stosunku do wyników testów na początku roku szkolnego.
- Klasa II – uczniowie prowadzą notatki dotyczące własnej aktywności ruchowej. Ocenie podlega sam fakt prowadzenia notatek oraz systematyczność i staranność w prowadzeniu notatek. Ocenie nie podlega odnotowana aktywność ruchowa.

Tabela 6. Przykładowa tabela do rejestrowania aktywności ruchowej

Dzień	Liczba minut aktywności	Rodzaj aktywności	Uwagi
1 – poniedziałek	45	Bieganie	
2 – wtorek	30	Pływanie	
3 – środa	60	Spacer	
4 – czwartek	0		Choroba
5 – piątek	30	Bieganie	
6 – sobota	60	Piłka nożna	
7 – niedziela	45	Spacer	
8 – poniedziałek	40	Bieganie, rower	

Dzień	Liczba minut aktywności	Rodzaj aktywności	Uwagi
9 – wtorek	45	Pływanie, spacer	
10 – środa	30	Piłka nożna	
11 – czwartek	0		
12 – piątek	30	Bieganie	
13 – sobota	60	Rower, piłka nożna	
14 – niedziela	45	Spacer	
	520		

- Klasa III – uczniowie sporządzają plan aktywności. Uczeń wybiera 5 rodzajów aktywności i planuje, ile czasu poświęci na ich realizację w poszczególnych tygodniach. Następnie realizuje plan i rejestruje zrealizowane aktywności. Uczeń wypełnia tabelę i sporządza opis zawierający:
 - uzasadnienie doboru form aktywności i uzasadnienie zaplanowanych czasów trwania aktywności,
 - informacje o intensywności wysiłku,
 - opis szczegółowy realizacji planu w jednym z tygodni,
 - odniesienie do odstępstw od planu.
- Ocenie podlega adekwatność planu do potrzeb ucznia oraz rzetelność jego realizacji.

Tabela 7. Przykładowa tabela planu aktywności

Rodzaj aktywności	Tydzień I (min)		Tydzień II (min)		Tydzień III (min)	
	Plan	Realizacja	Plan	Realizacja	Plan	Realizacja
Marszobieg	50	30				
Gra w piłkę	90	120				
Ćwiczenia na siłowni	50	60				
Jazda na rowerze	100	60				
Pływanie	45	45				
	335	315	0	0	0	0

Samoocena ucznia

Ocenie podlega zakres samooceny własnego rozwoju przez ucznia. Podstawą do wystawienia oceny może być np. zeszyt samokontroli prowadzony przez ucznia, w którym uczeń systematycznie ocenia:

- poziom sprawności (wyniki testów sprawności),
- poziom umiejętności (ocena postępu umiejętności),
- wskaźnik BMI,
- własną aktywność.

Ocena za samoocenę ucznia jest przyznawana według kryteriów:

- ocena celująca – uczeń systematycznie dokonuje oceny wielu kryteriów i wykorzystuje jej wyniki do planowania swojego rozwoju; uczeń systematycznie podejmuje działania mające na celu poprawę wyników samooceny,
- ocena bardzo dobra – uczeń systematycznie dokonuje oceny wielu kryteriów i wykorzystuje jej wyniki do planowania swojego rozwoju,

- dobra – uczeń systematycznie dokonuje oceny kilku kryteriów i wykorzystuje niektóre wyniki do planowania swojego rozwoju,
- dostateczna – uczeń dokonuje oceny kilku kryteriów i wykorzystuje niektóre wyniki do planowania swojego rozwoju,
- dopuszczająca – uczeń dokonuje oceny kilku kryteriów,
- niedostateczna – uczeń nie dokonuje oceny, nie prowadzi zeszytu samokontroli.

Oceny klasyfikacyjne

Nauczyciel podejmuje decyzję o klasyfikacji ucznia w oparciu o oceny cząstkowe. Sposób określania oceny klasyfikacyjnej powinien być jednoznacznie określony i w miarę możliwości obiektywny. Często stosuje się średnią ważoną ocen cząstkowych. Polega to na nadaniu poszczególnym ocenom wag (np. dla oceny za aktywność stosuje się wagę 2, a dla pozostałych ocen – wagę 1), a następnie podzieleniu sumy iloczynów wag i ocen przez sumę zastosowanych wag. Czym waga mniejsza, tym mniejszy wpływ oceny na średnią (czyli wysokie wagi należy przypisać do ocen „ważnych”).

Zgodnie z rozporządzeniem w sprawie oceniania:

Uczeń może nie być klasyfikowany [...], jeżeli brak jest podstaw do ustalenia śródrocznej lub rocznej (semestralnej) oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach edukacyjnych przekraczającej połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania.

Uczeń, który nie został klasyfikowany, może zdawać egzamin klasyfikacyjny, z tym że jeżeli nieklasyfikowanie wynika z nieobecności nieusprawiedliwionych, przystąpienie do takiego egzaminu wynika ze zgody rady pedagogicznej. Zgoda taka wydawana jest na wniosek rodziców lub prawnych opiekunów ucznia.

Jeżeli istnieje możliwość wcześniejszego poinformowania rodziców o problemie nieobecności na zajęciach (dziennik elektroniczny, spotkania z rodzicami), to nauczyciel powinien taką możliwość wykorzystać i nie dopuścić do sytuacji, kiedy nie można klasyfikować ucznia z powodu nieobecności na zajęciach.

Specyfika wychowania fizycznego

Prowadzenie zajęć wychowania fizycznego w niektórych aspektach znacznie różni się od realizacji innych zajęć szkolnych. W rozdziale odniesiono się do 2 takich aspektów, jakimi są zapewnienie bezpieczeństwa na lekcjach, narastające zjawisko unikania przez uczniów aktywnego uczestnictwa w zajęciach oraz rosnąca liczba uczniów z nadwagą i otyłych.

Bezpieczeństwo na zajęciach wychowania fizycznego

Nauczyciel wychowania fizycznego odpowiada za zdrowie i bezpieczeństwo młodzieży podczas lekcji z tego przedmiotu. Zachowanie bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego, ze względu na ich charakter, wymaga często odmiennego podejścia niż podczas lekcji prowadzonej w pracowni lekcyjnej.

Podczas zajęć wychowania fizycznego młodzież narażona jest na wypadki, których przyczyny można podzielić na:

- przyczyny powstałe z winy prowadzącego:
 - zły podział na zespoły lub brak takiego podziału,
 - rozmieszczenie ćwiczących zbyt blisko ścian, przeszkód,
 - nieprzemysłany sposób przenoszenia przyborów, przyrządów,
 - brak lub zła ochrona przy ćwiczeniach trudnych i niebezpiecznych,
 - złe przygotowanie obiektów i urządzeń,
 - nieustalony sposób przychodzenia na zajęcia i wychodzenia z zajęć,
 - brak dyscypliny,
 - nieuwzględnianie zasad nauczania ruchu;
- przyczyny wypływające z osobowości ćwiczącego:
 - brak dyscypliny przy wykonywaniu poszczególnych ćwiczeń,
 - przeżycia osobiste (kłopoty rodzinne, złe samopoczucie, radość powodująca podejmowanie zadań przerastających możliwości – ćwiczenia wykonywane są bez troski bez jakiegokolwiek samokontroli),
 - brak rozgrzewki,
 - zmęczenie (obniżenie samokontroli – każde zadanie może prowadzić do popełnienia błędów),
 - strach (odwaga, tchórzostwo),
 - niehigieniczny tryb życia (w tym również złe i nieregularne odżywianie czy wręcz głodowanie dla zachowania szczupłej sylwetki),
 - pochopne, nieprzemysłane ćwiczenia,
 - uprzedzenie do ćwiczeń,
 - trema lub przedstartowa gorączka,
 - brak znajomości zasad samoochrony;
- przyczyny o charakterze technicznym:
 - nieprzygotowanie należycie do zajęć obiektów sportowych,
 - niedostateczne wyposażenie w sprzęt,
 - zły ubiór ćwiczącego,
 - zły stan rozbiegu,

- nierówna nawierzchnia bieżni,
- nierówna nawierzchnia boiska itp²⁵.

Nauczyciel powinien dążyć do wyeliminowania tych przyczyn przez:

- informowanie o zasadach bezpiecznego wykonywania ćwiczeń,
- dobrą organizację zajęć, w tym położenie nacisku na przeprowadzenie prawidłowej rozgrzewki,
- asekurację i naukę samoasekuracji,
- właściwe ustawienie przyrządów i dobór miejsca do ćwiczenia,
- otoczenie szczególną troską uczniów mniej sprawnych,
- obserwację uczniów i przewidywanie możliwości wystąpienia sytuacji niebezpiecznych.

Brak aktywnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego

Uczeń, na podstawie opinii lekarza, może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Zgodnie z rozporządzeniem w sprawie oceniania dyrektor szkoły zwalnia ucznia z zajęć z wychowania fizycznego, informatyki lub technologii informacyjnej na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia ucznia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, oraz na czas określony w tej opinii.

Ponadto, uczniowie są zwalniani z zajęć wychowania fizycznego na podstawie zwolnień lekarskich i zwolnień wystawianych przez rodziców. Część uczniów opuszcza zajęcia wychowania fizycznego lub nie uczestniczy aktywnie w tych zajęciach bez żadnego zwolnienia.

Skalę tego zjawiska opisuje raport Najwyższej Izby Kontroli²⁶, zgodnie z którym:

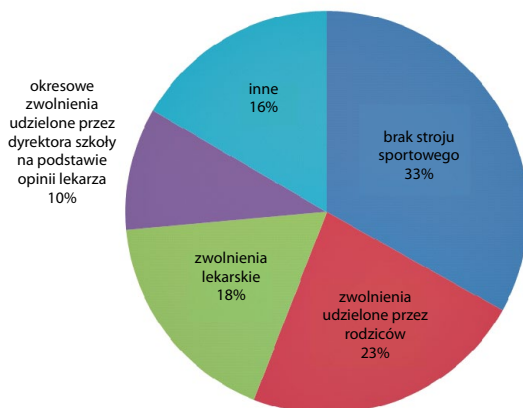
- Odsetek uczniów uczestniczących w zajęciach wychowania fizycznego w zbadanych podczas kontroli szkołach ponadgimnazjalnych w roku szkolnym 2008/2009 wyniósł 69,3%. W zbadanym podczas realizacji kontroli wybranym tygodniu w roku szkolnym 2009/2010 odsetek ten wyniósł 63,9%.
- Odsetek ten maleje, między rokiem szkolnym 2007/2008 a rokiem szkolnym 2008/2009 zmalał o 1,6%.
- Odsetek uczniów uczestniczących w zajęciach wychowania fizycznego maleje na kolejnych etapach edukacji i w roku szkolnym 2008/2009 wyniósł w badanych szkołach odpowiednio:
 - na II etapie edukacji (klasy IV-VI szkoły podstawowej) – 83,2%,
 - na III etapie edukacji (gimnazjum) – 78,9%.

Cytowany raport podaje główne przyczyny niskiego odsetka uczniów uczestniczących aktywnie w zajęciach wychowania fizycznego, którymi są: brak stroju sportowego, zwolnienia udzielane przez rodziców, zwolnienia lekarskie oraz okresowe zwolnienia udzielane przez dyrektora szkoły na podstawie opinii lekarza. Poniższy wykres obrazuje udział poszczególnych przyczyn braku aktywnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego, mimo fizycznej obecności na zajęciach (opracowano na podstawie *Informacja w wynikach kontroli Wychowanie fizyczne i sport w szkołach publicznych*, Najwyższa Izba Kontroli Warszawa, lipiec 2010).

²⁵ A. Olszowski, *Bezpieczeństwo na lekcjach wychowania fizycznego*, „Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna”, nr 10, 1972.

²⁶ *Informacja w wynikach kontroli Wychowanie fizyczne i sport w szkołach publicznych*, Najwyższa Izba Kontroli Warszawa, lipiec 2010.

Rysunek 11. Przyczyny niećwiczenia na zajęciach wychowania fizycznego (źródło: raport NIK)



NIK w cytowanym raporcie zwraca również uwagę na znaczny wzrost liczby uczniów szkół ponadgimnazjalnych zwolnionych przez dyrektora szkoły z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarza, odpowiednio w latach szkolnych 2007/2008 i 2008/2009, z 495 osób (8,7% uczniów) do 585 osób (10,2% uczniów), tj. o 18,2%.

Autorzy raportu stwierdzają, że „w ocenie NIK spadek liczby uczniów aktywnie uczestniczących w zajęciach wychowania fizycznego na kolejnym etapie edukacji spowodowany jest w szczególności: nietrafnie dobranymi programami nauczania, stosowaniem mało atrakcyjnych form prowadzenia zajęć oraz wadliwym systemem oceniania osiągnięć uczniów, a także nieodpowiednią infrastrukturą sportową”.

Jeżeli to stwierdzenie jest prawdziwe, to bardzo duży wpływ na zwiększenie odsetka uczniów uczestniczących w zajęciach wychowania fizycznego mają nauczyciele i sposób planowania oraz prowadzenia zajęć.

Zajęcia wychowania fizycznego z osobami otyłymi

Coraz więcej uczniów ma problemy z utrzymaniem prawidłowej masy ciała – pojawiają się osoby z nadwagą i osoby otyłe. Wymagają one specjalnego podejścia, zwłaszcza podczas zajęć wychowania fizycznego.

Nauczyciel wychowania fizycznego powinien pomóc uczniom z nadwagą i otyłym w poradeniu sobie z ich problemem poprzez m.in.:

- uświadomienie potrzeby codziennej aktywności ruchowej o umiarkowanej intensywności, która powinna trwać od 45 do 90 minut dziennie,
- pomoc w doborze form aktywności sprzyjających odchudzaniu,
- uświadomienie znaczenia nawyków żywieniowych dla zachowania prawidłowej postawy ciała,
- wsparcie w systematycznym, aktywnym udziale w zajęciach wychowania fizycznego,
- zapobieganie negatywnemu zachowaniu innych uczniów.

Uczniowie z nadwagą i otyli powinni uczestniczyć we wszystkich zajęciach (o ile lekarz nie zalecił inaczej), jednak nie mogą oni podejmować ćwiczeń o dużej intensywności, wskazane

są ćwiczenia o umiarkowanej i niewielkiej intensywności. Zalecane formy aktywności dla takich osób to:

- marsze, marszobieg, biegi,
- nordic-walking,
- jazda na rowerze,
- bieg na nartach,
- zespołowe gry sportowe,
- wiosłowanie w kajaku i łodzi,
- zajęcia gimnastyki,
- zajęcia na siłowni,
- ćwiczenia w domu²⁷.

Poniżej przedstawiono przykładowy konspekt i propozycję mikrocyklu treningowego dla osoby z nadwagą.

Tabela 8. Przykładowy konspekt zajęć dla osób otyłych

Lp.	Czas	Tok	Treść	Uwagi
1.	3' 10'	Część wstępna	Jazda na rowerku	
2.	7'	Część przygotowawcza	Marsz, krążenia rrr, tułowia, bioder, kolan, wymachy rrr Ćwiczenia: wykroki, skłony, skręty	
3.	30'-40'	Część główna	Mięśnie klatki piersiowej: – wyciskanie w leżeniu, – podnoszenie ciężaru za głowę w leżeniu, – ściąganie linek wyciągu. Mięśnie grzbietu: – przyciąganie drążka wyciągu do brzucha w siadzie, – wznosy nóg w leżeniu przodem. Mięśnie brzucha: – wspięcia, wznosy nóg w leżeniu. Mięśnie nóg: – wyprosty nóg w siadzie na maszynie, – uginanie nóg w leżeniu przodem na maszynie. Mięśnie ramion: – uginanie przedramion na wyciągu	50-70% CM, 15-30 powtórzeń, 1-2 serii Czas odpoczynku 15-30 sekund
	20'		Ćwiczenia aerobowe o umiarkowanej intensywności: rowerek	
4.	10'	Część końcowa	Ćwiczenia rozciągające na wszystkie partie mięśniowe	

Propozycja mikrocyklu treningowego (6 dni ćwiczeń, 1 dzień przerwy):

- poniedziałek: trening siłowy metodą obwodową, 40-60% CM, 45-60 minut,
- wtorek: trening aerobowy ciągły, 30 minut,
- środa: trening siłowy metodą stacyjną, 40-60% CM, 45-60 minut,
- czwartek: trening aerobowy ciągły, 30 minut,
- piątek: trening siłowy metodą obwodową, 40-60% CM, 45-60 minut,
- sobota: spacer 2,5–4 km, 30-60 minut.

²⁷ S. Owczarek, *Ruch w leczeniu nadwagi i otyłości*, [w] *Ruch w terapii otyłości*, TKKF, Warszawa 2009, s. 40-48.

Ewaluacja i monitorowanie realizacji podstawy programowej wychowania fizycznego

Działania nauczyciela powinny być ukierunkowane na podnoszenie jakości wykonywanej pracy. Dotyczy to także programów i planów nauczania. Jeżeli, w oparciu o wymagania podstawy programowej i własną diagnozę, zdefiniowano cele oraz zaplanowano i zrealizowano działania mające na celu osiągnięcie tych celów, to należy zweryfikować, czy i na ile cele te zostały osiągnięte. Służy temu ewaluacja.

Słownik języka polskiego PWN określa ewaluację jako „określenie wartości czegoś”. Rozporządzenie w sprawie nadzoru pedagogicznego określa ewaluację jako „praktyczne badanie oceniające przeprowadzone w szkole lub placówce”²⁸. Na potrzeby niniejszego opracowania proponuje się przyjąć, że ewaluacja to proces systematycznego zbierania informacji, które posłużą podejmowaniu decyzji.

Tak rozumiana ewaluacja pozwala na doskonalenie pracy w wyniku wykorzystania zgromadzonych informacji w przyszłych działaniach.

Określenia ewaluacja używa się także w odniesieniu do sprawdzenia poprawności dokumentów, w tym programu nauczania. Służą do tego tzw. kwestionariusze ewaluacyjne, zawierające listy pytań pomocnych do sprawdzenia np.: czy dokument jest kompletny, czy przy jego przygotowaniu uwzględniono istniejące wymagania i zalecenia. Przykłady takich arkuszy można znaleźć m.in. w opracowaniu *Programy nauczania w rzeczywistości szkolnej*:

- Część wstępna:
 - Czy dokument programowy jasno informuje o tym, czy dotyczy jednego przedmiotu nauczania czy też bloku?
 - ...
- Cele nauczania:
 - ...
- Treści nauczania:
 - Czy dokument programowy uwzględnia wszystkie treści zawarte w podstawie programowej?
 - Czy dokument programowy wprowadza także treści uzupełniające, nowe w stosunku do podstawy programowej?
 - ...
- Procedury osiągnięcia celów:
 - Czy dokument programowy rekomenduje określone metody pracy?
 - ...
- Procedury oceny:
 - ...

Cykl Deminga

W zarządzaniu jakością, w szczególności w normach ISO związanych z zarządzaniem jakością proponuje się planowanie działań w oparciu o zasadę ciągłego doskonalenia, której

²⁸ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 7 października 2009 r. w sprawie nadzoru pedagogicznego (Dz.U. z 2009 r. Nr 168, poz. 1324).

ilustracją jest cykl Deminga (określany też jako cykl PDCA z ang. Plan-Do-Check-Act). Poniższy schemat przedstawia cykl Deminga.

Rysunek 12. Cykl Deminga



Każde działanie wymaga zaplanowania. Dlatego cykl rozpoczyna się krokiem Zaplanuj. Kolejny to wykonanie zaplanowanych działań. Następnie należy dokonać oceny ich rezultatów (Sprawdź), a w dalszej kolejności wyciągnąć wnioski i podjąć działania naprawcze (Działaj), które wpłyną na pierwsze działanie (Zaplanuj) kolejnego cyklu.

Zasadę ciągłego doskonalenia można stosować na różnych poziomach planowania, co ilustruje poniższa tabela:

Tabela 9. Cykl Deminga na różnych poziomach planowania

Poziom planowania	Etap cyklu			
	Zaplanuj	Wykonaj	Sprawdź	Działaj
Program nauczania	Wybór, dostosowanie lub stworzenie programu nauczania	Realizacja zajęć w cyklu nauczania na danym etapie	Weryfikacja osiągnięcia założonych celów na podstawie oceny realizacji planów nauczania w poszczególnych latach cyklu	Sformułowanie zaleceń, które zostaną wykorzystane podczas wyboru, dostosowania lub tworzenia programu nauczania
Plan nauczania	Stworzenie planu nauczania w oparciu o przyjęty program nauczania	Realizacja zajęć w danym roku	Weryfikacja realizacji celów poprzez pomiar osiągnięć uczniów	Sformułowanie wniosków do zastosowania podczas tworzenia kolejnego planu nauczania
Projekt	Stworzenie planu projektu	Realizacja projektu zgodnie z planem	Sprawdzenie, czy cele projektu zostały osiągnięte	Zebranie wniosków z przebiegu projektu, które zostaną wykorzystane przy planowaniu innych projektów
Lekcja	Przygotowanie konspektu lekcji	Przeprowadzenie lekcji zgodnie z konspektem	Samoocena przebiegu lekcji i stopnia osiągnięcia celów lekcji	Wyciągnięcie wniosków, które można zastosować przy planowaniu kolejnych lekcji

Zasadę ciągłego doskonalenia można stosować do dowolnych działań. W szczególności takim działaniem może być planowanie, np. tworzenie planu nauczania. W takim wypadku planujemy stworzenie planu nauczania, tworzymy plan nauczania, sprawdzamy plan nauczania (np. korzystając z formularza ewaluacyjnego) i formułujemy wnioski, które zostaną wyko-

rzystane podczas planowania poprawiania stworzonego planu nauczania (jeśli uznaliśmy, że nie nadaje się jeszcze do zastosowania) lub podczas planowania tworzenia planu nauczania w kolejnym roku lub dla innego oddziału (jeśli uznamy, że stworzony plan nauczania spełnia nasze wymagania i zdecydujemy o zakończeniu prac nad nim).

Proces ewaluacji

Proces ewaluacji może być realizowany w ramach etapu Sprawdź cyklu Deminga (tak się dzieje najczęściej w przypadku ewaluacji zewnętrznej, o której tu się nie mówi) lub zostać wpisany w ten cykl (ewaluacja partycypacyjna). Przyjmując, że proces ewaluacji składa się z kroków: zaplanowanie ewaluacji, zbieranie danych, analiza danych i raportowanie, to poniższa tabela pokazuje, jak ewaluacja może być wpisana w cykl Deminga.

Tabela 10. Wpisanie procesu ewaluacji w cykl Deminga

Etap cyklu Deminga	Działania w procesie ewaluacji
Zaplanuj	Zaplanowanie ewaluacji
Wykonaj	Zbieranie danych
Sprawdź	Zbieranie danych, analiza danych i raportowanie
Działaj	Wykorzystanie wyników ewaluacji

Planowanie ewaluacji

Podczas planowania ewaluacji należy określić:

- cel ewaluacji;
- przedmiot ewaluacji (co będzie podlegało badaniu);
- odbiorców ewaluacji i sposób wykorzystania wyników;
- zasoby niezbędne do realizacji ewaluacji (w tym czas zaangażowania osób dokonujących ewaluacji);
- kryteria oceny, najczęściej wykorzystywane kryteria oceny to:
 - skuteczność – czy działania przyniosły oczekiwane skutki,
 - efektywność – czy koszty działań były adekwatne do osiągniętych rezultatów,
 - użyteczność – czy działania przyniosły pożytek adresatom, czy przyczyniły się do rozwiązania ich problemów,
 - trafność – czy przyjęte metody działania były odpowiednie do celów (ale można też badać, czy cele były odpowiednie do problemów, które zamierzano rozwiązać),
 - trwałość – czy rezultaty działań nie zanikną po ich zakończeniu;
- metody badawcze, najczęściej wykorzystywane metody to:
 - analiza dokumentacji,
 - metoda kwestionariuszowa,
 - wywiad,
 - obserwacja;
- harmonogram działań;
- określenie formy raportu.

Poniższa tabela zawiera przykład planu ewaluacji programu nauczania.

Tabela 11. Plan ewaluacji programu nauczania

Element planu ewaluacji	Przykładowa treść dla ewaluacji programu nauczania
Ogólne informacje o ewaluacji	
Cel ewaluacji	Poprawa jakości programu nauczania i samego nauczania
Przedmiot ewaluacji	Realizacja programu nauczania
Odbiorcy ewaluacji	Nauczyciel realizujący program nauczania
Sposób wykorzystania wyników	Bieżąca modyfikacja programu. Wybór nowego programu lub modyfikacja obecnego w celu wykorzystania w kolejnym roku
Niezbędne zasoby	Ewaluację wykona nauczyciel realizujący program nauczania, w ramach realizacji programu Nauczyciel poświęci na działania ewaluacyjne pół godziny tygodniowo i dwa dni na podsumowanie i sformułowanie wniosków
Okres objęty ewaluacją	Jeden rok szkolny
Kryteria oceny	
Skuteczność	Czy realizacja programu pozwoliła osiągnąć założone cele edukacyjne i wychowawcze?
Efektywność	Czy optymalnie wykorzystano posiadane zasoby (obiekty sportowe, sprzęt sportowy, dostęp do terenów zielonych)?
Użyteczność	Jakie korzyści osiągnęli uczniowie w wyniku realizacji programu nauczania?
Trafność	Czy dobór metod sprzyjał osiągnięciu celów nauczania i wychowania?
Trwałość	Jak w przyszłości uczniowie wykorzystają zdobytą wiedzę, nabyte umiejętności i ukształtowane nawyki?
Badanie	
Metody badawcze	Zastosowana zostanie analiza dziennika lekcyjnego (sprawdzenie, które tematy zostały zrealizowane) Przeprowadzone zostanie badanie ankietowe uczniów (odpowiedź na pytania dotyczące korzyści osiągniętych przez uczniów) Prowadzone będą bieżące obserwacje zajęć (sprawdzenie skuteczności zastosowanych metod) Wzięte zostaną pod uwagę wyniki uzyskiwane przez uczniów podczas sprawdzianów realizowanych w ramach systemu oceniania
Harmonogram działań	Sierpień i wrzesień – planowanie ewaluacji Od września do czerwca – realizacja badań Czerwiec – analiza wyników, formułowanie wniosków (wnioski częściowe będą także formułowane w okresie realizacji badań) Czerwiec – dokumentowanie wyników
Forma raportu	W wyniku ewaluacji powstanie 2-3-stronicowy raport zawierający podsumowanie uzyskanych wyników i zestawienie rekomendacji

Zbieranie i analiza danych

Zbieranie danych trwa przez cały czas realizacji programu nauczania. Podczas każdej lekcji nauczyciel prowadzi obserwacje. Aby można je wykorzystać w procesie ewaluacji, warto utrwalić je w formie krótkich notatek. Niezależnie, czy będą utrwalone, czy nie, należy je wykorzystać podczas planowania kolejnych zajęć.

Metody, które można zastosować do zbierania danych to analiza dokumentów (dziennik lekcyjny, wyniki sprawdzianów wiedzy i umiejętności uczniów), obserwacja, wywiad, ankieta. Respondentami w badaniu kwestionariuszowym i wywiadzie mogą być uczniowie, rodzice, nauczyciele i inne osoby mogące mieć informacje istotne dla przeprowadzonej ewaluacji. Dobór metody zależy od sformułowanych celów, a przede wszystkim od przyjętych wskaźników mówiących o realizacji celów.

Metody zbierania danych wymagają wcześniejszego przygotowania narzędzi. Przykładowe narzędzia to:

- Formularz ankiety do badania kwestionariuszowego. Podczas tworzenia formularza ankiety należy uwzględnić nie tylko, jakie informacje chcemy zebrać, lecz także specyfikę respondentów (jeśli ankieta jest adresowana do uczniów, to powinna być napisana językiem dla nich zrozumiałym) oraz czas, jaki można poświęcić na jej przeprowadzenie. Należy także brać pod uwagę czas na opracowanie zebranych wyników (odpowiedzi na pytania otwarte są trudniejsze do opracowania niż pytania zamknięte).
- Scenariusz wywiadu. Scenariusz wywiadu zawiera serię pytań, które zostaną zadane respondentowi. Przy przygotowaniu scenariusza stosuje się zasady analogiczne jak przy projektowaniu formularza ankiety.
- Tabele zbiorcze. Tabele, w których zestawia się zebrane wyniki (dane zebrane z analizowanych dokumentów, wyniki przeprowadzonych testów, informacje z ankiet i wywiadów). Tabele zbiorcze są wykorzystywane podczas analizy. Projektując tabele zbiorcze, należy brać pod uwagę, jakie informacje chcemy otrzymać oraz jakimi danymi będziemy dysponować. Tabele zbiorcze powinny być tak zaprojektowane, aby wprowadzenie danych i ich odczytywanie było proste (nie zajmowało dużo czasu). Warto też zastosować mechanizmy zapobiegające wprowadzaniu błędnych informacji. Przy budowaniu tabel zbiorczych warto wykorzystać narzędzia informatyczne (np. arkusz kalkulacyjny).

W większości wypadków analiza zebranych danych ograniczy się do porównania wyników z zaplanowanymi (czy osiągnęliśmy zaplanowaną wartość) lub z wynikami otrzymanymi wcześniej (czy nastąpiła poprawa). Analiza danych nie powinna wymagać bardziej złożonych operacji niż wyciąganie średniej czy określanie procentowego udziału.

Wykorzystanie wyników ewaluacji

Wyniki ewaluacji mogą być wykorzystywane na różnych etapach działań. Jeżeli badaniem objęty zostanie przebieg jednej lekcji, to wyniki można wykorzystać już przy planowaniu i przeprowadzaniu kolejnej lekcji (co nie znaczy, że nie mogą być wykorzystane np. przy przebudowie programu nauczania).

Wyniki ewaluacji realizacji programu nauczania mogą zostać wykorzystane zarówno przy wyborze, modyfikowaniu lub tworzeniu programu w kolejnym roku, jak i do poprawy bieżąco realizowanego programu nauczania. Przykładowo, jeśli podczas diagnozy stwierdzono, że młodzież jest zainteresowana grami zespołowymi i zaplanowano realizację licznych treści w ramach zajęć gier zespołowych, a w trakcie obserwacji zajęć stwierdzono, że lekcje gier zespołowych nie są ciekawe dla uczniów (np. niski był wskaźnik uczniów aktywnie uczestniczących w lekcji), to należy zmodyfikować program.

Zmiana planów jest dopuszczalna pod warunkiem, że jest korzystna, przeprowadzana jest w sposób kontrolowany oraz nie zmienia założonych celów. Zmiana jest korzystna, jeżeli w jej wyniku plan będzie pozwalał w lepszy sposób (szybciej, taniej, z mniejszym ryzykiem, w większym stopniu) osiągnąć założone cele. Przeprowadzenie zmiany w sposób kontrolowany oznacza, że przed podjęciem decyzji o jej realizacji:

- przeanalizowano wszystkie konsekwencje zmiany, przy czym konsekwencją zmiany może być pojawienie się dodatkowych kosztów, konieczność zaangażowania dodatkowych zasobów, zmiana terminu osiągnięcia założonych celów, zmiana stopnia osiągnięcia założonych celów, jak również zmiana prawdopodobieństwa, z jakim cele zostaną osiągnięte,
- uzyskano akceptację zmiany przez zainteresowane osoby, może być konieczne uzyskanie akceptacji uczniów, rodziców, dyrektora szkoły,
- udokumentowano zmianę, przy czym udokumentowanie może mieć formę nowej wersji planu, aneksu do planu, notatki czy nawet poprawek naniesionych na oryginalne planu.

Jeżeli modyfikacji podlegać ma program nauczania, to powstaje problem zatwierdzenia tej zmiany. Program nauczania jest zatwierdzany przez dyrektora szkoły do stosowania w szkole. W związku z tym, jeśli zidentyfikowana zostanie uzasadniona potrzeba zmiany programu, możliwe są następujące postępowania:

- zmodyfikowanie programu nauczania i przedstawienie go do ponownego zatwierdzenia dyrektorowi szkoły,
- wykorzystanie zapisanych podczas tworzenia programu nauczania możliwości zmian w programie (przykładami takich rozwiązań są pozostawienie części godzin do dyspozycji nauczyciela, tak aby mógł podczas nich realizować dodatkowe działania, czy zapisywanie w programie nauczania rozwiązań wariantowych),
- ograniczenie modyfikacji do planów niższego szczebla, niemodyfikowanie programu nauczania i wprowadzenie modyfikacji na poziomie planu nauczania.

Cele i wskaźniki

Realizacja programu nauczania służy osiągnięciu założonych celów. Cele te są określone w podstawie programowej²⁹ (cele kształcenia, szczegółowe cele kształcenia i wychowania) oraz w programie nauczania (specyficzne cele wynikające z dostosowania do potrzeb grupy). Na osiągnięciu tych celów powinny się koncentrować działania nauczyciela.

W związku z tym konieczne jest stwierdzenie, czy cele zostały osiągnięte i w jakim stopniu zostały osiągnięte. Nie zawsze jest to łatwe. Weźmy dla przykładu cel edukacji zdrowotnej: „rozwijanie u uczniów postawy dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu”. W jaki sposób można określić, czy udało się rozwinąć u uczniów postawy dbałości o własne zdrowie? Czy wystarczy zadać uczniom pytanie „czy dbasz o własne zdrowie”? A może kazać wymieniść działania mające na celu dbałość o własne zdrowie? Wydaje się, że w przypadku oceny stopnia osiągnięcia celów metoda kwestionariuszowa czy wywiad powinny być stosowane w ostateczności, kiedy nie uda się znaleźć innego sposobu pomiaru.

Alternatywą dla sondażu w formie ankiet i wywiadów jest zastosowanie wskaźników, które można zmierzyć, a których osiągnięcie jest powiązane z osiągnięciem konkretnego celu. Kontynuując przykład z celem edukacji zdrowotnej, możemy powiedzieć, że wskaźnikiem dbałości o własne zdrowie jest systematyczne samobadanie piersi przez dziewczęta. Nadal mamy problem z pomiarem, możemy się oprzeć jedynie na deklaracjach uczennic, ale mamy już konkretne wartości (np.: 35% dziewcząt deklaruje systematyczne samobadanie piersi).

²⁹ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz.U. z 2012 r. Nr 0, poz. 977).

Korzyścią z tak zdefiniowanego wskaźnika jest możliwość pomiaru postępów (np. po 3 miesiącach odsetek dziewcząt deklarujących systematyczne samobadanie piersi wzrósł do 45%).

Definiując wskaźniki, należy zwrócić uwagę na to, aby odzwierciedlały osiągnięcie celu oraz aby ich pomiar był możliwy bez dużych nakładów pracy i kosztów. Ważne jest także, aby posługiwać się kilkoma wskaźnikami dla poszczególnych celów (aby np. nie sprowadzić edukacji zdrowotnej do samobadania piersi u dziewcząt).

Jak już napisano, zastosowanie mierzalnych wskaźników pozwala na badanie stopnia osiągnięcia celów, które:

- przeciwdziała definiowaniu nierealnych celów,
- motywuje do działań sprzyjających osiągnięciu celów,
- pozwala gromadzić doświadczenia, które można wykorzystać w przyszłości.

Bibliografia

- Bielski J., *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, IMPULS, Kraków 2005.
- Corbin C.B., Welk G.J., Corbin W.R., Welk K.A., *Fitness i wellness*, Zysk i S-ka, Poznań 2007.
- Derlukiewicz M., *Jak napisać program nauczania*, [w] *Programy nauczania w rzeczywistości szkolnej. Tworzenie – wybór – ewaluacja*, ORE, Warszawa.
- Dylak S., *Wprowadzenie do konstruowania szkolnych programów nauczania*, Wydawnictwo Szkolne PWN, Warszawa 2000.
- Informacja w wynikach kontroli Wychowanie fizyczne i sport w szkołach publicznych*, Najwyższa Izba Kontroli, Warszawa, lipiec 2010.
- Kasperczyk T., *Wady postawy ciała. Diagnostyka i leczenie*, FHU Kasper, Kraków 2004.
- Kolb D.A., *Experiential learning. Experience as the Source of Learning and Development*, Englewood Cliffs, Prentice-Hall Inc., New Jersey 1984.
- Kuński H., *Trening zdrowoty osób dorosłych. Poradnik lekarza i trenera*, Medsportpress, Warszawa 2003.
- Muszkiet R., *Procedury oceniania z wychowania fizycznego*, „Problem Oświaty i Wychowania”, nr 1, 1998.
- Niemierko B., *Między oceną szkolną a dydaktyką. Bliżej dydaktyki*, WSiP, Warszawa 1997.
- Olszowski A., *Bezpieczeństwo na lekcjach wychowania fizycznego*, „Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna”, nr 10, 1972.
- Owczarek S., *Ruch w leczeniu nadwagi i otyłości*, [w] *Ruch w terapii otyłości*, TKKF, Warszawa 2009.
- Podstawa programowa z komentarzami*, tom 8, *Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum*, Ministerstwo Edukacji Narodowej.
- „Portal Wiedzy PWN”, Wydawnictwo Naukowe PWN, [Online]. Available: sjp.pwn.pl
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 7 lutego 2012 r. w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych* (Dz.U. z 2012 r. Nr 0, poz. 204).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 7 października 2009 r. w sprawie nadzoru pedagogicznego* (Dz.U. z 2009 r. Nr 168, poz. 1324).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2011 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego* (Dz.U. Nr 175, poz. 1042).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 15 października 2012 r. w sprawie warunków tworzenia, organizacji oraz działania oddziałów sportowych, szkół sportowych oraz szkół mistrzostwa sportowego* (Dz.U. z 2012 r. Nr 0, poz. 1129).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 20 sierpnia 2010 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych* (Dz.U. Nr 156, poz. 1046).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 czerwca 2012 r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników* (Dz.U. z 2012 r. Nr 0, poz. 752).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół* (Dz.U. z 2012 r. Nr 0, poz. 977).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2007 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych* (Dz.U. z 2007 r. Nr 83, poz. 562).
- Strzyżewski S., *Proces wychowania w kulturze fizycznej*, WSiP, Warszawa 1996.
- Talaga J., *Sprawność fizyczna ogólna. Testy*, Zysk i S-ka, Poznań 2004.
- Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty* (Dz.U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572, z późn. zm.).
- Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.
- Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego w gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych*, Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, Kielce 2012.
- Zeyland-Malawka E., *Ćwiczenia korekcyjne*, WU AWF, Gdańsk 1995.



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

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

www.ore.edu.pl

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego