

<b>III-P60</b>
<b>WYCHOWANIE FIZYCZNE</b>
III etap edukacyjny (gimnazjum)
12 godzin na etap, czyli łącznie 360 godzin
<b>Wersja projektu z 26.06.2008</b>

Wymagania ogólne:

Dbłość o sprawność fizyczną, prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem, w szczególności:

- I. Umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania.
- II. Gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji.
- III. Zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem.
- IV. Umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu.

Wymagania szczegółowe:

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego. Uczeń:
  - 1.1. wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości
  - 1.2. ocenia poziom własnej aktywności fizycznej
  - 1.3. wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
  - 1.4. wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.
2. Trening zdrowotny. Uczeń:
  - 2.1. omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłków fizycznych
  - 2.2. wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie
  - 2.3. omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka
  - 2.4. przeprowadza rozgrzewkę
  - 2.5. opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała
  - 2.6. opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym
  - 2.7. planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny
  - 2.8. wybiera i pokonuje trasę crossu.
3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:
  - 3.1. stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zwody

- 3.2. ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie
- 3.3. wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:
  - 4.1. wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im
  - 4.2. wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu
  - 4.3. demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze
  - 4.4. wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania
5. Sport. Uczeń:
  - 5.1. planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”
  - 5.2. pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych
  - 5.3. wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
  - 5.4. stosuje zasady czystej gry: niewykorzystywanie przewagi losowej, minimalizacja cierpienia rywala.
6. Taniec. Uczeń:
  - 6.1. opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca.
7. Edukacja zdrowotna. Uczeń:
  - 7.1. wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ
  - 7.2. wymienia zachowania sprzyjające i ryzykowne dla zdrowia oraz wyjaśnia na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia
  - 7.3. identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować
  - 7.4. omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami
  - 7.5. omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i konstruktywne radzenia sobie z nim
  - 7.6. omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci
  - 7.7. wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różne rodzaje wsparcia społecznego
  - 7.8. wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne i podaje przykłady
  - 7.9. omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych
  - 7.10. wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób można opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

<b>IV-P60</b>
<b>WYCHOWANIE FIZYCZNE</b>
IV etap edukacyjny (liceum)
9 godzin na etap, czyli łącznie 270 godzin
<b>Wersja projektu z 26.06.2008</b>

Wymagania ogólne:

Przygotowanie do całościowej aktywności fizycznej oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych, w szczególności:

- I. Uświadomienie potrzeby całościowej aktywności fizycznej.
- II. Stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia.
- III. Działanie jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu.
- IV. Umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Wymagania szczegółowe:

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej. Uczeń:
  - 1.1. wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności
  - 1.2. opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb
  - 1.3. omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej
  - 1.4. wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.
2. Trening zdrowotny. Uczeń:
  - 2.1. ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłki fizyczne o różnej intensywności
  - 2.2. wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia
  - 2.3. wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną a żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia
  - 2.4. wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne
  - 2.5. wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie
  - 2.6. wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im
  - 2.7. wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).
3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:
  - 3.1. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:
  - 4.1. wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze
  - 4.2. wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.
5. Sport. Uczeń:
  - 5.1. wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem
  - 5.2. omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących
  - 5.3. wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.
6. Edukacja zdrowotna. Uczeń:
  - 6.1. wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości
  - 6.2. wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi
  - 6.3. omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne,
  - 6.4. wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji
  - 6.5. wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką
  - 6.6. omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem
  - 6.7. wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia
  - 6.8. wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta
  - 6.9. omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS)
  - 6.10. planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień promocji zdrowia oraz wskazuje sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej
  - 6.11. omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia
  - 6.12. wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.

### **Uwagi o realizacji**

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny oraz zdrowie uczniów i kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów, której treści znajdują się w różnych przedmiotach. Dobrze realizowany program wychowania fizycznego daje wymierne korzyści ekonomiczne i społeczne. Może

znacząco przyczynić się do zmniejszenia wielu narastających problemów związanych z ograniczonymi możliwościami opieki zdrowotnej w Polsce.

W podstawie programowej wychowania fizycznego określono wymagania ogólne i szczegółowe, co ułatwia definiowanie sylwetki absolwenta. Nowym w rozwiązaniu jest podział obowiązkowego wymiaru wychowania fizycznego na:

- część prowadzoną w systemie klasowo-lekcyjnym (2 godziny tygodniowo w gimnazjum i 1 godzina w liceum), w której realizowane są wymagania określone w podstawie programowej z możliwością ich ewentualnego poszerzenia;
- część w postaci fakultetów (2 godziny tygodniowo w gimnazjum i liceum), prowadzonych w systemie zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych (obowiązkowych co do udziału, ale umożliwiających wybór treści i form zajęć). Fakultety służą zwiększaniu zakresu i pogłębianiu umiejętności i wiadomości związanych z aktywnością fizyczną oraz dbałością o rozwój i zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne uczniów na miarę ich możliwości, oczekiwań i zainteresowań.

Podstawa programowa wychowania fizycznego określa wymagania szczegółowe w odniesieniu do części realizowanej w systemie klasowo-lekcyjnym, w ramach następujących bloków tematycznych:

1. Diagnoza sprawności i rozwoju fizycznego.
2. Trening zdrowotny.
3. Sporty całego życia i wypoczynek.
4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.
5. Sport.
6. Taniec (tylko w trzecim etapie edukacji).

Podstawa programowa określa ponadto szczegółowe wymagania modułu edukacja zdrowotna, który jest realizowany w wymiarze 30 godzin (jeden semestr) w trzecim i czwartym etapie edukacji.

Szkoła, uwzględniając te wymagania, powinna rozwijać własną ofertę programową w odniesieniu do lekcji wychowania fizycznego oraz zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych. W realizacji zajęć należy odwoływać się do wiedzy dotyczącej biologii człowieka, zapobiegania chorobom oraz umiejętności psycho-społecznych, uzyskanych w innych przedmiotach, a zwłaszcza w biologii, wiedzy o społeczeństwie, wychowaniu do życia w rodzinie, edukacji dla bezpieczeństwa i przedsiębiorczości.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego uwzględnia się udział ucznia w lekcjach i fakultecie. Sposób ustalania oceny, z uwzględnieniem obu rodzajów zajęć, rozstrzyga szkolny system oceniania.

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do:

- uczestniczenia w kulturze fizycznej w okresie nauki szkolnej, a także po jej zakończeniu
- inicjowania i współorganizowania aktywności fizycznej
- dokonywania wyboru całonocnych form aktywności fizycznej
- kształtowania prozdrowotnego stylu życia oraz dbałości o zdrowie.

Szkoła jest zobowiązana do prowadzenia zajęć w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym; szczególnie zalecane są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym. Powinna także zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz rozwinięcia sprawności określonych w podstawie programowej.

### **Fakultety zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych**

Szkoła organizuje fakultety o profilu:

- sportowym
- rekreacyjnym
- tanecznym
- turystycznym.

W ramach zajęć wychowania fizycznego każda szkoła (gimnazjum i liceum) ma obowiązek zapewnić realizację modułu edukacja zdrowotna.

Szkoła, uwzględniając lokalne tradycje i warunki, a także potrzeby i oczekiwania uczniów oraz ich rodziców (prawnych opiekunów) ustala formy aktywności fizycznej w ramach fakultetów o różnych profilach. Różnorodność fakultetów powinna gwarantować możliwość udziału uczniów w zajęciach dostosowanych do ich możliwości i zainteresowań, stwarzając okazję do satysfakcjonującej aktywności i osiągnięć. Uczeń, który systematycznie, w ramach właściwych instytucji pozaszkolnych podejmuje aktywność fizyczną typową dla jednego z profili może być zwolniony z udziału w fakultecie. Decyzje o zwolnieniu i sposobie oceniania ucznia podejmuje dyrektor szkoły w porozumieniu z nauczycielem wychowania fizycznego. Sposób udokumentowania podejmowania pozaszkolnej aktywności fizycznej określa statut szkoły.

### **Fakultet sportowy**

Fakultet sportowy umożliwia uprawianie dyscypliny sportu oraz udział w systemie szkolnej i pozaszkolnej rywalizacji sportowej dzieci i młodzieży. Szkoła przedstawia uczniom oraz ich rodzicom (prawnym opiekunom) wykaz dyscyplin do wyboru. Dopuszcza się łączenie godzin zajęć w ramach określonych przez dyrektora szkoły. Udział w fakultecie sportowym może w szkole być uzależniony od selekcji uwzględniającej predyspozycje ucznia do uprawiania wybranej dyscypliny sportu.

### **Fakultet rekreacyjny**

Fakultet rekreacyjny umożliwia aktywność fizyczną służącą zdrowiu, wypoczynkowi lub zabawie oraz udział w systemie wewnątrzszkolnej rywalizacji sportowej. Realizacja tego fakultetu jest nastawiona na przygotowywanie uczniów do systematycznej aktywności fizycznej w czasie wolnym, ze świadomością wynikających z tego korzyści zdrowotnych. Fakultet może zawierać jedną lub kilka form aktywności fizycznej. Szkoła przedstawia uczniom oraz ich rodzicom (prawnym opiekunom) wykaz form aktywności fizycznej do wyboru, w tym zajęcia kompensacyjno-korekcyjne. Udział w fakultecie rekreacyjnym nie może być wynikiem selekcji uwzględniającej sprawność i uzdolnienia uczniów. Dopuszcza się łączenie godzin zajęć w ramach określonych przez dyrektora szkoły. W ramach profilu istnieje możliwość organizacji zajęć dla uczniów z przeciwwskazaniami do wykonywania niektórych ćwiczeń fizycznych.

### **Fakultet taneczny**

Fakultet taneczny umożliwia udział w tanecznych formach aktywności fizycznej połączonej z elementami wiedzy o muzyce. Fakultet może obejmować jedną lub kilka form tańca. Szkoła przedstawia uczniom oraz ich rodzicom (prawnym opiekunom) formy tańca do wyboru. Udział w fakultecie tanecznym nie może być wynikiem selekcji uwzględniającej sprawność i uzdolnienia uczniów.

### **Fakultet turystyczny**

Fakultet turystyczny umożliwia udział w aktywności fizycznej połączonej z elementami krajoznawstwa i ekologii. Szkoła przedstawia uczniom oraz ich rodzicom (prawnym opiekunom) wykaz form turystyki do wyboru. Udział w fakultecie turystycznym nie może być wynikiem selekcji uwzględniającej sprawność i uzdolnienia uczniów. Uczeń w ramach fakultetu turystycznego zdobywa odznaki turystyczne. Dopuszcza się łączenie godzin zajęć w ramach określonych przez dyrektora szkoły.

### **Moduł edukacja zdrowotna**

Zajęcia te są obowiązkowe dla wszystkich uczniów w trzecim i czwartym etapie edukacji (30 godzin). Wymagania szczegółowe określono w module siódmym (trzeci etap edukacji) i szóstym (czwarty etap edukacji) podstawy programowej wychowania fizycznego. Program zajęć powinien być jednak dostosowany do potrzeb uczniów, po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb. Uczniowie powinni też aktywnie uczestniczyć w planowaniu, realizacji i ewaluacji zajęć. Zajęcia te powinny być wspierane przez treści realizowane na innych zajęciach wychowania fizycznego oraz innych przedmiotach, w tym zwłaszcza:

biologii, wychowaniu do życia w rodzinie, wiedzy o społeczeństwie, edukacji dla bezpieczeństwa, przedsiębiorczości, religii, etyce. Wymaga to koordynacji i współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów oraz współpracy z pielęgniarką szkolną. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne organizacje, w tym stacje sanitarno-epidemiologiczne.

Warunkiem skuteczności zajęć jest:

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

W ocenianiu osiągnięć uczniów należy wziąć pod uwagę:

- samoocenę uczniów dotyczącą rozwoju umiejętności osobistych i społecznych oraz zmian postaw i zachowań, z wykorzystaniem kwestionariuszy i arkuszy samooceny
- ocenę przez rówieśników, w przypadku wykonywania projektów i prac zespołowych
- ocenę pracy ucznia przez nauczyciela dotyczącą specyficznych zadań, pracy domowej, projektów, portfolio i innych wytworów pracy ucznia.

## **Komentarz do wymagań**

### **III etap edukacji**

#### **Ad. II**

W tym etapie edukacji uczeń, oprócz uczestnictwa w aktywności fizycznej, powinien w czasie lekcji również pełnić rolę inicjatora i organizatora ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych.

#### **Ad 1.1.**

W tym etapie edukacji uczeń powinien nauczyć się dokonywania samooceny sprawności fizycznej. W czasie lekcji należy stwarzać atmosferę sprzyjającą rzetelności samooceny sprawności. Niedopuszczalne jest formułowanie oceny z wychowania fizycznego na podstawie wyników testów sprawności fizycznej. W ocenie z wychowania fizycznego należy wziąć pod uwagę poziom i postęp w zakresie wiedzy i umiejętności związanych z samooceną sprawności.

#### **Ad. 2.4.**

Każdy uczeń powinien co najmniej jeden raz w roku samodzielnie poprowadzić rozgrzewkę według ustalonego toku i po konsultacjach z nauczycielem. Zadanie to może podlegać ocenie.

#### **Ad. 4.3.**

Umiejętność ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przedmiotów powinna pozwalać na dźwiganie itp. ciężarów dostosowanych do możliwości człowieka w sposób stwarzający jak najmniejsze ryzyko zdrowotne, szczególnie chroniące kręgosłup przed przeciążeniami.

### **IV etap edukacji**

#### **Ad. 1.2.**

Samoocena sprawności fizycznej powinna być traktowana jako podstawa do planowania własnej aktywności fizycznej ukierunkowanej na rozwój potencjału zdrowotnego.



Ad. 2.4.

Ćwiczenia relaksacyjne do wykorzystania w czasie lekcji wychowania fizycznego to: elementy uproszczonego treningu autogennego, elementy odnowy biologicznej, np. automasaż, elementy stretchingu.

Ad. 2.9.

Wskaźnik wagowo-wzrostowy oblicza się według wzoru:

$BMI = \text{masa ciała [kg]} / (\text{wzrost[m]} \times \text{wzrost[m]})$

Ad. 3.1.

Umiejętności i wiedza uzyskane w czasie lekcji wychowania fizycznego powinny umożliwić uczniowi podejmowanie aktywności fizycznej w czasie wolnym, a w przyszłości w ramach aktywności podejmowanej indywidualnie, w grupie koleżeńskiej lub w rodzinie.