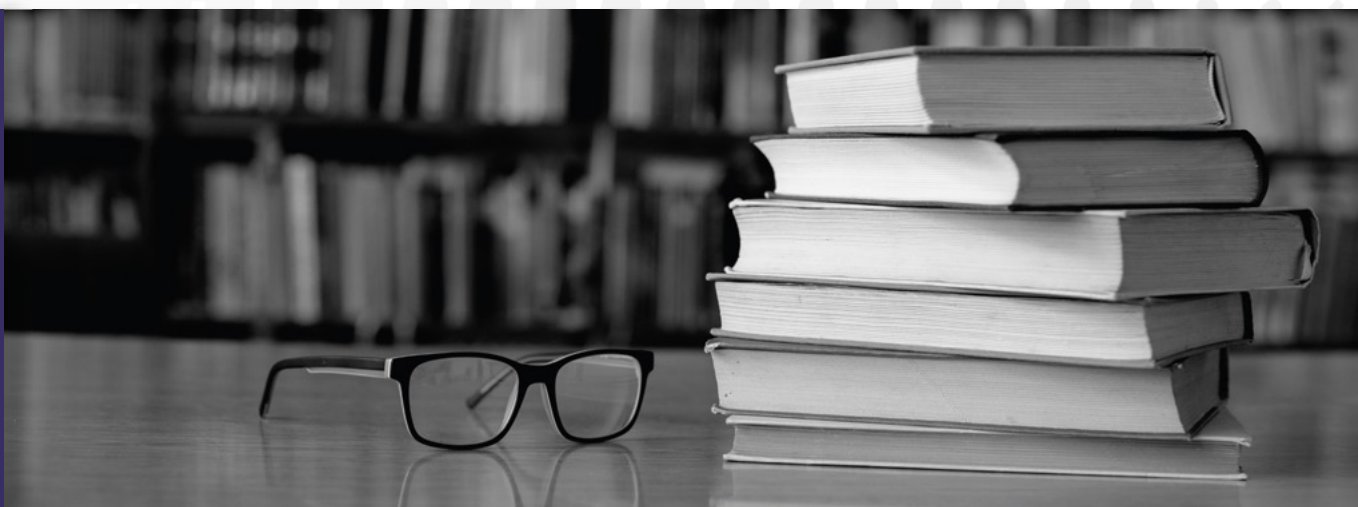




Vademecum Nauczyciela

Wdrażanie podstawy programowej w szkole ponadpodstawowej



WYCHOWANIE FIZYCZNE



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI



Vademecum

Nauczyciela

Wdrażanie podstawy programowej w szkole ponadpodstawowej

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Warszawa 2019

Autorzy

Marta Wieczorek, Regina Kumala, Dorota Groffik

Redakcja językowa i korekta

Karolina Strugińska

Redakcja techniczna i skład

Piotr Czajka

Projekt okładki, layout

Wojciech Romerowicz

Elementy graficzne: © Jovan/stock.adobe.com, © Pushkarevskyy/stock.adobe.com,
© absent84/stock.adobe.com, © Julien Eichinger/Fotolia.com, © LynxVector/Fotolia.com

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2019

ISBN 978-83-66047-56-3

ISBN 978-83-66047-49-5 (seria *Vademecum nauczyciela. Wdrażanie podstawy programowej w szkole ponadpodstawowej*)

© Copyright by Ministerstwo Edukacji Narodowej

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

www.ore.edu.pl

tel. 22 345 37 00

Opracowano na podstawie materiałów przygotowanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej

Spis treści

Wprowadzenie

dr Wioletta Kozak 5

Preambuła podstawy programowej kształcenia ogólnego,
III etap edukacyjny: 4-letnie liceum ogólnokształcące oraz 5-letnie technikum 9

Podstawa programowa przedmiotu wychowanie fizyczne 17

Komentarz do podstawy programowej przedmiotu wychowanie fizyczne
dr Marta Wieczorek, dr Regina Kumala 23

Wskazówki metodyczne

dr hab. Dorota Groffik, dr Regina Kumala 29

Wprowadzenie

Przygotowaliśmy dla Państwa publikację, której celem jest przybliżenie najważniejszych założeń reformy edukacji w liceum ogólnokształcącym oraz technikum¹. Wprowadzone zmiany wydłużyły czas nauki w liceum do 4 lat, a w technikum – do 5. Oprócz modyfikacji strukturalnych została wprowadzona także zmiana programowa, której najważniejszym celem jest odejście od wąskoutylitarnego, pragmatycznego kształcenia umiejętności na rzecz powrotu do uporządkowanej, systematycznej wiedzy jako podstawy edukacji – *traktowanie uporządkowanej, systematycznej wiedzy jako podstawy kształtowania umiejętności* (cel 1.) oraz *rozwijanie u uczniów szacunku dla wiedzy* (cel 8.). Zdaniem Stanleya J. Spanbauera naczelną wartość edukacji stanowi jasna, klarowna i uporządkowana wiedza. „Ona, zmieniając człowieka, ustawia go w coraz to innych szeregach. Jest odniesieniem do pragnień niechwilowych i ponadto widzianych przez pryzmat osobniczych wartości. Jest wartością w kształceniu jednostki i jej własnością. O tym, jak ważną odgrywa rolę, jednostka dowiaduje się najczęściej wtedy, gdy podejmowanie decyzji uwarunkowane jest jej posiadaniem”².

W nowej podstawie programowej umiejętności i kompetencje rozumiane są zatem jako praktyczne zastosowanie **wiedzy** zdobywanej przez uczniów w procesie kształcenia. Wiedza to informacja wartościowa, integrująca dane, fakty, hipotezy; oznacza ona umiejętność zdobywania i posiadania informacji oraz wykorzystywania ich w praktyce. Tworzenie wiedzy wymaga, aby ktoś wcześniej informację przetworzył, połączył i zinterpretował³. Wiedza nie jest zatem synonimem informacji – wręcz przeciwnie: wiedzę tworzą informacje uporządkowane, zhierarchizowane i logicznie powiązane.

Cele główne nowej podstawy programowej – sformułowane w oparciu o wyżej wspomnianą koncepcję wiedzy – kładą szczególny nacisk na zadania poznawcze w obrębie szkolnej edukacji, które realizowane są w dwóch wymiarach: z jednej strony jako transmisja niezbędnej wiedzy przedmiotowej, z drugiej – jako podstawa kształcenia umiejętności. Rola szkoły nie polega tylko na zapewnieniu dostępu do informacji – ten dostęp w czasach cywilizacji informatycznej i cyfrowej, jak nazywany jest wiek XXI,

¹ *Vademecum Nauczyciela* zawiera zapisy podstawy programowej z komentarzami dotyczące wyłącznie liceum ogólnokształcącego oraz technikum. Pełną wersję podstawy programowej kształcenia ogólnego można znaleźć na stronie Ośrodka Rozwoju Edukacji: <https://www.ore.edu.pl/2018/03/podstawa-programowa-ksztalcenia-ogolnego-dla-liceum-technikum-i-branzowej-szkoly-ii-stopnia/> [dostęp: 15 lipca 2019 r.].

² Spanbauer S. J., (1987), *QualityFirst in Education... Why not?*, Appleton, WI: Fox Valley Technical College Foundation, za: Denek K., *Edukacja oparta o wartości*, (2009), „Wartości w muzyce” nr 2, s. 139–158, online: http://bazhum.muzhp.pl/media/files/Wartosci_w_muzyce/Wartosci_w_muzyce-r2009-t2/Wartosci_w_muzyce-r2009-t2-s139-158/Wartosci_w_muzyce-r2009-t2-s139-158.pdf [dostęp: 15 lipca 2019 r.].

³ Kromer B., (2008), *Wiedza jako podstawowy czynnik funkcjonowania organizacji inteligentnej*, „Zeszyty Naukowe Instytutu Ekonomii i Zarządzania” nr 2, Koszalin: Wydawnictwo Politechniki Koszalińskiej, s. 93–99.

wydaje się dla uczniów niemal nieograniczony – ale taka organizacja złożonego procesu przekazywania i samodzielnego zdobywania wiedzy, aby młodzi ludzie mogli rozumieć otaczającą ich rzeczywistość. Nastąpiła więc zmiana paradygmatu myślenia o edukacji – szkoła staje się przestrzenią rozwoju uczniów i budowania dla nich dobrej przyszłości, w której wykorzystują swój potencjał, możliwości i zainteresowania.

Nowa podstawa programowa do szkoły ponadpodstawowej ukierunkowana jest na rozwijanie myślenia. Myślenie to tworzenie pojęć, które organizują świat, rozwiązywanie problemów oraz skuteczne podejmowanie decyzji i formułowanie sądów⁴. Myślenie krytyczne stanowi jedną z najważniejszych umiejętności XXI wieku, a jej rozwój jest kluczowym elementem przygotowującym uczniów do dorosłego życia. Dzięki myśleniu krytycznemu ludzie uczą się i potrafią:

- analizować, tworzyć hipotezy, określać istotę problemów;
- oceniać, weryfikować i formułować argumenty;
- myśleć niezależnie;
- tworzyć logiczne powiązania;
- przewidywać (na drodze dedukcji) konsekwencje znanych faktów;
- dostrzegać nieścisłości i błędy w rozumowaniu;
- sprawdzać fakty, rozumieć logiczne zależności między faktami;
- przetwarzać informacje;
- kwestionować oczywistości i własne założenia;
- myśleć jasno i precyzyjnie, być dociekliwymi.

Myślenie krytyczne jest zdyscyplinowanym procesem intelektualnym, który polega na:

- 1) aktywnej i umiejętnej konceptualizacji;
- 2) wykorzystywaniu, analizowaniu i syntetyzowaniu oraz ocenie informacji uzyskanych od kogoś lub sformułowanych samodzielnie;
- 3) obserwacji, zdobywaniu doświadczeń;
- 4) refleksji, rozumowaniu i komunikacji.

Krytyczne myślenie zakłada sprawdzenie w każdym rozumowaniu struktur lub elementów takich jak: cel, problem, kwestia, założenia, pojęcia, podstawy empiryczne, określony wniosek, implikacje i konsekwencje, zastrzeżenia płynące z innych punktów widzenia oraz zakres możliwych nawiązań. Myślenie krytyczne jako dotyczące wielu różnych przedmiotów, spraw i celów stanowi składową różnorodnych sposobów myślenia, m.in.: myślenia naukowego, matematycznego, historycznego, ekonomicznego, moralnego i filozoficznego.

⁴ Myers D.G., *Psychologia*, (2003), Poznań: Zys i S-ka, s. 378.

Myślenie krytyczne można charakteryzować jako złożone z następujących elementów:

- 1) zbiór informacji oraz przekonań, które kształtują umiejętności;
- 2) nawyki, oparte na zaangażowaniu intelektualnym, określające wykorzystanie owych umiejętności do kontroli i kształtowania zachowania.

Z tego względu można je przeciwstawić:

- 1) biernemu przyswajaniu i przechowywaniu informacji – ponieważ myślenie krytyczne wymaga [używania] szczegółowych metod wyszukiwania informacji i obchodzenia się z nimi;
- 2) posiadaniu umiejętności, które zgodnie z założeniem będą stale używane;
- 3) wykorzystywaniu tych umiejętności⁵.

Autorzy nowej podstawy programowej, rozumiejąc potrzebę formowania „człowieka myślącego”, aż trzy z ośmiu celów głównych odnieśli do konieczności ukształtowania i doskonalenia – w ramach nauczania na zajęciach wszystkich przedmiotów ogólnych, realizowanych zarówno w liceum ogólnokształcącym, jak i w technikum – narzędzi intelektualnego rozwoju człowieka. Za istotne wyzwania, przed którymi stoi szkoła, uznano:

- 2) *doskonalenie umiejętności myślowo-językowych, takich jak: czytanie ze zrozumieniem, pisanie twórcze, formułowanie pytań i problemów, posługiwanie się kryteriami, uzasadnianie, wyjaśnianie, klasyfikowanie, wnioskowanie, definiowanie, posługiwanie się przykładami itp.;*
- 4) *zdobywanie umiejętności formułowania samodzielnych i przemyślanych sądów, uzasadniania własnych i cudzych sądów w procesie dialogu we wspólnocie dociekającej;*
- 5) *łączenie zdolności krytycznego i logicznego myślenia z umiejętnościami wyobrażeniowo-twórczymi;*
- 7) *rozwijanie narzędzi myślowych umożliwiających uczniom obcowanie z kulturą i jej rozumienie.*

Myślenie stanowi nadrzędną **umiejętność** zdobywaną przez ucznia w trakcie szkolnej edukacji – jest „rozumiane jako złożony proces umysłowy, polegający na tworzeniu nowych reprezentacji za pomocą transformacji dostępnych informacji, obejmującej interakcję wielu operacji umysłowych, takich jak: wnioskowanie, abstrahowanie, rozumowanie, wyobrażanie sobie, sądzenie, rozwiązywanie problemów, twórczość. Dzięki temu, że uczniowie szkoły ponadpodstawowej uczą się równocześnie różnych przedmiotów, możliwe jest rozwijanie następujących typów myślenia: analitycznego, syntetycznego, logicznego, komputacyjnego, przyczynowo-skutkowego, kreatywnego, abstrakcyjnego; zachowanie ciągłości kształcenia ogólnego rozwija zarówno myślenie percepcyjne, jak i myślenie pojęciowe. Synteza obu typów myślenia stanowi podstawę wszechstronnego rozwoju ucznia”.

⁵ Zob. Oświadczenie Michaela Scrivena i Richarda Paula wygłoszone podczas 8th Annual International Conference on Critical Thinking and Education Reform, (1987) – online: <http://www.criticalthinking.pl/czym-jest-krytyczne-myslenie/> [dostęp: 15 lipca 2019 r.].

Przygotowany dla Państwa materiał proponuje sposoby, metody i techniki, które pomagają rozwijać sprawność myślenia uczniów na lekcjach poszczególnych przedmiotów. Podpowiada rozwiązania metodyczne i – mamy nadzieję – okaże się ciekawym, inspirującym i pomocnym poradnikiem w pracy dydaktycznej.

dr Wioletta Kozak

Preambuła podstawy programowej kształcenia ogólnego

III etap edukacyjny: 4-letnie liceum ogólnokształcące oraz 5-letnie technikum

Kształcenie ogólne w szkole ponadpodstawowej tworzy programowo spójną całość i stanowi fundament wykształcenia, umożliwiając zdobycie zróżnicowanych kwalifikacji zawodowych, a następnie ich doskonalenie lub modyfikowanie, otwierając proces uczenia się przez całe życie.

Celem kształcenia ogólnego w liceum ogólnokształcącym i technikum jest:

- 1) traktowanie uporządkowanej, systematycznej wiedzy jako podstawy kształtowania umiejętności;
- 2) doskonalenie umiejętności myślowo-językowych, takich jak: czytanie ze zrozumieniem, pisanie twórcze, formułowanie pytań i problemów, posługiwanie się kryteriami, uzasadnianie, wyjaśnianie, klasyfikowanie, wnioskowanie, definiowanie, posługiwanie się przykładami itp.;
- 3) rozwijanie osobistych zainteresowań ucznia i integrowanie wiedzy przedmiotowej z różnych dyscyplin;
- 4) zdobywanie umiejętności formułowania samodzielnych i przemyślanych sądów, uzasadniania własnych i cudzych sądów w procesie dialogu we wspólnocie dociekającej;
- 5) łączenie zdolności krytycznego i logicznego myślenia z umiejętnościami wyobrazeniowo-twórczymi;
- 6) rozwijanie wrażliwości społecznej, moralnej i estetycznej;
- 7) rozwijanie narzędzi myślowych umożliwiających uczniom obcowanie z kulturą i jej rozumienie;
- 8) rozwijanie u uczniów szacunku dla wiedzy, wyrabianie pasji poznawania świata i zachęcanie do praktycznego zastosowania zdobytych wiadomości.

Do najważniejszych umiejętności zdobywanych przez ucznia w trakcie kształcenia ogólnego w liceum ogólnokształcącym i technikum należą:

- 1) myślenie – rozumiane jako złożony proces umysłowy, polegający na tworzeniu nowych reprezentacji za pomocą transformacji dostępnych informacji, obejmującej interakcję wielu operacji umysłowych: wnioskowanie, abstrahowanie, rozumowanie, wyobrażanie sobie, sądzenie, rozwiązywanie problemów, twórczość. Dzięki temu, że uczniowie szkoły ponadpodstawowej uczą się równocześnie różnych przedmiotów, możliwe jest rozwijanie następujących typów myślenia: analitycznego, syntetycznego, logicznego, komputacyjnego, przyczynowo-skutkowego, kreatywnego, abstrakcyjnego; zachowanie ciągłości kształcenia ogólnego rozwija zarówno myślenie percepcyjne, jak i myślenie pojęciowe. Synteza obu typów myślenia stanowi podstawę wszechstronnego rozwoju ucznia;

- 2) czytanie – umiejętność łącząca zarówno rozumienie sensów, jak i znaczeń symbolicznych wypowiedzi; kluczowa umiejętność lingwistyczna i psychologiczna prowadząca do rozwoju osobowego, aktywnego uczestnictwa we wspólnocie, przekazywania doświadczeń między pokoleniami;
- 3) umiejętność komunikowania się w języku ojczystym i w językach obcych, zarówno w mowie, jak i w piśmie, to podstawowa umiejętność społeczna, której podstawą jest znajomość norm językowych oraz tworzenie podstaw porozumienia się w różnych sytuacjach komunikacyjnych;
- 4) kreatywne rozwiązywanie problemów z różnych dziedzin ze świadomym wykorzystaniem metod i narzędzi wywodzących się z informatyki, w tym programowanie;
- 5) umiejętność sprawnego posługiwania się nowoczesnymi technologiami informacyjno-komunikacyjnymi, w tym dbałość o poszanowanie praw autorskich i bezpieczne poruszanie się w cyberprzestrzeni;
- 6) umiejętność samodzielnego docierania do informacji, dokonywania ich selekcji, syntezy oraz wartościowania, rzetelnego korzystania ze źródeł;
- 7) nabywanie nawyków systematycznego uczenia się, porządkowania zdobytej wiedzy i jej pogłębiania;
- 8) umiejętność współpracy w grupie i podejmowania działań indywidualnych.

Jednym z najważniejszych zadań liceum ogólnokształcącego i technikum jest rozwijanie kompetencji językowej i kompetencji komunikacyjnej stanowiących kluczowe narzędzie poznawcze we wszystkich dyscyplinach wiedzy. Istotne w tym zakresie jest łączenie teorii i praktyki językowej. Bogacenie słownictwa, w tym poznawanie terminologii właściwej dla każdego z przedmiotów, służy rozwojowi intelektualnemu ucznia, a wspomaganie i dbałość o ten rozwój należy do obowiązków każdego nauczyciela.

Ważnym zadaniem szkoły jest przygotowanie uczniów do życia w społeczeństwie informacyjnym. Nauczyciele wszystkich przedmiotów powinni stwarzać uczniom warunki do nabywania umiejętności wyszukiwania, porządkowania i wykorzystywania informacji z różnych źródeł oraz dokumentowania swojej pracy, z uwzględnieniem prawidłowej kompozycji tekstu i zasad jego organizacji, z zastosowaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych.

Realizację powyższych celów powinna wspomagać dobrze wyposażona biblioteka szkolna, dysponująca aktualnymi zbiorami, zarówno w postaci księgozbioru, jak i w postaci zasobów multimedialnych. Nauczyciele wszystkich przedmiotów powinni odwoływać się do zasobów biblioteki szkolnej i współpracować z nauczycielami bibliotekarzami w celu wszechstronnego przygotowania uczniów do samokształcenia i świadomego wyszukiwania, selekcjonowania i wykorzystywania informacji.

Ponieważ środki społecznego przekazu odgrywają coraz większą rolę, zarówno w życiu społecznym, jak i indywidualnym, każdy nauczyciel powinien poświęcić dużo uwagi edukacji medialnej, czyli wychowaniu uczniów do właściwego odbioru i wykorzystania mediów.

Ważnym celem działalności szkoły jest skuteczne nauczanie języków obcych. Bardzo ważne jest dostosowanie zajęć do poziomu przygotowania ucznia, które uzyskał na wcześniejszych etapach edukacyjnych.

Ważnym zadaniem szkoły jest także edukacja zdrowotna, której celem jest rozwijanie u uczniów postawy dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu.

W procesie kształcenia ogólnego szkoła 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, podejmowania inicjatyw oraz 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.

Kształcenie i wychowanie w liceum ogólnokształcącym i technikum sprzyja rozwijaniu postaw obywatelskich, patriotycznych i społecznych uczniów. Zadaniem szkoły jest wzmacnianie poczucia tożsamości narodowej, etnicznej i regionalnej, przywiązania do historii i tradycji narodowych, przygotowanie i zachęcanie do podejmowania działań na rzecz środowiska szkolnego i lokalnego, w tym do angażowania się w wolontariat. Szkoła dba o wychowanie młodzieży w duchu akceptacji i szacunku dla drugiego człowieka, kształtuje postawę szacunku dla środowiska przyrodniczego, motywuje do działań na rzecz ochrony środowiska oraz rozwija zainteresowanie ekologią.

Duże znaczenie dla rozwoju młodego człowieka oraz jego sukcesów w dorosłym życiu ma nabywanie kompetencji społecznych, takich jak: komunikacja i współpraca w grupie, w tym w środowiskach wirtualnych, udział w projektach zespołowych lub indywidualnych oraz organizacja i zarządzanie projektami.

Strategia uczenia się przez całe życie wymaga umiejętności podejmowania ważnych decyzji, poczynając od wyboru szkoły ponadpodstawowej, kierunku studiów lub konkretnej specjalizacji zawodowej, poprzez decyzje o wyborze miejsca pracy, sposobie podnoszenia oraz poszerzania swoich kwalifikacji, aż do ewentualnych decyzji o zmianie zawodu. I te umiejętności kształtowane będą w szkole ponadpodstawowej.

Przedmioty w liceum ogólnokształcącym i technikum mogą być nauczane w zakresie podstawowym lub w zakresie rozszerzonym:

- 1) tylko w zakresie podstawowym – przedmioty: muzyka, plastyka, podstawy przedsiębiorczości, wychowanie fizyczne, edukacja dla bezpieczeństwa, wychowanie do życia w rodzinie, etyka;
- 2) w zakresie podstawowym i w zakresie rozszerzonym: język polski, język obcy nowożytny, matematyka, język mniejszości narodowej lub etnicznej oraz język regionalny – język kaszubski, historia, wiedza o społeczeństwie, geografia, biologia, chemia, filozofia, fizyka, informatyka;
- 3) tylko w zakresie rozszerzonym – przedmioty: historia muzyki, historia sztuki, język łaciński i kultura antyczna.

Szkoła ma stwarzać uczniom warunki do nabywania wiedzy i umiejętności potrzebnych do rozwiązywania problemów z wykorzystaniem metod i technik wywodzących się z informatyki, w tym logicznego i algorytmicznego myślenia, programowania, posługiwania się aplikacjami komputerowymi, wyszukiwania i wykorzystywania informacji z różnych źródeł, posługiwania się komputerem i podstawowymi urządzeniami cyfrowymi oraz stosowania tych umiejętności na zajęciach z różnych przedmiotów, m.in. do pracy nad tekstem, wykonywania obliczeń, przetwarzania informacji i jej prezentacji w różnych postaciach.

Każda sala lekcyjna powinna mieć dostęp do internetu, uczniowie i nauczyciele powinni mieć zapewniony dostęp do pracowni stacjonarnej lub mobilnej oraz możliwość korzystania z własnego sprzętu. Wszystkie pracownie powinny być wyposażone w monitor interaktywny (z wbudowanym komputerem i oprogramowaniem) lub zestaw: komputer, projektor i tablica interaktywna lub ekran.

Szkoła ma również przygotowywać uczniów do dokonywania świadomych i odpowiedzialnych wyborów w trakcie korzystania z zasobów dostępnych w internecie, krytycznej analizy informacji, bezpiecznego poruszania się w przestrzeni cyfrowej, w tym nawiązywania i utrzymywania opartych na wzajemnym szacunku relacji z innymi użytkownikami sieci.

Szkoła oraz poszczególni nauczyciele podejmują działania mające na celu zindywidualizowane wspomaganie rozwoju każdego ucznia, stosownie do jego potrzeb i możliwości.

Uczniom z niepełnosprawnościami szkoła zapewnia optymalne warunki pracy. Wybór form indywidualizacji nauczania powinien wynikać z rozpoznania potencjału każdego ucznia. Zatem nauczyciel powinien tak dobierać zadania, aby z jednej strony nie przerażały one możliwości ucznia (nie uniemożliwiały osiągnięcia sukcesu), a z drugiej nie powodowały obniżenia motywacji do radzenia sobie z wyzwaniami.

Bardzo istotna jest edukacja zdrowotna, która prowadzona konsekwentnie i umiejętnie będzie przyczyniać się do poprawy kondycji zdrowotnej społeczeństwa oraz pomyślności ekonomicznej państwa.

Zastosowanie metody projektu, oprócz wspierania w nabywaniu opisanych wyżej kompetencji, pomaga również rozwijać u uczniów przedsiębiorczość i kreatywność oraz umożliwia stosowanie w procesie kształcenia innowacyjnych rozwiązań programowych, organizacyjnych lub metodycznych.

Opis wiadomości i umiejętności zdobytych przez ucznia w szkole ponadpodstawowej jest przedstawiany w języku efektów uczenia się, zgodnie z Polską Ramą Kwalifikacji⁶.

Działalność edukacyjna szkoły określona jest przez:

- 1) szkolny zestaw programów nauczania;
- 2) program wychowawczo-profilaktyczny szkoły.

Szkolny zestaw programów nauczania oraz program wychowawczo-profilaktyczny szkoły tworzą spójną całość i muszą uwzględniać wszystkie wymagania opisane w podstawie programowej. Ich przygotowanie i realizacja są zadaniem zarówno całej szkoły, jak i każdego nauczyciela.

Obok zadań wychowawczych i profilaktycznych nauczyciele wykonują również działania opiekuńcze odpowiednio do istniejących potrzeb.

Działalność wychowawcza szkoły należy do podstawowych celów polityki oświatowej państwa. Wychowanie młodego pokolenia jest zadaniem rodziny i szkoły, która w swojej działalności musi uwzględniać wolę rodziców, ale także i państwa, do którego obowiązków należy stwarzanie właściwych warunków wychowania. Zadaniem szkoły jest ukierunkowanie procesu wychowawczego na wartości, które wyznaczają cele wychowania i kryteria jego oceny. Wychowanie ukierunkowane na wartości zakłada przede wszystkim podmiotowe traktowanie ucznia, a wartości skłaniają człowieka do podejmowania odpowiednich wyborów czy decyzji. W realizowanym procesie dydaktyczno-wychowawczym szkoła podejmuje działania związane z miejscami ważnymi dla pamięci narodowej, formami upamiętniania postaci i wydarzeń z przeszłości, najważniejszymi świętami narodowymi i symbolami państwowymi.

W czteroletnim liceum ogólnokształcącym i pięcioletnim technikum są realizowane następujące przedmioty:

- 1) język polski;
- 2) język obcy nowożytny;
- 3) filozofia;

⁶ Ustawa z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz.U. z 2017 r. poz. 986 i 1475).

- 4) język łaciński i kultura antyczna;
- 5) muzyka;
- 6) historia muzyki;
- 7) plastyka;
- 8) historia sztuki;
- 9) historia;
- 10) wiedza o społeczeństwie;
- 11) geografia;
- 12) podstawy przedsiębiorczości;
- 13) biologia;
- 14) chemia;
- 15) fizyka;
- 16) matematyka;
- 17) informatyka;
- 18) wychowanie fizyczne;
- 19) edukacja dla bezpieczeństwa;
- 20) wychowanie do życia w rodzinie⁷;
- 21) etyka;
- 22) język mniejszości narodowej lub etnicznej⁸;
- 23) język regionalny – język kaszubski⁸.

Wychowanie fizyczne

Wychowanie fizyczne w szkole ponadpodstawowej ma na celu kontynuację wspierania i doskonalenia wszechstronnego rozwoju ucznia (fizycznego, psychicznego, intelektualnego, emocjonalnego i społecznego). Utrwala nawyk uczestnictwa w aktywności fizycznej dla zdrowia i utrzymania sprawności fizycznej przez całe życie.

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całonocnej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję perspektywną. Przygotowuje

⁷ Sposób nauczania przedmiotu wychowanie do życia w rodzinie określają przepisy wydane na podstawie art. 4 ust. 3 *Ustawy z dnia 7 stycznia 1993 r. o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach dopuszczalności przerywania ciąży* (Dz.U., poz. 78, z 1995 r., poz. 334, z 1996 r., poz. 646, z 1997 r., poz. 943 i poz. 1040, z 1999 r., poz. 32 oraz z 2001 r., poz. 1792).

⁸ Przedmiot język mniejszości narodowej lub etnicznej oraz przedmiot język regionalny – język kaszubski są realizowane w szkołach (oddziałach) z nauczaniem języka mniejszości narodowych lub etnicznych oraz języka regionalnego – języka kaszubskiego, zgodnie z przepisami wydanymi na podstawie art. 13 ust. 3 *Ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty* (Dz.U. z 2017 r., poz. 2198, 2203 i 2361).

do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla indywidualnych potrzeb ruchowych i zdrowotnych, z uwzględnieniem także przyszłych ról zawodowych i rodzinnych.

Podstawa programowa dla szkół ponadpodstawowych zakłada personalistyczną koncepcję wychowania oraz koncepcję sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

Podstawa programowa przedmiotu wychowanie fizyczne

III etap edukacyjny: 4-letnie liceum ogólnokształcące oraz 5-letnie technikum

Zakres podstawowy

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.
- III. Utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu.
- IV. Kształtowanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych.
- V. Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.
 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - 1) wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem;
 - 2) wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej;
 - 3) omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
 - 4) definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI).
 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - 1) dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej;
 - 2) dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej;
 - 3) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
 - 4) wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska;
- 2) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych;
- 3) opisuje wybrane techniki relaksacyjne;
- 4) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej;
- 5) wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu, w tym ruchu olimpijskiego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny), z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE);
- 2) przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej;
- 3) stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych, np. *capoeira*, *frisbee ultimate*, *lacrosse*, *kabbadi*, *korfbal*, *tchoukball*);
- 4) planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 5) wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb;
- 6) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego;
- 7) wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe), z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii;
- 8) wykonuje podstawowe elementy samoobrony.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi;
- 2) wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych;
- 3) opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy;

- 4) opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszemu, seniorom, osobom z niepełnosprawnością;
 - 5) wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
- 1) wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze;
 - 2) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych;
 - 3) potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa);
 - 4) opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego;
 - 5) organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej).

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
- 1) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
 - 2) wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej;
 - 3) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe);
 - 4) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
 - 5) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu;
 - 6) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia;
 - 7) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia;
 - 8) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;

- 9) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych;
 - 10) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
- 1) opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego;
 - 2) opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;
 - 3) dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
 - 4) opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.

V. Kompetencje społeczne. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
- 2) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
- 3) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe;
- 4) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;
- 5) wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym;
- 6) omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.

Warunki i sposób realizacji

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

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych.

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z wychowania fizycznego. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być przedmiotem (kryterium) oceny z wychowania fizycznego. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania ich zmian w kontekście całonocnej aktywności fizycznej.

Aktywność fizyczna

W tym bloku tematycznym zawarto treści doskonalące indywidualne i zespołowe formy rekreacyjno-sportowe. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, formy z innych kręgów kulturowych oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej. Zwraca się uwagę na konieczność wykorzystywania różnorodnych form aktywności, dających uczniom możliwość dokonywania wyborów dla zdrowia, z uwzględnieniem także przyszłych ról zawodowych i rodzinnych.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące działań związanych z umiejętnością określenia ryzyka dotyczącego planowania i organizacji aktywności fizycznej dla siebie i innych. W treściach zawarto zagadnienia dotyczące zasad ergonomicznej organizacji stanowiska pracy oraz udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów.

Edukacja zdrowotna

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym i zawodowym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.

Kompetencje społeczne dotyczą rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

Wychowanie fizyczne dla uczniów szkół ponadpodstawowych powinno być realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych i zajęć do wyboru przez ucznia, w tym: zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki.

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

Wymagania szczegółowe podstawy programowej odnoszą się do zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym. W ramach zajęć do wyboru realizacja treści może wykraczać poza podstawę programową.

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, również w okresie jesienno-zimowym. W wychowaniu fizycznym należy uwzględniać interdyscyplinarne zajęcia terenowe. W tym celu można wykorzystywać bazę rekreacyjną tworzoną na terenach leśnych.

Szkoła powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych.

Realizacja podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego i technikum w zakresie edukacji zdrowotnej powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły. Warunkiem skuteczności realizacji bloku tematycznego *Edukacja zdrowotna* jest integrowanie treści z zakresu innych przedmiotów nauczania, w tym np. biologii, wychowania do życia w rodzinie, wiedzy o społeczeństwie, edukacji dla bezpieczeństwa. Wymaga to współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz z rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty.

Do realizacji treści wychowania fizycznego należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to wiedzy z zakresu każdego bloku tematycznego oraz wybranych umiejętności, ze szczególnym uwzględnieniem bloku *Edukacja zdrowotna*.

Komentarz do podstawy programowej przedmiotu wychowanie fizyczne

Liceum i technikum

dr Marta Wieczorek, dr Regina Kumala

Ogólne założenia podstawy programowej

Wychowanie fizyczne w szkole ponadpodstawowej stanowi kontynuację działań realizowanych na poprzednich etapach edukacyjnych. Należy zatem przypomnieć, że cele współczesnego wychowania fizycznego koncentrują się na rozwijaniu świadomej potrzeby aktywności fizycznej aż do wieku późnej dorosłości oraz na silniejszym akcentowaniu aspektów wychowawczych, które powinny być obszarem działań nauczyciela wychowania fizycznego w ramach procesów pedagogicznych. „Dzisiejsze wychowanie fizyczne musi wpisywać się w szerszą – holistyczną – edukację człowieka, dając mu bardzo stabilne i oparte na trwałych wartościach przygotowanie do wymagań, jakie stawiać będzie przed nim życie w dynamicznie rozwijających się społecznościach i różnorodnych warunkach socjalno-bytowo-kulturowych”⁹.

Doktryna nowoczesnego wychowania fizycznego jest wynikiem ewolucji poglądów, począwszy od takich, w których dominowało przekonanie o potrzebie kształtowania ciała (skoncentrowanie na fizyczności i nastawienie na zaspokajanie doraźnych potrzeb dziecka), aż po współczesne założenia postulujące wychowanie w trosce o ciało i zdrowie oraz całościową aktywność¹⁰. Ma to szczególne znaczenie w świecie wszechobecnej technologii i ogromnej ilości bodźców oddziałujących na postawy życiowe młodych ludzi.

Kilka ostatnich pokoleń, wykorzystując stworzone udogodnienia cywilizacyjne, w znacznym stopniu ograniczyło wysiłek fizyczny. Skutki tego ograniczenia są już odczuwalne jako zmniejszenie zdolności przystosowawczych, opisanych jako tzw. zespoły hipokineetyczne bądź też, obok zbyt wysokoenergetycznego odżywiania i przewlekłego stresu psychicznego, przyczyny chorób cywilizacyjnych.

Rozwój cywilizacyjny, w szczególności technologii informatyczno-komunikacyjnych, wymusza zmiany w sposobach edukowania kolejnych pokoleń. Szkoła powinna stwarzać uczniom warunki do nabywania umiejętności wykorzystywania tych technologii, również w zakresie aktywności fizycznej. Przygotowując zatem uczniów do całościowej aktywności, nie można pominąć nowoczesnych technologii i ich wykorzystania w celu

⁹ Bronikowski M., (2012), *Dydaktyka wychowania fizycznego, fizjoterapii i sportu*, Seria: Podręczniki nr 66, Poznań: AWF, s. 17.

¹⁰ Osiński W., (2011), *Teoria wychowania fizycznego*, Seria: Podręczniki nr 64, Poznań: AWF.

promowania i monitorowania podejmowanych aktywności. Wszelkiego rodzaju aplikacje o charakterze dydaktycznym czy filmy instruktażowe, do których dostęp jest współcześnie powszechny, muszą zostać uwzględnione w nowoczesnej edukacji fizycznej.

Postulowane podejście wymaga „świeżego spojrzenia” na realizację treści wychowania fizycznego. Sama „repedagogizacja wychowania fizycznego, której sens można przedstawić w skrócie jako wychowanie przez kulturę fizyczną do kultury fizycznej, nie daje gwarancji trwałości efektów, jeśli nie zostanie wsparta ideą ukazywania sensowności i użyteczności zabiegów prozdrowotnych, przebiegających w kontekście emocjonalnego zaangażowania ucznia, jak również samego nauczyciela wychowania fizycznego”¹¹ i jeśli nie będzie ona wpisująca się w bieżące możliwości cywilizacyjne, a przede wszystkim – zainteresowania uczniów.

Założenia nowej podstawy programowej oparte są na personalistycznej koncepcji wychowania oraz koncepcji sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie (ang. *health-related fitness*). W treściach podstawy znajdują się zalecenia odnoszące się do rozwijania jej komponentów. Takie podejście do sprawności fizycznej nie tylko otwiera możliwość działań pedagogicznych, ale stwarza też fundament kształtowania nawyku całonocnej aktywności fizycznej, co jest celem wiodącym współczesnej edukacji szkolnej w zakresie wychowania fizycznego. W tak rozumianym wychowaniu fizycznym szczególnego znaczenia nabierają wiedza i praktyczne umiejętności (nie tylko ruchowe), których wykorzystanie w życiu uzależnione jest od stopnia rozbudzenia świadomości w zakresie troski o ciało i zdrowie.

Sprawność fizyczna, choć to niezwykle ważny i nieodzowny element wychowania fizycznego, jest w dużej części pochodną rozwoju osobniczego człowieka. Szczególną rolę odgrywają w jej kształtowaniu silne uwarunkowania genetyczne. Sprawność fizyczna to sfera rozwoju mocno zróżnicowana osobniczo – i jako taka – niezwykle problematyczna w kontekście oddziaływania pedagogicznego, a tym samym trudna do obiektywnej oceny.

Ze względu na wspomniane silne uwarunkowania genetyczne i duże indywidualne różnice w tempie dojrzewania biologicznego, uczeń nie zawsze ma wpływ na poziom swoich możliwości, co rodzi kolejne komplikacje z odniesieniem jego osiągnięć do norm wskazywanych w testach. Każdy człowiek ma przecież indywidualne tempo rozwoju. Poczucie niesprawiedliwości (braku obiektywności) oceny wyniku uzyskanego w teście sprawności – często nie oddającej rzeczywistych wysiłków wkładanych przez ucznia w wykonanie zadania – jest bezpośrednią przyczyną obniżonej motywacji do aktywności fizycznej, a w konsekwencji rezygnacji z udziału w procesie wychowania fizycznego.

¹¹ Ibidem, s. 15.

Współczesne wychowanie fizyczne może i powinno odgrywać znaczącą rolę także w zachęcaniu do samodzielności w zakresie zdobywania wiedzy i umiejętności, zapewniając niezbędną przestrzeń nabywania doświadczeń pozwalających dostrzec wartość współdziałania grupowego i indywidualnego¹². Dlatego też układ treści nowej podstawy programowej uwzględnia zagadnienia dotyczące różnorodnych działań w zakresie wiedzy i umiejętności, począwszy od działań indywidualnych po działania grupowe.

Obserwowane współcześnie zmiany takie jak: rozwój nowych technologii, informatyzacja, mechanizacja, automatyzacja, a także globalizacja, zmieniają warunki i sposób wykonywania pracy zawodowej. Zmienia się stopień obciążenia pracą i rodzaj zagrożeń zawodowych. Należy również wspomnieć o obciążeniach natury psychicznej wynikających z tempa pracy, konkurencyjności, decyzyjności i odpowiedzialności za podejmowane działania. Praca, a w szczególności sposób jej wykonywania, warunki i organizacja mogą stać się źródłem różnych problemów związanych ze zdrowiem. Wśród najczęstszych problemów zdrowotnych związanych z pracą zawodową Europejczycy wymieniają bóle pleców, mięśni, głowy, ale również zmęczenie i stres.

Powszechnie znane korzyści wynikające z podejmowania ruchu mogą stanowić istotny czynnik przeciwdziałający problemom, które powstają w związku z wykonywaniem pracy zawodowej. Aktywność fizyczna dobrana świadomie i indywidualnie może korygować postawę ciała, niwelować pojawiające się bóle, usuwać zmęczenie, redukować stres, jak również opóźniać moment wystąpienia procesu fizjologicznego starzenia się organizmu.

W związku z powyższym treści podstawy programowej dla wszystkich typów szkół ponadpodstawowych uwzględniają znaczenie ruchu jako środka przeciwdziałającego negatywnym skutkom przyszłej pracy zawodowej i zawierają zapisy wskazujące na konieczność edukowania w tym zakresie, zarówno w obrębie wiedzy, jak i umiejętności.

Założenia na płaszczyźnie celów kształcenia – wymagań ogólnych oraz treści nauczania – wymagań szczegółowych

W nowo opracowanej podstawie programowej zmodyfikowano dotychczasowy podział treści wymagań szczegółowych. Wymagania te odnoszą się do zajęć przyporządkowanych czterem blokom tematycznym (w porównaniu do układu przyjętego w dotychczasowej podstawie zrezygnowano z 6 bloków tematycznych). Są to:

- I. *Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna*
- II. *Aktywność fizyczna*
- III. *Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej*
- IV. *Edukacja zdrowotna.*

¹² Penney D., Chandler T., (2000), *Physical Education; What future(s)?*, „Sport, Education and Society”, 5(1), 71–87.

Uwzględniono także kompetencje społeczne. Dotyczą one rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania – zgodnie z *Ustawą z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji*.

Treści w blokach tematycznych zapisano jako kompetencje w zakresie wiedzy i umiejętności. Opis wiadomości i umiejętności, które mają zostać zdobyte przez ucznia w szkole ponadpodstawowej, sformułowany jest w języku efektów kształcenia. Zgodnie z tą ideą określono także kompetencje społeczne, jakich powinien nabyć uczeń na tym etapie edukacyjnym.

Treści kształcenia wzbogacono o zagadnienia dotyczące wykorzystania jako środków dydaktycznych: nowoczesnych form aktywności fizycznej, form aktywności fizycznej pochodzących z innych kręgów kulturowych, a także wynikające z rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia WHO (ang. *World Health Organization*) i/lub Unii Europejskiej w odniesieniu do monitorowania poziomu aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii (proponuje się wykorzystanie dostępnych uczniom i nauczycielom różnorodnych multimedialnych urządzeń monitorujących aktywność fizyczną).

Intencją autorów podstawy programowej było zwrócenie uwagi na formy aktywności fizycznej typowe dla różnych obszarów kulturowych. Należy pamiętać, że kultura fizyczna jest jednym z najbardziej zaniedbanych obszarów kultury i dziedzictwa cywilizacyjnego. Istotne, aby na zajęciach wychowania fizycznego uwzględnić aktywności sportowe służące poznaniu innych kultur i praktykowanych w ich obrębie form aktywności¹³. Są to często gry i ćwiczenia, które nie wymagają korzystania z dodatkowego sprzętu, a jedynie zapoznania się z ich zasadami. Poszukiwanie i wprowadzanie nowych form aktywności powinno być jednym z podstawowych obowiązków wynikających z konieczności rozwoju zawodowego nauczycieli wychowania fizycznego, a ich wdrażanie do procesu dydaktyczno-wychowawczego na pewno pozwoli uatrakcyjnić zajęcia.

Wnioski i rekomendacje dla nauczycieli

W realizacji zajęć wychowania fizycznego należy odwoływać się do wiedzy dotyczącej budowy i fizjologii człowieka oraz wiedzy i umiejętności uzyskiwanych przez uczniów w toku nauki innych przedmiotów.

Obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego dla uczniów szkół ponadpodstawowych są realizowane w formie:

- 1) zajęć klasowo-lekcyjnych;
- 2) zajęć do wyboru przez ucznia: zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki.

¹³ Wskazane jest wykorzystanie informacji ze strony internetowej: www.recallgames.com [dostęp: 7 lipca 2019 r.].

Zajęcia klasowo-lekcyjne w szkołach ponadpodstawowych są realizowane w wymiarze nie mniejszym niż 1 godzina lekcyjna tygodniowo. Proponowany model wiąże się z koniecznością tworzenia przez szkoły własnej oferty zajęć uwzględniających różnorodne aktywności fizyczne i formy organizacyjne (pozalekcyjne, pozaszkolne, zblokowane). Procedura organizowania zajęć do wyboru powinna wynikać z diagnozy zainteresowań uczniów oraz tradycji i możliwości organizacyjnych szkoły¹⁴.

Mając jednak na uwadze oczekiwania nauczycieli i możliwości organizacyjne szkół, przy poszanowaniu prawa uczniów do partnerskiego współdecydowania, proponuje się następujący model organizacji obligatoryjnych zajęć wychowania fizycznego w liceum i technikum:

- Klasa I i II (liceum ogólnokształcącego i technikum) 2+1 (2 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym, 1 godzina do wyboru przez ucznia);
- Klasy III i IV (liceum ogólnokształcącego i technikum) oraz klasa V technikum: 1+2 (1 godzina w systemie klasowo-lekcyjnym, 2 godziny do wyboru przez ucznia).

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

U dorastającej młodzieży zróżnicowany rytm i tempo rozwoju oraz wzrostu ciężaru ciała są przyczynami powstawania dysproporcji w budowie ciała. Przeobrażenia te stają się podłożem wielu zjawisk natury psychicznej i społecznej, w związku z tym w trosce o prawidłowy rozwój ucznia nie należy zapominać o działaniach szkoły wspomagających kompensowanie występujących u uczniów wad postawy.

Edukacja w szkole ponadpodstawowej niesie ze sobą konieczność przygotowania młodzieży do radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Wychowanie fizyczne jako przedmiot szkolny powinno wyposażać uczniów w takie kompetencje. W treściach podstawy programowej umieszczono zatem zapisy dotyczące technik relaksacyjnych i ich wykorzystania w życiu codziennym.

Nauczyciel wychowania fizycznego musi wspierać ucznia ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Dotyczy to zarówno wspomagania osób z trudnościami w nauce wynikającymi z niepełnosprawności i zaburzeń rozwojowych, jak i uczniów uzdolnionych.

¹⁴ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 czerwca 2017 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (Dz.U. z 2017 r., poz. 1322).

Wskazówki metodyczne

dr hab. Dorota Groffik, dr Regina Kumala

Nowe treści kształcenia w podstawie programowej dla szkół ponadpodstawowych

Treści kształcenia wzbogacono – w stosunku do zawartych w dotychczasowej podstawie programowej – o zagadnienia dotyczące wykorzystania jako środków dydaktycznych nowoczesnych form aktywności fizycznej, form aktywności fizycznej pochodzących z innych kręgów kulturowych, a także wynikające z rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia WHO (ang. *World Health Organization*) i/lub Unii Europejskiej w odniesieniu do monitorowania poziomu aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii (proponuje się wykorzystanie dostępnych uczniom i nauczycielom różnorodnych multimedialnych urządzeń monitorujących i stymulujących aktywność fizyczną).

Nowoczesne formy aktywności fizycznej oraz formy aktywności fizycznej z innych kręgów kulturowych

Intencją autorów nowej podstawy programowej było zwrócenie uwagi na formy aktywności fizycznej typowe dla różnych obszarów kulturowych. Należy pamiętać, że kultura fizyczna jest jednym z najbardziej zaniedbanych obszarów kultury i dziedzictwa cywilizacyjnego. Na zajęciach wychowania fizycznego należy uwzględnić takie formy aktywności, które pozwolą na poznanie innych kultur i praktykowanych w ich obrębie form aktywności¹⁵ (można skorzystać np. z informacji podanych na stronie: www.recallgames.com). Są to często formy aktywności, które nie wymagają korzystania z dodatkowego sprzętu, a jedynie zapoznania się z ich zasadami.

Bardzo często nowe formy aktywności przez uczniów są traktowane na równi z formami pochodzącymi z innych krajów czy kultur, co ułatwia nauczycielom wychowania fizycznego realizację treści podstawy programowej. Nowe czy też mało popularne dyscypliny sportu, jak np. angielski krykiet, hinduskie *kabbadi*, brazylijska *capoeira*, kanadyjski *lacrosse*, holenderski *korfbal*, amerykańskie *frisbee ultimate*, japońskie *sumo*, azjatycka gra w *sepaktarkaw*, ćwiczenia *tai-chi*, czy afrykańskie zabawy i gry *juksej*, albo *tchoukball* wymyślony przez Szwajcara, przede wszystkim uatrakcyjniają lekcje WF, ale również pozwalają na poznanie tradycji innych krajów.

¹⁵ Bronikowska M., Laurent J.F., (2018), *Zabawy i gry różnych kultur*, Poznań: Oficyna Wydawnicza Atena.

W skali globu wyróżnia się zazwyczaj następujące **kręgi kulturowe**:

- europejski;
- wschodniosłowiański/rosyjski (obejmujący: Rosję, Białoruś, Ukrainę i Zakaukazie);
- anglo-amerykański (USA i Kanada);
- krąg kulturowy Ameryki Łacińskiej (Meksyk, Antyle, Ameryka Środkowa i Południowa);
- islamski krąg kulturowy (głównie Afryka Północna i islamskie kraje Afryki, Azja Zachodnia i Środkowa);
- krąg kulturowy Afryki na południe od Sahary (subsaharyjskiej);
- indyjski (Indie, Nepal, Sri Lanka, Bangladesz);
- chiński (Chiny i Mongolia, z dużym wpływem zwłaszcza w Wietnamie);
- japoński (Japonia i Półwysep Koreański);
- krąg kulturowy Azji Południowo-Wschodniej (od Birmy do Filipin);
- australijski (Australia i Nowa Zelandia);
- pacyficzny (wyspy Oceanii)¹⁶.

Poszukiwanie i wprowadzanie form aktywności typowych dla różnych kręgów kulturowych powinno być jednym z podstawowych obowiązków nauczyciela wykonywanych w ramach jego dążenia do rozwoju zawodowego. Ponadto wdrażanie nowych form aktywności w procesie dydaktyczno-wychowawczym na pewno pozwoli go uatrakcyjnić. Formy ruchu mogą być także opracowywane przez uczniów we współpracy z nauczycielem WF.

Przykładowe zadania:

- taniec łączący elementy tańca narodowego z tańcem nowoczesnym;
- propozycja nowej zabawy ruchowej lub modyfikacja znanej i lubianej gry drużynowej;
- trening siłowy do muzyki zaproponowany przez chłopców dla dziewcząt (w przypadku grup koedukacyjnych);
- trening siłowy z elementami Zumby zaproponowany przez dziewczęta dla chłopców (w przypadku grup koedukacyjnych);
- różne formy aktywności fizycznej zaproponowane przez uczniów dla innych grup wiekowych (starsi dla młodszych, dzieci dla rodziców lub dziadków – np. podczas festynów, świąt, dni otwartych szkoły itp.).

Monitorowanie aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii

Monitorowanie aktywności fizycznej to obserwacja i notowanie podstawowych składowych aktywności fizycznej (częstotliwość, intensywność, czas trwania i rodzaj aktywności fizycznej)

¹⁶ Zob. <https://eszkola.pl/geografia/kregi-kulturowe-swiata-5412.html> [dostęp: 22 lipca 2019 r.].

za pomocą wypełniania ankiet i kart obserwacji lub narzędzi badawczych mierzących liczbę kroków, wydatek energetyczny, jak i częstotliwość skurczów serca. Do monitorowania aktywności fizycznej wykorzystuje się obecnie nowoczesne technologie, jak np. aplikacje na telefon, portale społecznościowe i programy internetowe.

Wykorzystanie w edukacji szkolnej nowoczesnych technologii, takich jak aplikacje w telefonach, opaski monitorujące czy proste krokomierze, uświadamia uczniom, jaki jest poziom ich dziennej aktywności fizycznej. Zdobywanie wiedzy na temat rekomendowanej aktywności fizycznej i monitorowanie własnej w wielu przypadkach przyczynia się do zmiany stylu życia i zwiększenia dziennej aktywności fizycznej, jak również pozwala oszacować poziom aktywności podczas lekcji wychowania fizycznego. Wprowadzenie monitorowania aktywności fizycznej podczas zajęć szkolnych różnego typu, ze szczególnym uwzględnieniem lekcji wychowania fizycznego, może zainicjować wdrażanie nowej podstawy programowej, w świetle której diagnozowanie aktywności dziennej, jak i tygodniowej, stanowi jeden z celów edukacji szkolnej. Krokomierze, opaski monitorujące, smartwatche, aplikacje internetowe jako narzędzia motywujące do podejmowania aktywności, wspomagają edukację uczniów, której celem jest przygotowanie do podejmowania całonocnej aktywności fizycznej.

W celu propagowania aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży ważne jest wybieranie form łatwych, możliwych do realizacji w każdych warunkach. Chód jest najbardziej popularną i najczęściej wykorzystywaną w życiu codziennym formą aktywności. Ważne jest, aby proponować chód w ramach szkolnej aktywności fizycznej nie tylko podczas lekcji WF, ale również podczas przerw międzylekcyjnych czy jako element aktywnego przemieszczania się w drodze do lub ze szkoły po zakończonych lekcjach. Należy uzmysłwić uczniom, że każdy spacer jest korzystny ze względu na podnoszenie dziennej dawki aktywności fizycznej i kompensację obciążenia psychicznego związanego ze szkolnymi obowiązkami.

Monitorowanie dziennej liczby kroków zarówno w dni szkolne, jak i wolne od zajęć (np. w weekend), uświadamia uczniom, na ile realizują wskazane rekomendacje i jaką rolę odgrywa lekcja wychowania fizycznego w spełnianiu zaleceń dotyczących minimalnej aktywności fizycznej. Warto zachęcać uczniów do korzystania np. z aplikacji „Google Fit”, „Samsung Health”, „Runastic”, „Huawei Health”, które można zainstalować w telefonie.

Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej

Wytyczne UE z 2008 roku wskazują, że młodzież w wieku szkolnym powinna uczestniczyć codziennie w aktywności fizycznej o intensywności wysiłku od umiarkowanego do intensywnego przez 60 minut lub dłużej, w formach odpowiednio dostosowanych do wieku, atrakcyjnych oraz obejmujących zróżnicowane ćwiczenia. Pełna dawka ćwiczeń może być kumulowana, a jednorazowa seria ćwiczeń powinna trwać przynajmniej 10 minut.

Szczególny nacisk powinien być położony na rozwój zdolności motorycznych osób młodych. Należy stosować określone rodzaje aktywności odpowiadające potrzebom grupy wiekowej: ćwiczenia aerobowe, ćwiczenia siłowe i koordynacyjne, gibkość. Wytyczne te są dostępne na stronie internetowej: eu-physical-activity-guidelines-2008_pl.pdf [dostęp: 22.07.2019].

Natomiast **zalecenia WHO**¹⁷ uwzględniają trzy grupy wiekowe:

- dzieci w wieku 5–17 lat;
- dorośli w wieku 18–64 lata;
- dorośli powyżej 65 lat.

W stosunku do grupy **dzieci** zalecane jest co najmniej **60 minut dziennie** od umiarkowanej do intensywniej aktywności fizycznej. Większość aktywności w ciągu dnia powinna mieć charakter aerobowy. **Dorosłym** zaleca się natomiast co najmniej **150 minut tygodniowo** aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub co najmniej 75 minut tygodniowo aktywności o wysokiej intensywności, lub odpowiednią kombinację aktywności o umiarkowanej i wysokiej intensywności. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie z głównych grup mięśniowych powinny być przez nich wykonywane minimum dwa razy w tygodniu.

Przygotowując młodzież do całonocnej aktywności fizycznej, należy pamiętać o rekomendacjach dla osób dorosłych w **wieku powyżej 65 roku życia, które są identyczne jak dla młodszej grupy wiekowej**. Osoby starsze o słabej mobilności powinny uczestniczyć w aktywności fizycznej mającej na celu kształtowanie równowagi i zapobieganie upadkom – minimum 3 razy w tygodniu. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie powinny być wykonywane (dla głównych grup mięśniowych) minimum dwa razy w tygodniu. Jeśli osoby starsze nie mogą wykonać zalecanej ilości aktywności fizycznej z powodu problemów zdrowotnych, powinny uczestniczyć w ruchu w ilościach dostosowanych do ich możliwości¹⁸.

Warto również pamiętać, że w przypadku dzieci i młodzieży w wieku szkolnym z 60 minut dziennej aktywności fizycznej 30 minut powinno przypadać na czas spędzony w szkole¹⁹, kolejne 30 minut – na czas wolny po zajęciach szkolnych²⁰. Nauczyciel wychowania

¹⁷ Zob. World Health Organization, (2010), *Global Recommendations on Physical Activity for Health*, http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf [dostęp: 22 lipca 2019 r.].

¹⁸ Zob. World Health Organization, (2015), *Fact sheet. Physical activity*, http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/288041/WHO-Fact-Sheet-PA-2015.pdf [dostęp: 22 lipca 2019 r.].

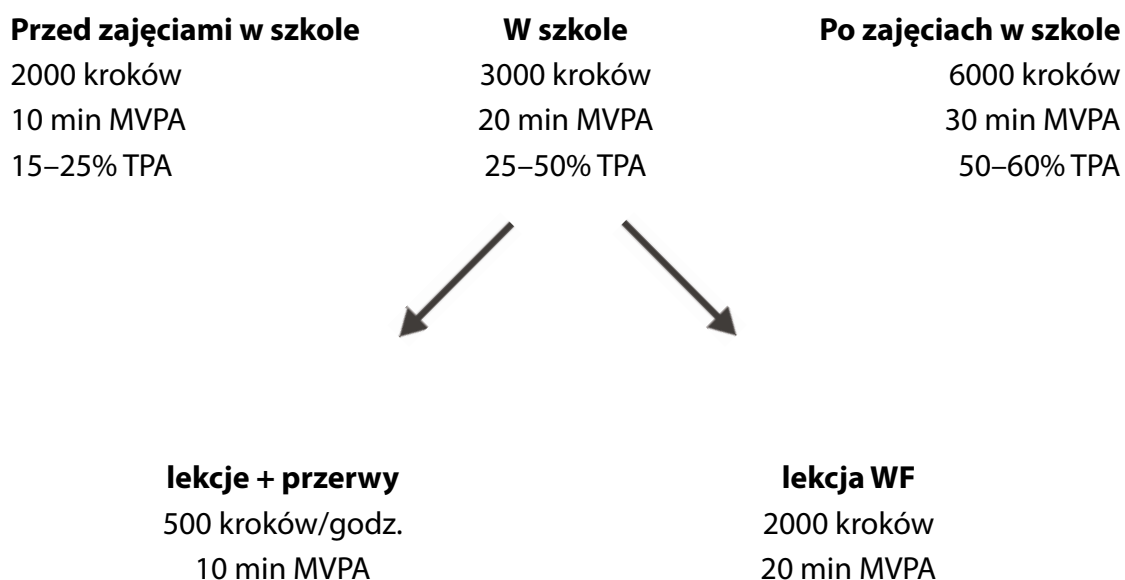
¹⁹ Strong W. B., Malina R. M., Blimkie C. J. R., Daniels S. R., Dishman R. K., Gutin B., Hetgenroeder A. C., Must A., Nixon P. A., Pivarnik J. M., Rowland T., Trost S., Trudeau F., (2005), *Evidence based physical activity for school-age youth*, "The Journal of Pediatrics", 146(6), 732–737; Yetter G., (2009), *Exercise-based school obesity prevention programs: an overview*, "Psychology in the Schools", 46, 739–747.

²⁰ Pate R. R., Davis M. G., Robinson T. N., Stone E. J., McKenzie T. L., Young J. C., (2006), *Promoting physical activity in children and youth: A leadership role for schools: A scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration*

fizycznego jest najbardziej odpowiednią osobą, by edukować w zakresie rekomendowanej aktywności fizycznej – zarówno szkolnej, jak i pozaszkolnej. Uczeń przebywający większość dnia w szkole powinien mieć zapewnioną szkolną aktywność fizyczną każdego dnia. Zatem powinien inspirować – jeśli nie do wysiłku na lekcji wychowania fizycznego to do aktywnego spędzania przerwy, chodu, jazdy na rowerze do lub ze szkoły itp. Oczywiście możliwości włączania dodatkowej aktywności fizycznej zależą od warunków szkoły, środowiska zamieszkania itp.

Poniżej przedstawiono przykładowy model szkolnych rekomendacji aktywności fizycznej, których nawet częściowa realizacja przyczynić się może do zwiększenia całodiennej aktywności fizycznej, niezbędnej dla utrzymania zdrowego stylu życia.

Model rekomendacji szkolnej aktywności fizycznej w poszczególnych segmentach dnia szkolnego²¹



≥50% AF
1 ≥85% HR max

Objaśnienia skrótów:

- MVPA – *moderate to vigorous physical activity* (ang. aktywność fizyczna umiarkowana do wysokiej);
- HR – *heartrate* (ang. częstotliwość skurczów serca);
- TPA – *total physical activity* (całodzienna aktywność fizyczna).

with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing, "Circulation", 114(11), 1214–1224.

²¹ Frömel K., Svozil Z., Chmelik F., Skalik K., Jakubec L., Groffik D., (2016), *The role of physical education lessons and recesses in school lifestyle of adolescents*, "Journal of School Health", 86(2), 143–151.

Realizacja treści w poszczególnych blokach

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Sprawność fizyczna charakteryzuje potencjalne możliwości satysfakcjonującego podejmowania wysiłków fizycznych, a tym samym efektywnego uczestniczenia w aktywności zawodowej, rekreacyjnej, sportowej oraz związanej z czynnościami dnia codziennego²².

Sprawność fizyczna to niezwykle ważny i nieodzowny element wychowania fizycznego. Jest jednak w dużej części pochodną rozwoju osobniczego człowieka. Szczególną rolę odgrywają w jej kształtowaniu silne uwarunkowania genetyczne. Sprawność fizyczna to sfera rozwoju mocno zróżnicowana osobniczo – i jako taka – niezwykle problematyczna w kontekście oddziaływania pedagogicznego, a tym samym trudna do obiektywnej oceny.

Ze względu na wspomniane silne uwarunkowania genetyczne i duże indywidualne różnice w tempie dojrzewania biologicznego, uczeń nie zawsze ma wpływ na poziom swoich możliwości, co może powodować trudności z odniesieniem jego osiągnięć do norm wskazywanych w testach. Każdy człowiek ma przecież indywidualne tempo rozwoju. Poczucie niesprawiedliwości (braku obiektywności) oceny wyniku uzyskanego w teście sprawności, często nie oddającej rzeczywistych wysiłków wkładanych przez ucznia w wykonanie zadania, bywa bezpośrednią przyczyną obniżonej motywacji do aktywności fizycznej, a w konsekwencji rezygnacji z udziału w procesie wychowania fizycznego.

Przykładowe ćwiczenia z bloku Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna, których realizację można powiązać z edukacją zdrowotną:

- Zademonstruj przykłady ćwiczeń kształtujących siłę mięśni brzucha, mięśni nóg, grzbietu, ramion.
- Podaj przykłady ćwiczeń zwiększających zakres ruchu w stawach barkowych i biodrowych.
- Zaproponuj trening siłowy, wytrzymałościowy w połączeniu z odpowiednio dobraną dietą.
- Przedstaw rodzaje wysiłku fizycznego wskazanego przy redukcji masy ciała w nadwadze.
- Zademonstruj wykonanie testów sprawności diagnozujących zdolności siłowe, wytrzymałościowe, gibkości, koordynacji itp.
- Opracuj autorską próbę diagnozy równowagi.

²² Osiński W., (2018), *Antropomotoryka*, Poznań: AWF, s. 26.

Przykładowe testy diagnozujące rozwój fizyczny i sprawność fizyczną – testy wybranych zdolności motorycznych²³

- **Wyliczanie wskaźnika masy ciała BMI** (*ang. body mass index*)

Cel:

Ustalenie, w jakim zakresie masa ciała odpowiada wysokości ciała.

Wykonanie:

Wskaźnik masy ciała (BMI) oblicza się, dzieląc masę ciała wyrażoną w kilogramach przez wysokość ciała wyrażoną w metrach podniesioną do kwadratu (kg/m^2). Wartość BMI pozwala stwierdzić u osoby dorosłej niedowagę ($<18,5$), wagę prawidłową ($18,5\text{--}24,99$) oraz nadwagę (>25).

Uwaga:

Wskaźnik BMI nie określa dokładnie masy mięśniowej ani masy tkanki tłuszczowej. Aby określić, czy skład ciała jest właściwy, należy posłużyć się innymi metodami oceny ilości tkanki tłuszczowej w organizmie.

- **Pomiar tętna spoczynkowego**

Cel:

Indywidualna orientacyjna ocena wydolności tlenowej.

Narzędzia:

Czujnik tętna (sporttester lub stoper).

Instrukcja:

Najlepiej jest wykonać pomiar rano po przebudzeniu. W przypadku braku możliwości skorzystania z czujnika tętna zalecane jest wykonanie pomiaru na prawej ręce, na tętnicy promieniowej powyżej nadgarstka. Trzy palce lewej ręki należy położyć na tętnicy i lekko przycisnąć, aby wyczuć tętno (powtarzający się przepływ krwi przez naczynia). Jednocześnie należy obrócić lewą rękę tak, aby w łatwy sposób można było śledzić czas.

Wynik:

W przypadku braku czujnika tętna pomiaru dokonujemy w ciągu 15 sekund, a uzyskany wynik mnożymy przez cztery, aby obliczyć liczbę skurczów serca na minutę. Aby zwiększyć dokładność wyniku, zaleca się powtórzenie pomiaru w trzech kolejnych dniach i uśrednienie uzyskanych wartości.

Uwaga:

W nauczaniu i praktyce szkolnej możliwe jest zmierzenie tętna spoczynkowego na początku jednostki lekcyjnej/treningowej – po 5–10 min pozostawania w stanie spoczynku.

Uwaga:

Test ten może być traktowany wyłącznie jako dodatkowa ocena wydolności tlenowej! Tętno spoczynkowe spada wraz ze wzrostem wytrzymałości tlenowej.

²³ Zob. testy dostępne na stronie www.indares.com [dostęp: 23 lipca 2019 r.].

- **Wydolność tlenowa organizmu**

Cel:

Ocena wydolności tlenowej organizmu.

Narzędzia:

Stoper, bieżnia lekkoatletyczna (lub inna trasa o znanej długości).

Instrukcja:

Przed wykonaniem testu nie należy jeść przez około 2 godziny. Nie wolno wykonywać testu, jeśli badany jest zmęczony lub w dniu pomiaru panuje ekstremalna temperatura powietrza itp. Warunkiem wykonania testu jest dobry stan zdrowia, zwłaszcza w odniesieniu do układu sercowo-naczyniowego i narządów ruchu kończyn dolnych. W przypadku, gdy w trakcie badania wystąpią trudności (zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, silne zmęczenie, osłabienie, itp.), należy natychmiast przerwać wykonywanie testu.

Wykonanie:

Na sygnał startowy osoba testowana próbuje jak najszybciej pokonać dystans 1500 m (dotyczy 10–18-latków). Podczas testu można chodzić i biegać, jednak nie należy się zatrzymywać.

Koniec testu:

Pokonanie określonej odległości lub zatrzymanie się osoby testowanej.

Wynik:

Czas wykonania testu z dokładnością do 1 sekundy.

- **Wytrzymałość siłowa górnej części ciała²⁴**

Cel:

Test siły i wytrzymałości mięśniowej górnej części ciała.

Narzędzia:

Piłka tenisowa, urządzenie nadające rytm.

Instrukcja:

Test wykonuje się tylko raz. Dedykowany jest zarówno dla dziewcząt jak i chłopców. Po objaśnieniu i pokazie osoba wykonująca test powinna przeprowadzić go na próbę, ze szczególnym uwzględnieniem płynności ruchu.

Wykonanie:

Wykonanie testu polega na powtarzaniu na zmianę dwóch pozycji zgodnie z odtwarzanym sygnałem dźwiękowym lub bez sygnału (wg uznania nauczyciela, ucznia):

- Pozycja wyjściowa: podpór przodem na wyprostowanych ramionach, dłonie w odległości od siebie na szerokość ramion lub nieco szerzej, z odpowiednim ułożeniem bioder oraz palcami skierowanymi do przodu (głowa jest przedłużeniem tułowia).
- Pozycja końcowa: na sygnał dźwiękowy dotknięcie klatką piersiową piłki tenisowej leżącej pod ciałem na ziemi z prawidłowym ułożeniem łokci z dala od ciała. Powrót do podporu przodem (pozycja wyjściowa) odbywa się na ponowny sygnał dźwiękowy.

²⁴ Zob. film instruktażowy online: <https://www.youtube.com/watch?v=mKPnTob6ftk> [dostęp: 23 lipca 2019 r.].

Koniec testu:

- badany nie jest w stanie kontynuować testu – przerwanie testu;
- badany nie potrafi wykonać testu w sugerowanym tempie;
- tułów nie dotyka piłki tenisowej w najniższym ułożeniu;
- badany nie potrafi utrzymać prawidłowo ułożonego tułowia (poruszanie biodrami);
- brak prostowania rąk podczas powrotu do pozycji wyjściowej.

Wyniki:

Wynik badania stanowi całkowita liczba wykonanych tzw. pompek do momentu zmęczenia, w którym badana osoba nie jest w stanie kontynuować testu. Ocenia się liczbę powtórzeń pompek z dotknięciem piłki tenisowej. Wynik maksymalny nie jest określony.

- **Wytrzymałość siłowa mięśni brzucha²⁵**

Cel:

Określenie siły i wytrzymałości mięśni brzucha.

Narzędzia:

Materac gimnastyczny, urządzenie nadające rytm.

Instrukcja:

Test wykonuje się tylko raz. Po objaśnieniu i pokazie osoba wykonująca test powinna przeprowadzić go na próbę, ze szczególnym uwzględnieniem utrzymania odpowiedniego kąta w stawach kolanowych, stóp na materacu, prawidłowego ruchu palców rąk po udach oraz płynności ruchu. Nie można odbijać się łokciami oraz odrywać części lędźwiowej kręgosłupa od podłoża.

Wykonanie:

Wykonanie testu polega na powtarzaniu na zmianę dwóch pozycji zgodnie z odtwarzanym sygnałem dźwiękowym:

- Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem z nogami ugiętymi w kolanach pod kątem 90 stopni. Głowa i stopy oparte są o podłogę, ręce napięte, dłonie dotykają ud.
- Pozycja końcowa: na sygnał badana osoba podnosi górną część tułowia, przesuwając nadgarstki po udach aż do górnej części kolan, wówczas ruch zostaje zatrzymany (dłonie i palce są w powietrzu). W trakcie skłonu lędźwiowa część kręgosłupa pozostaje cały czas w kontakcie z podłogą, a głowa nie porusza się i jest w pozycji przedłużenia tułowia. Powrót do pozycji wyjściowej odbywa się na sygnał dźwiękowy.

Koniec testu:

- osiągnięcie maksymalnej liczby powtórzeń (75);
- niemożność kontynuowania testu przez badanego;
- brak utrzymania tempa wykonania;
- ruch nie jest płynny (występują pomocnicze zamachy tułowia);
- ruch rozpoczyna się od wysunięcia brody;

²⁵ Zob. film instruktażowy online: <https://www.youtube.com/watch?v=jfttkPpuyeU> [dostęp: 23 lipca 2019 r.].

- nieprawidłowe osiągnięcie pozycji wyjściowej i końcowej:
 - » dotykane końcami palców tylko brzegów kolan,
 - » przechodzenie nadgarstka za górną część kolana,
 - » brak pełnej pozycji leżącej, odrywanie stóp od podłoża,
 - » trzymanie się za kolana.

Wyniki:

Wynik stanowi liczbę prawidłowo wykonanych powtórzeń ćwiczenia. Maksymalny wynik wynosi 75 powtórzeń.

- **Wytrzymałość siłowa tułowia**²⁶

Cel:

Pomiar siły i wytrzymałości mięśni prostowników tułowia.

Narzędzia:

Linijka lub taśma miernicza, materac gimnastyczny oraz znacznik.

Instrukcja:

Osoba wykonująca test nie może pomagać sobie poprzez zamach ciała lub ruch przerywany. Należy zwracać uwagę, aby ruch wyprostu nie przekraczał 30 cm, ponieważ dochodzi wówczas do nadmiernego ucisku struktur międzykręgowych. Wyznaczenie znacznika na macie przed osobą badaną pomaga utrzymać głowę w pozycji neutralnej.

Wykonanie:

Osoba testowana przyjmuje pozycję leżenia przodem z rękami pod udami, na materacu na wysokości oczu umieszczony jest znacznik. Następnie osoba wykonuje maksymalny wyprost górnej części tułowia do uzyskania maksymalnej odległości od podłogi. Głowa jest w neutralnym położeniu w stosunku do kręgosłupa, oczy stale monitorują znacznik, a ruch wyprostu tułowia wykonywany jest płynnie i wolno aż do maksymalnej odległości. Po zmierzeniu odległości badana osoba wraca do pozycji wyjściowej. Test przeprowadzamy dwukrotnie.

Wyniki:

Ocenia się odległość brody od podłoża. Badanie powtarza się po krótkiej przerwie i uwzględnia wyższy z osiągniętych wyników z dokładnością do 1 cm. Maksymalny wynik to 30 cm.

- **Gibkość – dotknięcie rąk za plecami**²⁷

Cel:

Test ten sprawdza ruchomość kończyn górnych, zwłaszcza stawu ramiennego.

Wykonanie:

Prawą rękę należy podnieść do góry i położyć ją na plecach spodem dłoni, a rękę lewą od dołu wierzchem dłoni – próbując dotknąć palcami jednej ręki palców drugiej. Następnie test należy wykonać, układając ręce odwrotnie.

²⁶ Zob. film instruktażowy online: https://www.youtube.com/watch?v=a4_BHE8xmGY [dostęp: 23 lipca 2019 r.].

²⁷ Zob. film instruktażowy online: https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=AQt8eLY_eqM [dostęp: 23 lipca 2019 r.].

Wyniki:

Wystarczająca ruchomość w stawie ramiennym umożliwia dotknięcie się obu dłoni na plecach. Wynik pozytywny testu dla obu stron ma miejsce, jeśli palce obu rąk badanego zetknęły się, a wynik negatywny – jeśli palce obu rąk nie zetknęły się na plecach.

- **Gibkość kręgosłupa i tylnej części ud²⁸**

Cel:

Ocena ruchomości lędźwiowego odcinka kręgosłupa oraz tylnej części ud.

Narzędzia:

Platforma pomiarowa lub taśma miernicza.

Instrukcja:

Osoba poddawana badaniu jest boso. Jej stopy oparte są na macie lub na przedniej ściance urządzenia pomiarowego. Test wykonuje się po wcześniejszym lekkim rozciągnięciu.

Wykonanie:

Osoba badana siada boso w siadzie w lekkim rozkroku. Odległość pomiędzy piętami wynosi około 30 cm. Osoba badana wykonuje płynnie skłon tułowia w przód, pochylając się z wyprostowanymi rękami do przodu i przesuwając palce po miarce jak najdalej (palce dwóch dłoni nakładają się na siebie). W położeniu końcowym badany pozostaje przez 2 sekundy. Test wykonuje się dwukrotnie z krótką przerwą pomiędzy próbami.

Błędy:

ugięte kolana,
palce dłoni nie nakładają się na siebie,
zamach tułowia podczas ruchu,
badany nie wytrzymuje 2 sekund w pozycji końcowej.

Wyniki:

Oceniana jest odległość środkowych palców na taśmie mierniczej. Na wysokości stóp zaznaczony jest punkt 30 cm. Maksymalna wartość to 60 cm. Liczy się lepszy wynik z dwóch prób z dokładnością do 1 cm. Wartości przekraczające 60 cm są niepoprawne i wskazują na hipermobilność kręgosłupa.

Aktywność fizyczna

Treści realizowane w ramach tego bloku tematycznego mają na celu wyposażenie ucznia w podstawowe kompetencje ruchowe, dotyczą zatem tej części procesu nauczania, która tradycyjnie związana jest z rozwijaniem różnych umiejętności ruchowo-sportowych. Ze względu na współczesne wymagania cywilizacyjne treści te zostały poszerzone o wykorzystanie nowoczesnych technologii, które mogą być przez nauczyciela wychowania fizycznego wyzyskane zarówno do zwiększania samoświadomości i motywacji uczniów do aktywności fizycznej, jak również do nauczania i doskonalenia umiejętności oraz utrwalania znajomości przepisów obowiązujących w różnych formach aktywności fizycznej czy sportowej.

²⁸ Zob. film instruktażowy online: https://www.youtube.com/watch?time_continue=29&v=8wQxr28V5ZQ [dostęp: 23 lipca 2019 r.].

Nowoczesne technologie

Obserwowane współcześnie zmiany, takie jak: rozwój nowych technologii, informatyzacja, mechanizacja, automatyzacja, a także globalizacja, modyfikują dotychczasowe warunki i sposób wykonywania pracy zawodowej. Zmienia się stopień obciążenia pracą fizyczną i rodzaj zagrożeń zawodowych. Coraz częściej ludzie narażeni są na obciążenia natury psychicznej wynikające z tempa pracy, konkurencyjności, decyzyjności i odpowiedzialności za podejmowane działania. Sposób wykonywania pracy, jej warunki i organizacja mogą stać się źródłem rozmaitych kłopotów ze zdrowiem. Wśród problemów zdrowotnych związanych z pracą zawodową Europejczycy najczęściej wymieniają bóle pleców, mięśni, głowy, ale również zmęczenie i stres.

Nauczyciel wychowania fizycznego musi zdawać sobie sprawę, że lekcja wychowania fizycznego w dzisiejszych czasach, powinna zaskakiwać, podążać za rozwojem społeczeństwa, poszukiwać rozwiązań, które będą zachęcały młodych do aktywnego uczestnictwa w procesie dydaktyczno-wychowawczym. Normą jest, że dla młodych osób internet stanowi główne narzędzie komunikacji, miejsce spotkań z przyjaciółmi, przestrzeń odpoczynku i relaksu. Warto zastanowić się, jak wykorzystać to atrakcyjne osiągnięcie techniki, aby kształtować postawy służące aktywności fizycznej.

Internet w dzisiejszym stechnicyzowanym świecie odgrywa ważną rolę również w edukacji młodego człowieka. Informacje dostępne w internecie pozwalają nie tylko na poszukiwanie odpowiedzi na konkretne pytania z zakresu niemal wszystkich dziedzin, ale także na prowadzenie diagnozy i obserwacji zmian dotyczących naszego funkcjonowania. Przykładem mogą być programy pozwalające na diagnozę poziomu aktywności fizycznej na podstawie różnych kwestionariuszy, jak również na oszacowanie liczby kalorii „spalanych” podczas aktywności fizycznej określonego typu czy ocenę liczby wykonanych kroków. Przydają się one do diagnozy sprawności fizycznej poprzez testowanie zdolności motorycznych w kontekście oceny postępu. Co więcej, programy tego typu dostarczają osobie zainteresowanej informacji zwrotnych o obecnym poziomie aktywności i sprawności fizycznej wraz z ewentualnymi wskazówkami odnośnie do proponowanych zmian stylu życia.

W internecie istnieje wiele programów, promujących zdrowy styl życia, przeznaczonych zarówno dla ludzi młodych, jak i dorosłych. Najbardziej znane bezpłatne aplikacje popularyzujące aktywność fizyczną, to m.in. „MapMyWalk” czy „Krokomierz”, które rekomendują chód jako najprostszy sposób poruszania się i zachęcają do monitorowania poziomu dziennej aktywności fizycznej. Popularnym programem jest również „Endomondo” (www.endomondo.com), aplikacja na urządzenia mobilne. Adresatami „Endomondo” są osoby uprawiające sport lub regularnie uczestniczące w aktywności fizycznej (głównie biegacze), które chcą mierzyć przebyty dystans i czas treningów, by porównywać swoje osiągnięcia z wynikami innych użytkowników.

Aplikacji na telefon jest mnóstwo i w dalszym ciągu powstają nowe, dostosowane do potrzeb użytkowników z różnych grup wiekowych, odnoszące się do rozmaitych form aktywności. Propozycja monitorowania przez uczniów wysiłku może przyczynić się do zwiększenia poziomu ich codziennej aktywności fizycznej. Szczególne zainteresowanie monitorowaniem dziennej lub tygodniowej liczby wykonanych kroków zaobserwowano wśród dziewcząt i osób preferujących wysiłek o niskiej intensywności.

Krokomierze pozwalają w sposób obiektywny ocenić aktywność, co przyczynia się w wielu przypadkach do zmiany codziennych nawyków i zwiększenia aktywności fizycznej – nie tylko w ciągu dnia, ale także na lekcjach wychowania fizycznego. Pomiar liczby kroków, podskoków, przemieszczeń się podczas różnego typu zajęć z wychowania fizycznego może być dodatkowym bodźcem motywującym do ruchu. Skłaniającym do namysłu eksperymentem może się okazać porównanie liczby kroków wykonywanych podczas lekcji tanecznej z liczbą kroków wykonywanych na lekcji poświęconej grze zespołowej czy ćwiczeniom lekkoatletycznym, lub porównanie indywidualnej liczby kroków kilkorga uczestników danego zadania ruchowego. Warto, by uczniowie odpowiedzieli na pytanie: skąd te różnice?

Nauczyciel WF może zaproponować wybranym uczniom, aby przez tydzień nosili krokomierze/opaski monitorujące i zapisywali liczbę kroków. Propozycja zyska przychylność wśród uczniów oczekujących na dodatkowe formy aktywności poza lekcją wychowania fizycznego. Krokomierze i opaski monitorujące cieszą się zdecydowanie większym powodzeniem wśród dziewcząt, które preferują w głównej mierze niezbyt intensywne formy wysiłku, niż wśród chłopców, którzy wolą wysiłek o intensywności od umiarkowanej do wysokiej.

Chód należy do aktywności o intensywności niskiej, dlatego też rekomendacja wykonywania przez dziewczęta 10000–11000 kroków dziennie, może zachęcić je do dodatkowego spaceru lub np. pokonywania pieszo trasy do lub ze szkoły. Poza tym krokomierze motywują uczniów do większego zaangażowania na zajęciach wychowania fizycznego, co istotnie wpływa na całodzienną sumę aktywności. Krokomierze i aplikacje wspierają również samokształcenie ucznia – realnie oceniając poziom jego aktywności, zachęcają do dokonywania pozytywnych zmian. Motywacyjny charakter krokomierza lub aplikacji, w szczególności poprzez wyrabianie nawyku spacerowania, służy przygotowaniu do całodziennego poziomu aktywności fizycznej.

Edukacja zdrowotna

Dbłość o wystarczającą ilość ruchu może stanowić istotny czynnik przeciwdziałający problemom, które powstają w związku z wykonywaniem pracy zawodowej. Aktywność fizyczna dobruła świadomie i indywidualnie może korygować postawę ciała, niwelować pojawiające się bóle, usuwać zmęczenie, redukować stres, jak również opóźniać moment

wystąpienia procesu fizjologicznego starzenia się organizmu. Podstawy programowe dla wszystkich typów szkół ponadpodstawowych uwzględniają znaczenie ruchu jako środka przeciwdziałającego negatywnym skutkom przyszłej pracy zawodowej i zawierają zapisy wskazujące na konieczność edukowania uczniów, zarówno w zakresie teoretycznej wiedzy, jak i umiejętności.

Edukacja w szkole ponadpodstawowej ma za zadanie przygotować młodych ludzi do radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Wychowanie fizyczne jako przedmiot szkolny powinno zatem wyposażać uczniów w takie kompetencje. W treściach podstawy programowej umieszczono zapisy dotyczące znajomości technik relaksacyjnych i ich wykorzystania w życiu codziennym.

Edukacja zdrowotna powinna mieć miejsce przy okazji realizowania zagadnień z innych bloków podstawy programowej, takich jak np. *Aktywność fizyczna*, która przygotowuje uczniów do kontrolowania własnej tygodniowej i codziennej aktywności fizycznej. Wykorzystanie do monitorowania aktywności nowoczesnych urządzeń i aplikacji pozwala również na planowanie odpowiedniej diety, niezbędnej dla utrzymania zdrowia. Uświadamianie uczniom zasad prawidłowego odżywiania się (edukacja żywieniowa), powinno odbywać się w integracji z treściami innych przedmiotów (przede wszystkim biologii) i z wykorzystaniem nowoczesnych narzędzi technologicznych.

Właściwy przekaz informacji z tego zakresu pozwoli przygotować ucznia do dokonywania prawidłowych wyborów w kontekście programowania własnej aktywności fizycznej zgodnej z zainteresowaniami, sprawnością, specyfiką przyszłej pracy zawodowej i adekwatnym planem żywienia, co sprzyjać będzie zdrowemu stylowi życia. Wiedza na temat doboru ćwiczeń kompensujących nadmierne obciążenia organizmu związane z pracą zawodową czy wielogodzinnym przesiadywaniem przed komputerem to kolejny ważny punkt w dzisiejszej edukacji. Nie ma lepszej sposobności niż lekcja wychowania fizycznego do przekazywania wiedzy i praktykowania ćwiczeń związanych z edukacją zdrowotną w celu przygotowania do całonocnej aktywności fizycznej.

Przykładowe działania z zakresu edukacji zdrowotnej:

- lekcja poświęcona ćwiczeniom siłowym, podczas której uczniowie demonstrują prawidłowe dźwiganie, przesuwanie ciężkich przedmiotów;
- wykonywanie ćwiczeń rozciągających i wzmacniających, podczas których przekazywana jest wiedza na temat udziału konkretnych grup mięśniowych w danej formie ruchu;
- pomiar tętna podczas wybranego wysiłku o intensywności od umiarkowanej do wysokiej, podczas lekcji WF, wykonywania ćwiczeń o różnej intensywności lub imprezy sportowej;
- rozpoznawanie przejawów zdolności motorycznych akcentowanych podczas wybranych form wysiłkowych.

Lekcja wychowania fizycznego stanowi znakomitą okazję do przekazania wiedzy na temat budowy organizmu ludzkiego, jego funkcjonowania, wpływu na jego stan odpowiedniej diety i aktywności fizycznej oraz na temat szkodliwych skutków braku aktywności zarówno w zakresie zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Wystarczy niewiele, aby uczeń był świadomy, co dzieje się w organizmie podczas wysiłku, jakie mięśnie biorą udział w danym ruchu, które z ćwiczeń są najkorzystniejsze w zachowaniu odpowiedniej masy ciała, a które odpowiednie dla rozluźnienia napiętych mięśni podczas długotrwałego przebywania w pozycji siedzącej np. przed komputerem. Każdorazowe uświadomienie uczniom charakteru danego ćwiczenia – poprzez udzielenie odpowiedzi na pytania: po co je wykonywać? dlaczego? jak długo? z jaką intensywnością? w jakiej pozycji wyjściowej? dla kogo jest wskazane? – pozwoli na świadome i aktywne przygotowanie ich do całonocnej aktywności fizycznej zgodnej z predyspozycjami i zainteresowaniami.

Rola wychowania fizycznego w dzisiejszym świecie jest dużo większa niż dawniej, ponieważ stres stał się nieodłącznym elementem naszego życia. Zajęcia te służą – jak żadne inne – kompensacji szkolnych obciążeń psychicznych. Dlatego niebagatelne znaczenie ma wykorzystanie na lekcjach WF m.in. nowoczesnych, różnorodnych technik relaksacji (elementy jogi, *tai-chi*, treningu uważności, treningu autogenego, muzykoterapii itp.), które oddziałując doraźnie, służy także przygotowaniu młodych do radzenia sobie ze stresem w dorosłym życiu.

Przykładowe pytania i polecenia integrujące treści z różnych bloków:

- Które składniki odżywcze są niezbędne dla rozwijania masy mięśniowej?
- Nadwaga – jak sobie z nią radzić?
- Jakie błędy dietetyczne popełniamy najczęściej?
- Jaki wysiłek fizyczny jest wskazany podczas redukcji masy ciała w nadwadze?
- Jak obliczyć BMI?
- Które zdolności motoryczne są przydatne dla zachowania sprawności fizycznej przez całe życie?
- Zademonstruj przykłady ćwiczeń kształtujących siłę mięśni brzucha, mięśni nóg, grzbietu, ramion.
- Podaj przykłady ćwiczeń zwiększających zakres ruchu w stawach barkowych i biodrowych.
- Zaproponuj trening siłowy, wytrzymałościowy w połączeniu z odpowiednio dobraną dietą.

W szkole ponadpodstawowej należy angażować uczniów do samokształcenia i poszukiwania odpowiedzi na pytania związane z profilaktyką prozdrowotną – podejmowaniem aktywności fizycznej, odpowiednim żywieniem czy kształtowaniem sprawności. Uczniowie przyzwyczajeni do kreatywnego rozwiązywania problemów stanowią fundament przyszłego społeczeństwa przygotowanego do prawidłowych wyborów służących zachowaniu zdrowia przez całe życie.

Działania służące na zajęciach WF profilaktyce prozdrowotnej:

- ćwiczenia kompensujące długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej;
- pomiar tętna przed i po wysiłku;
- wiedza nt. mięśni biorących udział w wybranych ćwiczeniach;
- wiedza nt. ćwiczeń kształtujących przejawy poszczególnych zdolności motorycznych;
- samodzielne przygotowanie przez uczniów zestawów ćwiczeń: w parach, z przybarami, przyrządami kształtującymi wybrane zdolności motoryczne, relaksacyjnych, oddechowych;
- ułożenie jednodniowego programu żywieniowego;
- monitorowanie własnej tygodniowej aktywności fizycznej.

Realizacja podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego i technikum **w zakresie edukacji zdrowotnej** powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły. Warunkiem skuteczności realizacji bloku tematycznego *Edukacja zdrowotna* jest integrowanie wskazanych w nim treści z informacjami poznawanymi przez uczniów na lekcjach innych przedmiotów, w tym np. biologii, wychowania do życia w rodzinie, wiedzy o społeczeństwie, a przede wszystkim edukacji dla bezpieczeństwa (patrz poniżej: podstawa programowa tego przedmiotu), która w dużej mierze zbieżna jest z wychowaniem fizycznym. Wymaga to niekiedy współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie zajęć z realizacją programów edukacyjnych dotyczących zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób.

Edukacja dla bezpieczeństwa – podstawa programowa**IV. Edukacja zdrowotna. Zdrowie w wymiarze indywidualnym oraz zbiorowym. Zachowania prozdrowotne.**

1. *Choroby cywilizacyjne. Uczeń:*
 - 1) *zna czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, takich jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zaburzenia gospodarki lipidowej, otyłość; definiuje pojęcie zespołu metabolicznego (nadciśnienie tętnicze, otyłość, cukrzyca, zaburzenia lipidowe); dokonuje pomiaru ciśnienia tętniczego;*
 - 2) *potrafi ocenić korzyści wynikające z kontroli czynników ryzyka miażdżycy w populacji;*
 - 3) *zna pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI) i potrafi określić, do czego służy; zna tendencje związane z otyłością wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce.*
2. *Elementy zdrowia psychicznego. Uczeń:*
 - 1) *wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym, a społecznym; wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie;*

- 2) wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych;
 - 3) ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia;
 - 4) zna podstawowe sygnały i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna);
 - 5) opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi;
 - 6) określa, gdzie w okolicy jego miejsca zamieszkania działają instytucje i organizacje świadczące leczenie, pomoc i wsparcie w przypadkach problemów zdrowia psychicznego, w szczególności świadczące usługi dla młodzieży;
 - 7) dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie).
3. Aktywność fizyczna. Uczeń:
- 1) wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu i wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków;
 - 2) odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ, od takich, na które nie może;
 - 3) omawia krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje zachowań sprzyjających (prozdrowotnych) i zagrażających zdrowiu;
 - 4) wyjaśnia zagadnienia związane z właściwą i racjonalną aktywnością fizyczną; uzasadnia jej znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi;
 - 5) analizuje tendencje związane z brakiem aktywności fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce;
 - 6) potrafi ocenić intensywność wysiłku fizycznego (np. na podstawie pomiaru częstości akcji serca w czasie i po wysiłku);
 - 7) potrafi analizować wartość odżywczą produktów żywnościowych (np. na podstawie informacji o ich składzie umieszczanych przez producenta na opakowaniu).
4. Odżywianie. Uczeń:
- 1) wyjaśnia związki między aktywnością fizyczną i zwyczajami żywieniowymi a dobrostanem emocjonalnym;
 - 2) wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym żywieniem; uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi;
 - 3) definiuje pojęcia bulimia i anoreksja; wyjaśnia następstwa tych zjawisk;
 - 4) wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym odżywianiem; uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi.
5. Uzależnienia. Uczeń:

- 1) *analizuje objawy różnych rodzajów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienie od komputera, internetu, hazardu;*
- 2) *wie, jakie przekonania dotyczące spożycia alkoholu, palenia tytoniu, używania dopalaczy i narkotyków przez młodzież mogą mieć wpływ na podejmowanie wymienionych zachowań;*
- 3) *zna wiarygodne źródła informacji na temat tendencji i skutków dotyczących spożycia alkoholu, palenia tytoniu, używania dopalaczy i narkotyków przez młodzież w Polsce; wyjaśnia, w jaki sposób można unikać picia alkoholu, palenia tytoniu, używania dopalaczy i narkotyków;*
- 4) *zna zasady odpowiedniego stosowania leków (produktów leczniczych) i suplementów diety;*
- 5) *ustala, co sam może zrobić, aby tworzyć warunki środowiskowe i społeczne, które są korzystne dla zdrowia (ochrona środowiska przyrodniczego, wsparcie społeczne, komunikacja interpersonalna, współpraca osób, instytucji i organizacji na rzecz zdrowia itp.);*
- 6) *wyjaśnia wpływ substancji psychoaktywnych na sprawność kierowcy, zna przepisy prawa dotyczące używania substancji psychoaktywnych i prowadzenia pojazdów.*

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Podobnie jak edukacja zdrowotna, również realizacja niektórych treści z bloku *Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej* wymaga integracji z innymi przedmiotami, jak np. z edukacją dla bezpieczeństwa (patrz: podstawa programowa tego przedmiotu).

Na szczególną uwagę pośród umiejętności wyszczególnionych w bloku *Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej* zasługują następujące zapisy:

(Uczeń):

- 3) *potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa);*
- 4) *opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego;*
- 5) *organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej).*

Realizacja wyżej wymienionych zagadnień powinna odbywać się w równoległe i kompatybilnie z nauką innych przedmiotów, szczególnie z edukacją dla bezpieczeństwa. Treści podstawy programowej edukacji dla bezpieczeństwa są w wielu fragmentach zbieżne z treściami podstawy wychowania fizycznego – uzupełniają się. Dotyczy to szczególnie wymagań z bloku III. Podstawy pierwszej pomocy, jak również bloku IV. Edukacja zdrowotna, w którym zawarto zagadnienia dotyczące: chorób cywilizacyjnych, elementów zdrowia psychicznego, aktywności fizycznej, odżywiania i uzależnień.

Wspólna organizacja imprez szkolnych – np. „dni zdrowia”, warsztatów udzielania pierwszej pomocy – a także wdrażanie zasad komunikacji podczas wycieczek szkolnych czy rowerowych itp. stanowią podstawę realizacji treści z zakresu bezpieczeństwa w aktywności fizycznej.

Sugeruje się zatem wspólne realizowanie przez nauczycieli wychowania fizycznego i innych przedmiotów rozmaitych przedsięwzięć – np. festynów, rajdów, pokazów udzielania pomocy, prelekcji dotyczących zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym, czy edukacji zdrowotnej – wymagających jak największego zaangażowania i aktywności uczniów.

Kompetencje społeczne

Kompetencje społeczno-emocjonalne to złożone umiejętności warunkujące efektywność regulacji emocjonalnej i radzenia sobie w różnego rodzaju sytuacjach społecznych²⁹. Wymienić należy m.in. takie kompetencje, jak.:

- umiejętności związane z percepcją społeczną (trafne spostrzeganie innych, np. ich przeżyć lub intencji);
- wrażliwość społeczna, empatia;
- znajomość reguł społecznych i umiejętność odpowiedniego zachowania się w sytuacjach społecznych;
- umiejętność rozwiązywania konkretnych problemów interpersonalnych i sterowania sytuacjami społecznymi;
- umiejętności warunkujące radzenie sobie w sytuacjach konfliktowych i wymagających asertywności;
- umiejętności komunikacyjne.

Oceniając kompetencje społeczne młodzieży, należy zwrócić uwagę przede wszystkim na skuteczność i adekwatność konkretnego zachowania w danego typu sytuacjach społecznych³⁰. „Dodatkowe kryteria to: status socjometryczny, satysfakcja z relacji z innymi oraz zadowolenie partnerów interakcji, osiągnięte rezultaty społeczne (np. szacunek innych, status autorytetu, itp.), wpływ wywierany na innych i inicjatywa wykazywana w kontaktach z innymi, forsowanie własnych pomysłów i kreowanie pożądanego wizerunku osobistego, inicjowanie kontaktu i podtrzymywanie długotrwałych oraz satysfakcjonujących relacji interpersonalnych, radzenie sobie z konfliktami interpersonalnymi, angażowanie innych do sprawnej współpracy, negocjowanie i egzekwowanie wspólnych ustaleń, identyfikowanie i opieranie się presji oraz manipulacji ze strony innych”³¹.

²⁹ Matczak A., (2005), *Uwarunkowania inteligencji emocjonalnej i kompetencji społecznoemocjonalnych. Raport końcowy z realizacji projektu 2H01F06223 w latach 2002–2005*. Tekst niepublikowany.

³⁰ Rose-Krasnor L., (1997), *The nature of social competence: A theoretical Review*, „Social Development”, 6, 11–135, cyt. za: Smółka P., (2008), *Kompetencje społeczne – uwarunkowania i metody pomiaru*, [w:] W. Ciarowska i W. Oniszczenko (red.), *Szkice z psychologii różnic indywidualnych*, Warszawa: Scholar, s. 258–268.

³¹ Tamże.

Ocena

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

Ministerstwo Edukacji Narodowej wprowadza w zapisie dotyczącym oceny z wychowania fizycznego następujące zalecenie: „Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej”.

Oceniając, należy zatem uwzględniać zdobyte przez ucznia umiejętności i wiadomości wskazane w podstawie programowej wychowania fizycznego, lecz także eksponować jego wysiłek i zaangażowanie. Dodatkowymi kryteriami oceny mogą być zachowania wynikające z opanowywania kompetencji społecznych. Organizacja zajęć wychowania fizycznego wymaga, aby oceny śródroczna i roczna były wystawiane na podstawie ocen z zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym, jak i z zajęć do wyboru – zgodnie z przyjętym przez nauczycieli przedmiotowym systemem oceniania.

Ocena sprawności fizycznej

Założenia nowej podstawy programowej oparte są na personalistycznej koncepcji wychowania oraz koncepcji sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie. Takie podejście do sprawności fizycznej nie tylko otwiera możliwość działań pedagogicznych, ale stwarza też fundamenty kształtowania nawyku całonocnej aktywności fizycznej.

Sprawność fizyczna, choć to niezwykle ważny i nieodzowny element wychowania fizycznego, jest w dużej części pochodną rozwoju osobniczego człowieka. Szczególną rolę odgrywają w jej kształtowaniu silne uwarunkowania genetyczne. Sprawność fizyczna to sfera rozwoju mocno zróżnicowana osobniczo – i jako taka – niezwykle problematyczna w kontekście oddziaływania pedagogicznego, a tym samym trudna do obiektywnej oceny.

Ze względu na silne uwarunkowania genetyczne i duże indywidualne różnice w tempie dojrzewania biologicznego, uczeń nie zawsze ma wpływ na poziom swoich możliwości, co może przysparzać kłopotów z odniesieniem jego osiągnięć do norm wskazywanych w testach. **W odniesieniu do realizacji bloku *Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna***

podkreśla się zatem znaczenie diagnozowania i interpretowania rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów w kontekście zdrowia, a nie oceny z wychowania fizycznego. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być przedmiotem (kryterium) oceny z wychowania fizycznego. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania kierunków ich modyfikowania w kontekście całonocnej aktywności fizycznej.

Ocena w edukacji zdrowotnej

Ze względu na specyfikę treści edukacji zdrowotnej w ocenianiu osiągnięć uczniów należy wziąć pod uwagę:

- gotowość do podejmowania zadań wykonywanych indywidualnie lub zespołowo;
- samoocenę uczniów dotyczącą rozwoju ich umiejętności osobistych i społecznych oraz zmian postaw i zachowań;
- wzajemną ocenę rówieśników w przypadku wykonywania projektów i prac zespołowych;
- ocenę pracy ucznia przez nauczyciela dotyczącą specyficznych zadań, prac domowych, projektów edukacyjnych i innych wytworów ucznia lub efektów działań.

Istotne, aby każdy z nauczycieli zastanowił się, w jaki sposób może sprawić, by lekcje wychowania fizycznego czyniły młodzież lepiej przygotowaną do całonocnej aktywności fizycznej, a przede wszystkim bardziej świadomą dokonywanych wyborów (np. konieczności dobierania form ruchu odpowiednio do swoich możliwości). Zadanie wydaje się trudne, ale bardzo ważne dla zachowania zdrowia przyszłych dorosłych pokoleń. Przykłady zawarte w *Vademecum Nauczyciela* to tylko podpowiedź – każdy kreatywny nauczyciel sam będzie poszukiwał sposobów motywowania i zachęcania uczniów do uczestnictwa w szkolnych formach aktywności, wprowadzających do całonocnej aktywności fizycznej z poszanowaniem własnej godności oraz potrzeb i wartości innych osób. Warto, by każdy nauczyciel był gotów do dzielenia się swoimi pomysłami.

Bibliografia

- Bronikowska M., Laurent J.F., (2018), *Zabawy i gry różnych kultur*, Poznań: Oficyna Wydawnicza Atena.
- Głodkowska J., (2010), *Model kształcenia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi – różnice nie mogą dzielić* [w:] *Podniesienie efektywności kształcenia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Materiały szkoleniowe*, cz. I, Warszawa: MEN.
- Frömel K., Svozil Z., Chmelik F., Skalik K., Jakubec L., Groffik D., (2016), *The role of physical education lessons and recesses in school lifestyle of adolescents*, "Journal of School Health", 86(2).
- Kozłowski S., Nazar K., (1995), *Wprowadzenie do fizjologii klinicznej*, Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.
- Matczak A., (2005), *Uwarunkowania inteligencji emocjonalnej i kompetencji społeczno-emocjonalnych. Raport końcowy z realizacji projektu 2H01F06223 w latach 2002–2005*. Tekst niepublikowany.
- Osiński W., (2018), *Antropomotoryka*, Poznań: AWF.
- Pate R. R., Davis M. G., Robinson T. N., Stone E. J., McKenzie T. L., Young J. C., (2006), *Promoting physical activity in children and youth: A leadership role for schools: A scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing*, "Circulation", 114(11).
- Pawłucki A., (2013), *Nauki o kulturze fizycznej*, Wrocław: AWF.
- Pawłucki A., (2007), *Osoba w pedagogice ciała*, Olsztyn: Olsztyńska Szkoła Wyższa.
- Smółka P., (2008), *Kompetencje społeczne – uwarunkowania i metody pomiaru*, [w:] W. Ciarkowska i W. Oniszczenko (red.), *Szkice z psychologii różnic indywidualnych*, Warszawa: Scholar.
- Sternberg R. J., (2006), *Cognitive psychology*, New York: The Thompson/Wadsworth.
- Strong W. B., Malina R. M., Blimkie C. J. R., Daniels S. R., Dishman R. K., Gutin B., Hetgenroeder A. C., Must A., Nixon P. A., Pivarnik J. M., Rowland T., Trost S., Trudeau F., (2005), *Evidence based physical activity for school-age youth*, "The Journal of Pediatrics", 146(6).
- World Health Organization, (1997), *Obesity, preventing and managing the global epidemic*, Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization, (2003), *Poverty and Health*, Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization, (2010), *Global recommendations on physical activity for health*, Geneva: World Health Organisation.
- Woynarowska B., (2007), *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Yetter G., (2009), *Exercise-based school obesity prevention programs: an overview*, "Psychology in the Schools", 46.

Strony internetowe:

<https://eszkola.pl/geografia/kregi-kulturowe-swiata-5412.html>
<https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/kulturowo-historyczna-szkola;3928906.html>
<https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/kulturowo-historyczna-szkola;3928906.html>
https://www.youtube.com/watch?time_continue=29&v=8wQxr28V5ZQ
https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=AQt8eLY_eqM
https://www.youtube.com/watch?v=a4_BHE8xmGY
<https://www.youtube.com/watch?v=jfttkPpuyeU>
<https://www.youtube.com/watch?v=mKPnTob6ftk>
www.endomondo.com
www.indares.com
www.ore.edu.pl/2017/11/specjalne-potrzeby-edukacyjne-materialy-do-pobrania/
www.ore.edu.pl/wp-content/plugins/download-attachments/.../download.php?
www.ore.edu.pl/wp-content/plugins/download-attachments/.../download.php?
www.recallgames.com

vademecum.ore.edu.pl