



Mariusz Berczyński

**WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE**  
**Poradnik dla nauczyciela**

Mariusz Berczyński

# WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE

## Poradnik dla nauczyciela

Warszawa 2012

**Wydawca:**

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

Publikacja powstała w ramach projektu „Wdrożenie podstawy programowej kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół, ze szczególnym uwzględnieniem II i IV etapu edukacyjnego”

Nakład: 1000 egz.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



OŚRODEK  
ROZWOJU  
EDUKACJI

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**EGZEMPLARZ BEZPŁATNY**

Przygotowanie do druku, druk i oprawa:  
Agencja Reklamowo-Wydawnicza A. Grzegorzcyk  
[www.grzeg.com.pl](http://www.grzeg.com.pl)

# Spis treści

<b>1. WSTĘP</b> .....	5
<b>2. I etap edukacyjny – klasy I–III</b> .....	7
2.1. Wychowanie fizyczne. Kształtowanie sprawności fizycznej dzieci i edukacja zdrowotna .....	7
2.2. Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna .....	11
2.2.1. W zakresie sprawności fizycznej .....	12
2.2.2. W zakresie treningu zdrowotnego .....	12
2.2.3. W zakresie sportów całego życia i wypoczynku .....	13
2.2.4. W zakresie bezpieczeństwa i edukacji zdrowotnej .....	14
<b>3. II ETAP EDUKACYJNY – KLASY IV–VI</b> .....	15
3.1. Treści kształcenia – wymagania szczegółowe .....	15
3.1.1. Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego .....	16
3.1.2. Trening zdrowotny .....	17
3.1.3. Sporty całego życia i wypoczynek .....	18
3.1.4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista .....	20
3.1.5. Sport .....	21
3.1.6. Taniec .....	22
<b>4. III ETAP EDUKACYJNY – GIMNAZJUM</b> .....	24
4.1. Treści nauczania – wymagania szczegółowe .....	25
4.1.1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego .....	26
4.1.2. Trening zdrowotny .....	27
4.1.3. Sporty całego życia i wypoczynek .....	28
4.1.4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista .....	29
4.1.5. Sport .....	30
4.1.6. Taniec .....	31
4.1.7. Edukacja zdrowotna .....	32
<b>5. IV ETAP EDUKACYJNY</b> .....	33
5.1. Treści nauczania – wymagania szczegółowe .....	34
5.1.1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego .....	35
5.1.2. Trening zdrowotny .....	36
5.1.3. Sporty całego życia i wypoczynek .....	37
5.1.4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista .....	38
5.1.5. Sport .....	39
5.1.6. Edukacja zdrowotna .....	40
<b>6. WYBRANE GRY I ZABAWY RUCHOWE</b> .....	42
<b>7. WYBRANE TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</b> .....	49
<b>8. BUDŻET GODZIN W WYCHOWANIU FIZYCZNYM</b> .....	58
<b>9. BIBLIOGRAFIA</b> .....	62

# 1. WSTĘP

W związku z planowanym wprowadzeniem na wszystkich etapach edukacyjnych od roku szkolnego 2012/2013 tzw. nowej podstawy programowej pojawia się wiele pytań i wątpliwości, co do sposobu jej realizacji. Podstawa programowa z roku 2008 wprowadziła istotne zmiany w sposobie realizacji celów szczegółowych, zmieniła spojrzenie na osiągnięcia uczniów, w wyraźny sposób je ujednociając.

Główną i najważniejszą różnicą jest sposób, w jaki należy rozpatrywać pojęcie zrealizowania założeń podstawy programowej. Celem nauczania jest osiągnięcie wymagań po zakończeniu poszczególnych etapów edukacyjnych, które są ściśle określone w podstawie programowej. Nauczyciele wychowania fizycznego mają swobodę samodzielnego określania środków i form realizacji, które pozwolą uczniom zrealizować i opanować wszystkie niezbędne treści. Jak widać, taki sposób różni się zasadniczo od dotychczasowej koncepcji realizacji podstawy programowej wychowania fizycznego. Pozwala uczącym na stworzenie, dopasowanie i dostosowanie programu nauczania wychowania fizycznego do czynników środowiskowych, tradycji lokalnych, tradycji szkoły, warunków bazowych itp. Znaczącym ułatwieniem jest również jasne sprecyzowanie w podstawie konkretnych umiejętności ucznia, dzięki czemu łatwiej jest nauczycielowi zaplanować pracę. Warto jest również zwrócić uwagę na to, że po raz pierwszy określając tak wyraźnie w podstawie programowej wymagania szczegółowe, stworzono konieczność unifikacji efektów kształcenia. Dużą i znaczącą zmianą jest stworzenie dwutorowej możliwości realizacji zajęć wychowania fizycznego, co pozwala na podniesienie ich atrakcyjności i zwiększa możliwości indywidualnego rozwoju ucznia. Ma to również niewątpliwy wpływ na systematyczność uczestniczenia w lekcjach wychowania fizycznego, tym bardziej, że według badań i analiz stwierdzono, iż w ostatnich latach zatrważająco rośnie liczba uczniów zwolnionych z obowiązku uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego. W przypadku zajęć do wyboru, podobnie jak w przypadku doboru programu nauczania, daje się możliwość stworzenia takiej oferty, aby spełniała ona oczekiwania uczniów, a także była dostosowana do czynników środowiskowych, tradycji lokalnych, tradycji szkoły, warunków bazowych itp.

Po raz pierwszy tak mocno została zaakcentowana w wychowaniu fizycznym edukacja zdrowotna. Jako najbardziej przygotowanych i predysponowanych do jej prowadzenia wskazano nauczycieli wychowania fizycznego, stawiając tym samym przed nimi dodatkowe wyzwania.

W związku z proponowanymi zmianami należy również zmodyfikować przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego pamiętając, aby zapisy w nim zawarte koncentrowały się na uczniu o przeciętnych uzdolnieniach, co wyraźnie akcentują twórcy podstawy programowej. Ocenianie z wychowania fizycznego jak zwykle stanowi duży problem dla nauczyciela – tym bardziej więc jasne i czytelne ich sformułowanie ułatwi podejmowanie decyzji o wystawieniu oceny śródrocznej, rocznej i końcowej. Warto również zastanowić się nad zaleceniami ekspertów, co do proponowanej systematyki oceniania oraz liczby ocen cząstkowych w semestrze i jej zastosowaniu w realiach szkolnych.

Niewątpliwie niezwykle istotną kwestię stanowi planowanie pracy nauczyciela wychowania fizycznego w świetle określenia przez MEN minimalnej liczby godzin niezbędnych

i wymaganych do zrealizowania podstawy programowej. Podnosi to konieczność jeszcze dokładniejszego przygotowania budżetu godzin, zaplanowania etapów realizacji celów szczegółowych. Wymagane minimum obejmuje liczbę godzin przeznaczoną na cały etap edukacyjny, co tym bardziej obowiązać powinno nauczycieli do precyzyjnego określenia drogi osiągnięcia wymagań zawartych na końcu edukacji na danym etapie. Należy również zwrócić uwagę na podkreślenie ciągłości procesu wychowania fizycznego poprzez wszystkie etapy edukacyjne. W założeniu reformy każdy z nauczycieli, uczący na wyższym etapie, ma obowiązek znać i wiedzieć, jakie umiejętności i kompetencje posiadać powinien uczeń po zakończeniu wcześniejszych poziomów edukacji.

Niniejszy poradnik ma na celu przybliżyć nauczycielom wychowania fizycznego założenia nowej podstawy programowej i zaproponować sposoby jej realizacji. Propozycje realizacji poszczególnych wymagań odnoszą się do szkół, które posiadają zróżnicowane zaplecze bazowe. Dlatego też proponowane będą różne sposoby realizacji konkretnego zagadnienia – od sali gimnastycznej, poprzez boisko szkolne, do lekcji na terenach zielonych wokół szkoły, jak również na korytarzu szkolnym.

## 2. I ETAP EDUKACYJNY – KLASY I–III

Rozpoczynając naukę w szkole podstawowej dzieci są w wieku, który bywa nazywany okresem dziecka doskonałego. Biorąc pod uwagę rozwój motoryczny uczniowie w klasach I–III z bardzo dużą łatwością są w stanie opanować nowe umiejętności ruchowe, jednocześnie osiągając bardzo wysoki poziom. W ich zachowaniu dominuje bardzo duża spontaniczność ruchowa, co umiejętnie ukierunkowane przez nauczyciela prowadzącego przedmiot wychowanie fizyczne stwarza duże możliwości do wszechstronnego rozwoju psychoruchowego.

Mając na uwadze perspektywę planów powszechnego obowiązku rozpoczynania edukacji szkolnej przez dzieci w wieku lat sześciu nie można zapominać, że w działaniach ruchowych dzieci te charakteryzować będzie bardzo duża spontaniczność ruchowa a jednocześnie niezbyt dobrze rozwinięta sprawność manualna. W związku z tym bardzo ważny jest właściwy dobór metod i form pracy, które pozwolą prawidłowo zrealizować założenia podstawy programowej.

Na realizację podstawy programowej z wychowania fizycznego w I etapie edukacyjnym wymagane jest minimum 290 godzin w okresie trzech lat.

### 2.1. Wychowanie fizyczne. Kształtowanie sprawności fizycznej dzieci i edukacja zdrowotna

#### Uczeń kończący klasę I:

##### 1) uczestniczy w zajęciach rozwijających sprawność fizyczną, zgodnie z regułami;

– realizacja tego zagadnienia w ogromnym stopniu zależy od nauczyciela prowadzącego zajęcia. Właśnie na najwcześniejszym etapie edukacyjnym kształtowanie postawy aktywnej u ucznia odgrywa niezwykle ważną rolę i rzutuje na dalszy rozwój aktywności ruchowej na wyższych etapach edukacyjnych. Zasadnym staje się stwierdzenie, że niewłaściwie prowadzone zajęcia na wcześniejszych etapach mają swoje odzwierciedlenie w bardzo dużej liczbie uczniów zwolnionych z lekcji wychowania fizycznego na podstawie orzeczeń lekarskich. Dlatego też nauczyciel prowadzący lekcje musi stosować różnorodne formy zajęć, tak, aby niezależnie od budowy ciała (dziecko z nadwagą, niskiego wzrostu, wysokie itp.) czy też cech osobowościowych mogło czerpać satysfakcję z uczestnictwa w tejże lekcji. Ze względu na dużą, naturalną ruchliwość dzieci w tym okresie rozwojowym, wskazane jest także prowadzenie zajęć, aby zapewnić uczestnikom możliwość „wybiegania się” (zabawy bieżne, skoczne – wymagające dużej dynamiki ruchu). Jednakże zbyt duża liczba tego typu lekcji może zniechęcić dzieci o mniejszym potencjale ruchowym, dlatego też nie należy zapominać o zabawach orientacyjno-porządkowych, gdzie wymagana jest spostrzegawczość, orientacja w otaczającej przestrzeni, koordynacja ruchowa (np.: „Rób tak – nie rób tak”, „Wszyscy latają”, „Zagubiony kotek”, „Znajdź swój kolor”, „Dzień dobry”), zabawach rzutnych, które znakomicie kształtują umiejętność skupienia uwagi i koordynacji, co niezmiernie istotne, także koordynacji wzrokowo-ruchowej (np.: „Piłka

goni piłkę”, „Piłka w kole”, „Zbij obręcz”). Obecność w szkole sześciolatków pozwala na bogatsze wykorzystanie możliwości zawartych w grach i zabawach ze śpiewem. Dzięki ich zastosowaniu eksponujemy w zabawie nie ruch, który nie jest tu głównym celem, lecz harmonizację ruchu z muzyką; zabawy stają się fabularyzowane (np. „Nie chcę cię znać”, „Wiewiórka”, „Listek do listeczka”).

## 2) potrafi:

- a) **chwycić piłkę, rzucać nią do celu i na odległość, toczyć ją i kozłować,**
- b) **pokonywać przeszkody naturalne i sztuczne,**
- c) **wykonywać ćwiczenia równoważne.**

Realizacja powyższych punktów daje nauczycielowi szeroki wachlarz możliwości. W zależności od warunków, w jakich funkcjonuje szkoła, pory roku, specyfiki lokalnego środowiska, istnieje możliwość różnorodnych rozwiązań stosowanych na lekcjach. Należy pamiętać, aby wykorzystać w jak największym stopniu naturalną chęć ruchu, jaka występuje w tym wieku, jednocześnie wprowadzając normy i ramy, w jakich ta swoboda ruchowa powinna się zamykać.

## Uczeń potrafi:

### a) **chwycić piłkę, rzucać nią do celu i na odległość, toczyć ją i kozłować**

Najczęściej stosowaną, i najpopularniejszą, formą realizacji tych treści są tzw. wyścigi rzędów. Warto jednak zwrócić uwagę, że w powyższym punkcie nie pada sformułowanie „bieg”, co nierozdzielnie kojarzy się ze słowem „wyścig”. Sama forma wyścigów rzędów jest bardzo atrakcyjna i ciekawa, jednakże ze względu na specyfikę zadań nazwa powinna brzmieć „rywalizacja rzędów”. Struktura zajęć jest identyczna dla obu tych nazw, lecz w przypadku, gdy szybkość wykonania nie jest głównym kryterium oceny, lecz prowadzący zwraca szczególną uwagę na poprawność, dokładność i jakość wykonania danego ćwiczenia, należy pamiętać, aby bardzo dokładnie wyjaśnić uczniom zasady wykonania ćwiczenia, jaki jest czas trwania, kiedy następuje jego koniec i jakie są konsekwencje nieprawidłowego wykonania. Jasność obowiązujących reguł pozwala nauczycielowi na uzyskanie płynności lekcji, a uczniom określa wymagania, którym należy sprostać.

Przykłady gier zabaw ruchowych:

- sala gimnastyczna:
  - ✓ Sztafeta z piłką
  - ✓ Sztafeta z rzutem
  - ✓ Poczta
  - ✓ Piłka w półkolu
  - ✓ Bombardowanie
  - ✓ Piłka w tunelu
- korytarz szkolny:
  - ✓ Piłka górna w rzędach
  - ✓ Sztafeta rzucana
  - ✓ Piłka toczona
  - ✓ Wyścig piłek w rzędach z półobrotami
  - ✓ Przemysł



- zajęcia w terenie:
  - ✓ Stójka
  - ✓ Wybijanie piłek w rzędzie
  - ✓ Szyszki do dziupli
  - ✓ Beczki
- zajęcia na śniegu:
  - ✓ Kto dalej rzuci
  - ✓ Która para więcej poda
  - ✓ Wyścig śnieżnych kul
  - ✓ Kto więcej trafi
  - ✓ Wyborowy strzelec.

### Uczeń potrafi:

**b) pokonywać przeszkody naturalne i sztuczne,**

**c) wykonywać ćwiczenia równoważne.**

Powyzsze zagadnienia z powodzeniem realizowane mogą być w każdych warunkach, jednakże wskazane jest, aby w miarę możliwości odbywały się na wolnym powietrzu z wykorzystaniem naturalnych warunków znajdujących się wokół szkoły. Znakomitą formą, pozwalającą w sposób przyjemny i bezpieczny a zarazem efektywny przeprowadzić tego typu zajęcia, jest forma strumieniowa. Zawiera ona pełny wachlarz działań, które wspierają rozwój motoryczności dziecka – począwszy od biegu poprzez skok, czworakowanie, a skończywszy na rzucie. Tego typu tor przeszkód może mieć trojaki charakter:

- sztuczny, ustawiany w sali gimnastycznej, korytarzu szkolnym (z wykorzystaniem przyborów, przyrządów sztucznych)
- naturalny, wyznaczony w warunkach naturalnych (z wykorzystaniem przeszkód naturalnych)
- kombinowany, wykorzystuje przeszkody naturalne i sztuczne.

Dobór toru przeszkód uzależniony jest od miejsca ćwiczeń jak również od celu, jaki nauczyciele chcą osiągnąć. Należy bezwzględnie pamiętać o dostosowaniu trudności zadań do możliwości uczniów, a szczególnie trzeba zwrócić uwagę, aby najmniej sprawny uczeń w grupie był w stanie bezpiecznie je wykonać. Wskazane jest żeby liczba przeszkód nie była zbyt duża (6–10) a sposób ich pokonania został wcześniej objaśniony. Również ćwiczenia równoważne mogą być realizowane w takiej formie jednak należy pamiętać, że jest ona dość dynamiczna. W związku z tym zaleca się, aby w torze przeszkód znalazło się maksymalnie jedno takie ćwiczenie, żeby nauczyciel mógł asekurować ćwiczącego ucznia.

Ćwiczenia równoważne mogą być stosowane, jako ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne. Na poziomie uczniów rozpoczynających naukę w szkole wskazane jest, żeby nazewniactwo było atrakcyjne. Dzięki temu dziecko łatwiej zapamięta i z większą przyjemnością wykona je nawet w domu. Przy wykonywaniu tego rodzaju ćwiczeń można stosować ustawienia w parach, trójkach a nawet w większych zespołach ćwiczebnych. Dzięki temu można wprowadzać elementy asekuracji przez współćwiczącego, co uczy odpowiedzialności za partnera oraz współpracy w grupie.

Przykładowe ćwiczenia równoważne:

- ✓ Bocian
- ✓ Jaskółka

- ✓ Most
- ✓ Pagórki
- ✓ Rydwan pod górę – rydwan z góry
- ✓ Wysoki – niski.

#### **Uczeń:**

- 3) dba o to, aby prawidłowo siedzieć w ławce, przy stole itp.;**
- 4) wie, że choroby są zagrożeniem dla zdrowia i że można im zapobiegać poprzez: szczepienia ochronne, właściwe odżywianie się, aktywność fizyczną, przestrzeganie higieny; właściwie zachowuje się w sytuacji choroby;**
- 5) wie, że nie może samodzielnie zażywać leków i stosować środków chemicznych (np. środków czystości, środków ochrony roślin);**
- 6) wie, że dzieci niepełnosprawne znajdują się w trudnej sytuacji i pomagają im.**

Powyższe treści mogą stanowić tematykę odrębnych lekcji, jak i występować w toku innych zajęć, jako element składowy, który wkomponowuje się w ich tematykę. Nauczyciel może zaproponować i zaprosić na lekcję osoby, które na co dzień zajmują się problematyką zdrowia, bezpieczeństwa czy też żywienia. Jednakże warto pamiętać, że wychowawca klasy jest dla dzieci największym autorytetem, dlatego też ma największe możliwości, aby zaszczepić w dzieciach prawidłowe nawyki zdrowotne. Dlatego tak ważne i istotne jest, aby nauczyciel prowadził zajęcia wychowania fizycznego w odpowiednim stroju właściwym do sytuacji, w jakiej przebiega lekcja (sala gimnastyczna, zajęcia terenowe, pływalnia). Prostem a jednocześnie skutecznym zabiegiem pozwalającym utrwalić istotne pojęcia np. z dziedziny zdrowego odżywiania, jest sposób podziału uczniów na lekcji. Zamiast tradycyjnych „jedynek”, „dwójek”, „trójek” itd. dzielimy na „jabłka”, „gruszki”, „śliwki” lub też w zależności od zamierzonego celu stosujemy nazewnictwo, które pozwala na polaryzację negatywną i pozytywną np.: zastępując w zabawie „Rób tak – nie rób tak” komendy na chociażby takie jak: komputer – rower, hamburger – sałatka, kanapa – pływalnia itp. Przewagą nauczycieli kształcenia zintegrowanego jest możliwość zaplanowania zajęć w taki sposób, żeby temat lekcji wychowania fizycznego był kontynuacją tematu realizowanego lekcją wcześniej. Przybory i przyrządy nietypowe do lekcji mogą być wykonane np. na zajęciach plastycznych.

Problematykę niepełnosprawności pozwalają poruszyć lekcje z elementami m.in. gimnastyki oraz gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej. Dzieci w wieku wczesnoszkolnym dużo szybciej rozumieją istotę niepełnosprawności doświadczając ograniczeń ruchowych na własnym przykładzie. Odpowiednio dobrane lub zmodyfikowane ćwiczenia, zadania, gry i zabawy ruchowe połączone ze stosownymi objaśnieniami przed lub po ich wykonaniu pozwolą na osiągnięcie celów związanych wyłącznie z aktywnością ruchową, lecz posiadać będą bardzo duży aspekt edukacji społecznej.

#### **Przykłady:**

- ✓ Ciuciubabka
- ✓ Berek ranny
- ✓ Nocna przeprawa

- ✓ Wyścigi fok
- ✓ Wędrujący bocian.

Podane umiejętności dotyczą dzieci o prawidłowym rozwoju fizycznym. Umiejętności dzieci niepełnosprawnych ustala się stosownie do ich możliwości.

## 2.2. Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna

### Uczeń kończący klasę III:

- 1) w zakresie sprawności fizycznej:
  - a) realizuje marszbieg trwający co najmniej 15 minut,
  - b) umie wykonać próbę siły mięśni brzucha oraz próbę gibkości dolnego odcinka kręgosłupa;
- 2) w zakresie treningu zdrowotnego:
  - a) przyjmuje pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń oraz wykonuje przewrót w przód,
  - b) skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki jednonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami,
  - c) wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem i na przyrządzie;
- 3) w zakresie sportów całego życia i wypoczynku:
  - a) posługuje się piłką: rzuca, chwytą, kozłuje, odbija i prowadzi ją,
  - b) jeździ np. na rowerze, na wrotkach; przestrzega zasad poruszania się po drogach,
  - c) bierze udział w zabawach, minigrach i grach terenowych, zawodach sportowych, respektując reguły i podporządkowując się decyzjom sędziego,
  - d) wie, jak należy zachować się w sytuacjach zwycięstwa i radzi sobie z porażkami w miarę swoich możliwości;
- 4) w zakresie bezpieczeństwa i edukacji zdrowotnej:
  - a) dba o higienę osobistą i czystość odzieży,
  - b) wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna,
  - c) wie, że nie może samodzielnie zażywać leków i stosować środków chemicznych niezgodnie z przeznaczeniem,
  - d) dba o prawidłową postawę, np. siedząc w ławce, przy stole,
  - e) przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
  - f) potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

### ZALECANE WARUNKI I SPOSÓB REALIZACJI

Wychowanie fizyczne. Zaleca się, aby zajęcia z dziećmi prowadzone były na boisku, w sali gimnastycznej itp. Czas realizacji tego obszaru kształcenia ma być przeznaczony na rozwijanie sprawności fizycznej uczniów.

### 2.2.1. W zakresie sprawności fizycznej

Umiejętność zaplanowania pracy przez nauczyciela oraz właściwe przygotowanie rozkładu materiału daje swobodę do modyfikacji lekcji w zależności od miejsca ćwiczeń, liczby ćwiczących, dostępności do przyborów i przyrządów. Często zdarza się, że zaplanowana na powietrzu lekcja wychowania fizycznego ze względu na złą pogodę musi zostać przeprowadzona w budynku szkoły. Dlatego też, choć wydaje się, że jedynymi efektywnymi formami przygotowania uczniów do piętnastominutowego marszobiegu są zajęcia na świeżym powietrzu, prowadzący powinien w taki sposób dostosować formy i metody, żeby móc przeprowadzić tego typu lekcję w budynku szkoły. Pomimo tego, że większość dzieci w wieku młodszoszkolnym jest z natury bardzo aktywna ruchowo – ruch ten ma charakter intensywny, lecz krótkotrwały. Marszobieg wymaga dłuższego i monotonna wysiłku, co często wśród dzieci w wieku 9–10 lat przestaje być atrakcyjne, lecz jednak nieodzowne są zajęcia z zakresu lekkoatletyki zawierające elementy kształtujące wytrzymałość. Jednakże celem nie jest osiągnięcie określonego czasu czy też wykonanie zadania w określonym tempie, lecz kształtowanie postawy prozdrowotnej i umiejętności pokonywania własnej słabości. Dlatego też warto pamiętać o wykorzystaniu gier i zabaw ruchowych, ponieważ pozwalają one realizować niezbyt atrakcyjne zadanie w sposób ciekawy dla dzieci. Szeroki ich wybór daje możliwość realizacji w różnych warunkach.

Przy wykonywaniu prób gibkości czy też siły mięśni brzucha ważnym jest, aby uczniowie znali zasady przeprowadzenia testu a w szczególności pozycję wyjściową, której dokładna znajomość stanowi podstawę, żeby test odbywał się w pozycji wyizolowanej. Dzięki temu nauczyciel ma obiektywną możliwość porównania i oceny a uczniowie potrafią skonfrontować swój obecny wynik z próbami wykonanymi wcześniej czy też w późniejszym okresie.

### 2.2.2. W zakresie treningu zdrowotnego

Analizując treści tego bloku można zauważyć, praktycznie każda jego część zawiera się w tematyce gimnastyki podstawowej i najprostszym sposobem ich realizacji jest ten dział wychowania fizycznego. Gimnastyka jest niezwykle ważnym elementem w procesie kształtowania sprawności ruchowej, szczególnie na tym etapie edukacyjnym. Dzieci w okresie wczesnoszkolnym łatwiej podejmują ryzyko zachowań ruchowych a nie mając dostatecznie ukształtowanych umiejętności przewidywania następstw i konsekwencji swoich działań, umiejętnie prowadzone przez nauczyciela są w stanie w zadziwiająco szybkim tempie opanować czynności ruchowe, które w późniejszym okresie rozwoju mogą stanowić zdecydowanie większą trudność. Jednakże należy pamiętać, że rozwój fizyczny i emocjonalny uczniów przebiegać może w różnym tempie i szczególnie w zakresie treningu zdrowotnego należy zwrócić uwagę na indywidualizację wymagań w stosunku do poszczególnych uczniów.

Należy zwrócić uwagę, aby uczeń znał zabawy skoczne z różnymi przyborami, potrafił skakać z wyznaczonych miejsc obunóż, jednonóż, łączył skoki, umiał wyskakiwać w górę z miejsca i z rozbiegu a także skakać nad przeszkodą. W przypadku ćwiczeń równoważ-

nych najkorzystniej i najciekawiej dla uczestników zajęć jest wtedy, kiedy nauczyciel korzysta z przyrządów i przyborów nietypowych. Biorąc pod uwagę zalecania, aby zajęcia jak najczęściej prowadzić na świeżym powietrzu wykorzystanie na lekcji np.: przewróconego pnia drzewa czy też innych, typowo miejskich elementów krajobrazu np. „wysokich krawężników” zamiast odwróconej ławeczki gimnastycznej, przy bezwzględnym zachowaniu bezpieczeństwa, stanowić będzie o atrakcyjności lekcji.

### 2.2.3. W zakresie sportów całego życia i wypoczynku

Ten blok tematyczny zdaje się być najbardziej przystępny, jeżeli chodzi o jego realizację. Nie należy jednak zapominać, że wychowanie fizyczne w klasach I–III prowadzone jest w grupach koedukacyjnych a pod koniec I etapu edukacyjnego występuje już wyraźne zróżnicowanie w preferencjach i oczekiwaniach w stosunku do lekcji w/w pomiędzy dziewczętami a chłopcami. Ten fakt stwarzać może niekiedy problem z organizacją lekcji, ponieważ nauczyciel musi w sposób wysoce umiejętny dobrać formy pracy z grupą. Należy w tym bloku zwrócić szczególną uwagę na to, żeby zajęcia były zróżnicowane tak, aby stwarzały możliwość aktywnego uczestnictwa każdemu dziecku. Wykorzystanie przyborów nietypowych pozwala na uatrakcyjnienie lekcji i daje dziecku mniej sprawnemu ruchowo większe możliwości aktywnego uczestnictwa. Należy tak realizować zagadnienia podstawy programowej, aby uczeń potrafił umiejętnie poruszać się po boisku (w zależności od rodzaju gry sportowej) wykorzystując w tym celu np. zabawy orientacyjno-porządkowe, potrafił rzucać do celu różnymi przyborami – zabawy rzutne itd. W czasie realizacji zadań z zakresu poruszania się rowerem czy też na rolkach trzeba szczególnie zwrócić uwagę na bezpieczeństwo. Jeżeli lekcja odbywa się na boisku szkolnym może wystąpić problem z panowaniem i kontrolą nad klasą, to też warto jest zastosować podział klasy w formie zespołów z dodatkowymi zadaniami. Pozwala to zindywidualizować zajęcia, zapewniając jednocześnie większe bezpieczeństwo uczniom. Wskazane jest, aby zespoły nie były stałe a uczniowie podnosząc swoje umiejętności mogli wykonywać zadania o wyższej trudności. Gdy lekcja o tym charakterze odbywa się poza terenem szkoły konieczne jest zapewnienie odpowiedniej liczby opiekunów. Liczba uczniów w klasach generalnie waha się między 25 a 30, nauczyciel nie jest w stanie sam zapewnić uczniom poruszającym się na rowerach bezpieczeństwa. Tak liczna grupa musi być podzielona na dwie kolumny a odstęp między nimi powinien wynosić min. 200 m).

Bardzo dobrym przykładem jest konkurs rowerowy, „Kto wolniej do celu”.

Należy bezwzględnie przestrzegać, aby uczniowie w czasie zajęć rowerowych posiadali kaski a w przypadku jazdy na rolkach stosowne ochraniacze.

Gry i zabawy terenowe znakomicie wkomponowują się w oczekiwania uczniów na I etapie edukacyjnym. Znając naturalną chęć ruchu, jaka dominuje wśród uczniów w tym wieku, nauczyciel musi w taki sposób dobrać przybory, organizować miejsce ćwiczeń aby był w stanie zapewnić bezpieczeństwo ćwiczącym.

## 2.2.4. W zakresie bezpieczeństwa i edukacji zdrowotnej

Kluczowym elementem tego zagadnienia jest kształtowanie wśród uczniów postawy prozdrowotnej, której jedną z najważniejszych części jest wyrobienie nawyku doboru właściwego stroju do podejmowanych czynności ruchowych. Na tym etapie edukacyjnym zaniedbania rzutują na postawę uczniów w czasie lekcji wychowania fizycznego w dalszym okresie szkolnym. Przestrzeganie zasady higieny stroju sportowego może stanowić pewną niedogodność ze względu na to, że dzieci często przebiegają się w salach lekcyjnych i uczniowie mogą odczuwać pewien dyskomfort ze względu na brak możliwości swobodnego przebrania się. Jednakże warto poświęcić więcej czasu na tę część organizacyjną tak żeby każdy mógł bez przeszkód uczestniczyć w lekcji a przyczyną absencji w zajęciach były tylko przyczyny zdrowotne a nie zaniedbania w przygotowaniu do zajęć.

Korzystnym działaniem, choć coraz mniej wykorzystywanym, są przerwy śródlekcyjne przeznaczone na krótkie ćwiczenia ruchowe. Oprócz niewątpliwiej korzyści w higienie uczenia się, dają one niewątpliwą możliwość działań korekcyjnych. Nauczyciel może na bieżąco korygować wadliwą pozycję ucznia w czasie siedzenia w ławce, wykorzystując bogaty wachlarz ćwiczeń elongacyjnych, oddechowych czy też antygravitacyjnych. Ćwiczenia śródlekcyjne spełniają również funkcję relaksacyjną przeciwdziałając zmęczeniu występującemu w ciągu zajęć, funkcję dydaktyczną wyrabiając nawyk aktywnego wypoczynku i regeneracji sił w czasie aktywności umysłowej oraz funkcję stymulacyjną pozwalającą na poprawę czynności wegetatywnych.

Równie istotnym aspektem jest wykorzystywanie w czasie lekcji wychowania fizycznego jak największej liczby przyborów typowych, jak i nietypowych. Uczeń dzięki temu zdobędzie wiedzę i umiejętności właściwego ich doboru w zależności od charakteru gry czy też zabawy, miejsca w jakim zabawa ta się odbywa, liczby uczestników itp. Duży wachlarz działań ruchowych prowadzonych przez nauczyciela pozwoli uczniowi na poznanie zasad bezpieczeństwa w czasie aktywności ruchowej w zależności od ich rodzaju. Zapoznając dzieci z zagrożeniami wynikającymi z niewłaściwych sposobów organizacji zabawy trzeba przekazać jak należy postępować gdy dojdzie do urazu czy niedyspozycji wynikającej z nieprawidłowego dozowania wysiłku, do kogo zwrócić się po pomoc itp.

## 3. II ETAP EDUKACYJNY – KLASY IV–VI

### Cele kształcenia – wymagania ogólne

Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia:

- 1) udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport;
- 2) stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
- 3) poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.

II etap edukacyjny charakteryzuje się bardzo dużą dynamiką w sferze rozwoju fizycznego uczniów i jednocześnie dużym zróżnicowaniem w czasie jego trwania. W tym właśnie czasie możemy zaobserwować bardzo duże różnice pomiędzy poszczególnymi uczniami w tym samym wieku. Dzięki temu okres ten daje wielkie możliwości nauczycielom wychowania fizycznego do kształtowania różnorodnych kompetencji dziecka. Jest to niezwykle ważny okres w procesie wychowania fizycznego, ponieważ zaniedbania i zaniechania, które powstaną, zarówno w sferze kompetencji ruchowych jak i postaw, mogą być już nie do odrobienia na kolejnych etapach edukacyjnych.

Osoba nauczyciela wychowania fizycznego, jako specjalisty jest bardzo dużym autorytetem dla uczniów klas IV–VI, co daje mu wiele możliwości w kształtowaniu postaw uczniów wobec nauczanego przedmiotu. Jednakże nie można zapominać, że dzieci nie są już tak bezkrytyczne w stosunku do nauczyciela porównując go do innych nauczycieli tego samego przedmiotu, co stawia pedagogów w sytuacji, w której muszą być szczególnie uwrażliwieni na dużą indywidualizację w traktowaniu swoich podopiecznych. Choć wychowanie fizyczne, jako przedmiot uważany jest nadal przez uczniów za jeden z najważniejszych i „najfajniejszych” w szkole jednakże zaobserwować można już pierwsze przypadki niechęci do zajęć ruchowych i próby ich unikania. Właściwe prowadzenie lekcji pozwala na rozwinięcie właściwych postaw w stosunku do przedmiotu, co jest fundamentem na kolejnych etapach edukacyjnych.

Na realizację podstawy programowej z wychowania fizycznego w II etapie edukacyjnym wymagane jest minimum 385 godz. w okresie trzech lat.

### 3.1. Treści kształcenia – wymagania szczegółowe

1. Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego. Uczeń:
  - 1) wykonuje bez zatrzymania marszowobiegowy test Coopera;
  - 2) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
  - 3) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;
  - 4) ocenia własną postawę ciała.

## 2. Trening zdrowotny. Uczeń:

- 1) mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku;
- 2) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- 3) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
- 4) wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu;
- 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył;
- 6) wykonuje prosty układ gimnastyczny.

## 3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:

- 1) organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- 2) stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- 3) omawia zasady aktywnego wypoczynku.

## 4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:

- 1) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 3) stosuje zasady samoasekuracji;
- 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach;
- 5) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem;
- 6) dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.

## 5. Sport. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- 2) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywała, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.

## 6. Taniec. Uczeń:

- 1) wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki;
- 2) wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotecie.

### 3.1.1. Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

Realizacja tego bloku tematycznego ma za zadanie wyposażenie ucznia w wiedzę i umiejętności praktycznej samooceny zmian zachodzących w organizmie i budowie ciała. Przez trzy lata należy tak przygotować ucznia, aby potrafił obiektywnie analizować przy pomocy nauczyciela wyniki osiągane w testach i sprawdzianach, które obrazują jego proces rozwoju fizycznego. Nauczyciel wychowania fizycznego zmierzyć się musi z trudnym zadaniem, jakim jest motywacja ucznia do samooceny i autodoskonalenia. Jak powszechnie wiadomo, najtrudniejsza jest rywalizacja z samym sobą i aby wykształcić poczucie obiektywizmu w stosunku do własnej osoby należy jak najszybciej



przygotowywać ucznia do tego typu prób. Nieuniknionym jest jednak odniesienie osiągniętych przez siebie wyników do grupy i tutaj niezwykle ważna jest rola pedagoga. Indywidualizacja w pracy z uczniem ma kluczowe znaczenie, gdyż dla jednych rywalizacja z innymi stanowić może czynnik motywujący, lecz dla wielu może być powodem zniechęcenia i rezygnacji z chęci do podejmowania działań na rzecz dalszego doskonalenia. Dlatego też zakres prób i testów nie powinien obejmować wąskiego zakresu badanych kompetencji a ich szeroki wachlarz musi pozwolić na stworzenie możliwości pełnego obrazu ucznia. Uczniowie przystępujący do samooceny powinni przez okres II etapu edukacyjnego być w pełni przygotowani do tego typu działań i mieć możliwość porównania swoich wyników przed rozpoczęciem tych przygotowań z wynikami końcowymi. Wydaje się zasadnym, aby nauczyciele w pracy z uczniem zaproponowali prowadzenie przez nich indywidualnych zeszytów (dzienniczek), dzięki którym będą mogli śledzić na bieżąco własne postępy.

Treści zawierające się w tym bloku realizować można prowadząc zajęcia z wielu dyscyplin sportowych zarówno w sali gimnastycznej jaki na świeżym powietrzu wykorzystując wybrane próby z szerokiego wachlarza dostępnych testów sprawności fizycznej np.: Testy Oceny Sprawności Motorycznej L. Denisiuka, Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory, Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej.

### **Przykładowe tematy lekcji**

- Zapoznanie z zasadami dozowania wysiłku. Mała zabawa biegowa – atletyka terenowa
- Nauka techniki kroku biegowego. Zasady wykonywania ćwiczeń oddechowych – lekkoatletyka
- Zapoznanie z pozycjami wyjściowymi do ćwiczeń gimnastycznych – gimnastyka
- Nauka techniki wykonania podstawowych ćwiczeń równoważnych na ławeczce gimnastycznej przy muzyce – taniec
- Zasady wykonania ćwiczeń antygravitacyjnych na piłce stabilizacyjnej – gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna
- Kształtowanie gibkości w czasie rozgrzewki. Zapoznanie z zasadami doboru ćwiczeń do głównej części lekcji – zespołowe gry sportowe

### **3.1.2. Trening zdrowotny**

Prawidłowa realizacja założeń programu nauczania na wszystkich etapach edukacyjnych może zostać zrealizowana wtedy, kiedy uczeń zdobędzie podstawy samodzielnego podejmowania działań w zakresie treningu zdrowotnego. Bazę stanowi okres klas IV–VI, kiedy to najłatwiej jest kształtować niezbędne kompetencje do ich realizacji. Opanowanie prostych ćwiczeń nie sprawia uczniowi w tym wieku dużych problemów, lecz właściwe ich wykorzystanie oraz świadomość potrzeby ich wykonywania niejednokrotnie jest dla niego niezrozumiałą. Dlatego ważne jest, aby stopień skomplikowania nie był zbyt wysoki a złożoność formy nie przeszkadzała we właściwym ich wykonaniu. Zawarte w tym dziale treści pozwalają na dużą swobodę w nauczaniu, ponieważ zawierają się one praktycznie w każdej dyscyplinie wchodzącej w skład wychowania fizycznego. Jednakże biorąc pod uwagę wiek rozwojowy dziecka najkorzystniejszym wydaje się,

zwiększenie nacisku na zajęcia z dziedziny lekkoatletyki i gimnastyki a szczególnie zajęć ogólnorozwojowych. Dzięki temu, że uczniowie w tym okresie szkolnym nadal wykazują dużą chęć do aktywności ruchowej pozwala to nauczycielowi na utrwalenie w ich świadomości radości z podejmowanych działań, a naturalna skłonność do ryzyka i nie do końca ukształtowana umiejętność przewidywania następstw własnych zachowań daje możliwość, przy pełnej kontroli nauczyciela wychowania fizycznego, atrakcyjnych sposobów ich realizacji. Wskazane jest również, aby jak największa liczba zajęć z działu treningu zdrowotnego odbywała się z wykorzystaniem terenów i obiektów wokół szkoły, co pozwoli jeszcze dogłębniej zapoznać uczniów z zagadnieniami dotyczącymi hartowania organizmu. W zakresie gimnastyki uczniowie powinni być wyposażeni w jak największą liczbę ćwiczeń tak, aby przy tworzeniu i wykonywaniu prostego układu gimnastycznego ich udział był jak największy. Ważne jest to także w aspekcie budowy ciała (wzrostu, wagi itp.), ponieważ uczeń z pomocą nauczyciela powinien dostosować stopień trudności danego ćwiczenia do własnych możliwości. Natomiast przy wykonywaniu wszelkiego rodzaju przewrotów uczniowie powinni umieć wykorzystać zasady asekuracji i samoasekuracji, na co niewątpliwym wpływ w tym okresie mają dobrze prowadzone zajęcia ogólnorozwojowe.

### Przykładowe tematy lekcji

- Bieg za liderem. Kształtowanie wytrzymałości z wykorzystaniem naturalnych ukształtowań terenu – atletyka terenowa
- Nauka techniki rzutu piłeczką palantową – lekkoatletyka
- Gry i zabawy skoczne na korytarzu szkolnym. Kształtowanie skoczności – gimnastyka
- Nauka samoasekuracji przy wykonywaniu przewrotów w przód – gimnastyka
- Nauka techniki rzutów z wykorzystaniem przyborów nietypowych – zajęcia ogólnorozwojowe

### 3.1.3. Sporty całego życia i wypoczynek

Założenia podstawy programowej szczególnie nacisk kładą na swobodę doboru drogi do jej realizacji, co pozwala nauczycielom wychowania fizycznego na taki dobór form i metod, które będą najlepiej pozwalały to uczynić w warunkach funkcjonowania konkretnej szkoły. Niewątpliwie wymaga to od nich pewnego nakładu pracy, lecz daje możliwość pełnej realizacji podstawy programowej przy pomocy takich narzędzi, które są dostępne w danej szkole z uwzględnieniem warunków jej funkcjonowania, środowiska lokalnego czy też tradycji sportowo-rekreacyjnych. Oznacza to w praktyce, że nauczyciel, konstruując program nauczania może pominąć niektóre działy czy też dyscypliny sportowe, których z różnych przyczyn nie jest w stanie zrealizować, realizując treści podstawy programowej w innych formach. Jeżeli warunki bazowe nie pozwalają na prowadzenie zajęć np. z piłki ręcznej to treści szczegółowe (rzuty oburącz czy też jednorącz) można z powodzeniem zrealizować prowadząc lekcje z dziedziny koszykówki. Należy jednak pamiętać, że wśród uczniów nadal dominują formy ruchowe o charakterze zabawy, tak więc gry i zabawy ruchowe powinny nadal występować na lekcji wychowania fizycznego. Wskazane jest, aby wprowadzanie do nich elementów kozłowania, rzutów, chwytów,

podają a także specyficznych dla danej dyscypliny sportu poruszania się odbywało się na zasadzie dokładności wykonania. Zabawy ruchowe zawierają w sobie pierwiastek rywalizacji, co niestety nie wpływa korzystnie na poprawność wykonania jednakże zaspokajają u uczniów naturalną potrzebę ruchu przy wykorzystaniu przyborów i przyrządów charakterystycznych dla danej dyscypliny, a to jest niezmiernie istotne. Na tym etapie edukacyjnym nie należy jednak zapominać, że trzeba ukierunkowywać ucznia do osiągnięcia zamierzonych efektów. Toteż praca z uczniem powinna być realizowana z wykorzystaniem szerszego wachlarza metod. Metoda naśladowcza pozwala uczniom odtwarzać poszczególne etapy określonego ćwiczenia wzorując się na prowadzącym zajęcia. Takie czynności jak pokaz, objaśnienie, wyobrażenie i odtworzenie ruchu dają możliwość wyegzekwowania przez nauczyciela założonego celu. Jest to jedna z metod nauczania umiejętności technicznych, jednakże długość jej trwania powoduje nastawienie ucznia wyłącznie na odbiór bodźców, przez co staje się on biernym uczestnikiem zajęć. Jako że na lekcjach wychowania fizycznego pojawiają się coraz częściej trudne i mało atrakcyjne dla uczniów zadania ruchowe nauczyciel w sposób umiejętny, ze szczególnym uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji i umiejętności ruchowych każdego ucznia, powinien motywować do aktywnego w nich uczestnictwa. Dotyczy to zarówno rozwoju konkretnych sprawności motorycznych czy też rozwoju grup mięśniowych, jak i służyć ma opanowaniu ściśle określonych umiejętności technicznych w grach zespołowych. W tym celu coraz częściej pojawiać się powinna praca metodą zadaniową – ściłą. Nie można jednak zapominać, że na dalszych etapach procesu wychowania fizycznego uczniowie powinni potrafić umieć kształtować swój rozwój a to będzie wymagało przewagi innych metod stosowanych przez nauczyciela. Biorąc pod uwagę powyższe zagadnienia powinno się stworzyć uczniowi takie możliwości uczestnictwa w lekcji, aby miał świadomość, że, mimo iż wykonuje zadania nałożone na niego przez nauczyciela, to ma również wpływ na przebieg zajęć. Na tym etapie edukacyjnym należy stwarzać uczniowi możliwości do współorganizowania lekcji, sędziowania gier uproszczonych, które nie są zbyt zawiłe w swych przepisach. Warto jest również dać uczniowi możliwość samodzielnego wyboru, w jaki sposób zrealizuje postawione przed nim zadanie (samodzielny wybór ćwiczenia w obwodzie stacyjnym, trasy marszobiegu terenowego czy też wybranego ćwiczenia zadania w torze przeszkód). Znakomitym przykładem aktywizacji uczniów jest zastosowanie ćwiczeń w zespołach z zadaniami dodatkowymi. Ta forma zajęć daje możliwości włączenia uczestników do aktywnego udziału w lekcji gdyż mogą oni samodzielnie i według własnej inwencji wybrać te, które będą stanowiły właściwe uzupełnienie postawionego przed nimi zadania. Nauczyciel niewątpliwie zmuszony jest korygować, poprawiać, wyjaśniać uczniom zasady bezpieczeństwa, celowość wyboru itp., lecz dzięki temu pozwala swoim podopiecznym aktywnie i na zasadzie podmiotowości uczestniczyć w lekcji. Stosowanie metod proaktywnych daje nauczycielowi wiele możliwości realizacji zadań a równocześnie pozwala na znakomitą diagnozę grupy pod względem ich potrzeb ruchowych, zainteresowań i możliwości. Najlepszym miejscem do realizacji tego działu jest nie tylko sala gimnastyczna, ale również boisko szkolne. Ćwicząc na zewnątrz pod kierunkiem specjalisty uczniowie przyswajają sobie zasady bezpiecznej aktywności ruchowej, które będą stosować spędzając z rówieśnikami czas wolny od zajęć szkolnych.

### Przykładowe tematy lekcji

- Nauka techniki podań piłki w formie wyścigów rzędów. Nauka techniki poruszania się krokiem odstawno-dostawnym – koszykówka
- Nauka techniki chwytów ringo – małe gry uproszczone. Kształtowanie zwinności – gry ruchowe
- Nauka techniki prowadzenia piłki prostym podbiciem – piłka nożna
- Kozłowanie piłki po różnych typach nawierzchni – koszykówka, zajęcia w terenie
- Nauka rytmu trzech kroków w piłce ręcznej – zajęcia na korytarzu szkolnym
- Klasowy turniej zespołowych gier sportowych. Zasady sędziowania zawodów – zajęcia w obiektach szkolnych 2 godz. lekcyjne w bloku

### 3.1.4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

Różnorodność działań, sytuacji ruchowych oraz miejsc realizacji lekcji wychowania fizycznego stawia przed nauczycielem wychowania fizycznego zadanie przekazania uczniom nie tylko zasad właściwego korzystania z przyborów i przyrządów oraz asekuracji i samoasekuracji w czasie zajęć, ale również zasad bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach, czy też postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. Rola nauczyciela w realizacji treści tego działu nie powinna ograniczać się jedynie do instrukcji i objaśnień przekazywanych w czasie lekcji. Powszechnie wiadomo, że dzieci niechętnie korzystają z dobrych rad dorosłych i dopóki nie doświadczą czegoś sami nie dają się przekonać. Nie można, więc pomijać w programach wychowania fizycznego takich sposobów działań, jak wycieczki, które pozwalają poza szkołą realizować podstawę programową i jednocześnie stanowią szczególnie atrakcyjną formę, w czasie której uczniowie mogą stawiać pod kierunkiem nauczyciela, pierwsze kroki w turystyce i krajoznawstwie. Wycieczki na lekcjach wychowania fizycznego powinny mieć charakter związany z aktywnością ruchową, która stać się powinna narzędziem do poznawania okolicy, zjawisk zachodzących w przyrodzie, także właściwego zachowania, konieczności odpowiedniego przygotowania i wyposażenia. Dzięki temu uczniowie nabywają umiejętności stosownego przygotowania stroju i obuwia w sposób, który zapewni im wygodę i bezpieczeństwo. Większość szkół nie ma możliwości wyjścia z klasą w góry czy też nad wodę, dlatego ta tematyka może z powodzeniem być realizowana w trakcie trwania „zielonych” czy też „białych” szkół. W przypadku, gdy nie ma możliwości zorganizowania tego typu zajęć warto jest wykorzystać na lekcji metodę opowieści ruchowej, którą z powodzeniem można rozszerzyć do metody ruchowej ekspresji twórczej. Tworząc odpowiednią fabułę odnosimy się do obserwacji przez ucznia ludzi i świata, które wprowadzamy w ramy opowieści zaproponowanej przez nauczyciela. Biorąc pod uwagę specyfikę tej metody należy ją stosować na początku II etapu edukacyjnego. Poprzez zaproszenie na lekcje specjalistów z dziedziny bezpieczeństwa, pierwszej pomocy (np. ratownika medycznego) również w sposób ciekawy i niekonwencjonalny przekazywane mogą być treści, które podane w sposób tradycyjny przez nauczyciela mogłyby się wydawać mniej interesujące.

Bardzo ważnym elementem każdego zajęcia jest wyrobienie u uczniów nawyku właściwego i bezpiecznego korzystania z przyborów i przyrządów stosowanych na lekcjach wychowania fizycznego. Dlatego tak ważnym jest, aby uczestnicy zajęć współ-

pracowali w przygotowaniu miejsca ćwiczeń. Częstym błędem wynikającym z chęci pełnego wykorzystania czasu lekcji jest to, że nauczyciel sam rozstawia niezbędny sprzęt do prowadzenia lekcji. Tego typu działania nie pozwalają uczniowi samodzielnie doświadczyć konieczności współpracy przy przygotowaniu lekcji. Sam fakt własnoręcznego organizowania zajęć pozwala na bezpośrednie zapoznanie się ze sprzętem sportowym, poznanie jego budowy, zasady działania, poczucia odpowiedzialności za właściwe przygotowanie, ustawienie czy bezpieczeństwo w użytkowaniu. Natomiast zasady asekuracji i samoasekuracji powinny być przekazywane na każdego rodzaju lekcji a nie jak to często bywa na lekcjach z dziedziny gimnastyki. Oczywiście jest, że cały ten proces musi przebiegać pod pełną kontrolą nauczyciela, który udziela wskazówek i koryguje błędy.

### Przykładowe tematy lekcji

- Zasady bezpiecznej zabawy na sankach. Hartowanie organizmu w czasie zabaw na śniegu – gry i zabawy ruchowe na śniegu
- Technika rzutu piłką lekarską w tył za siebie. Zasady prawidłowego podnoszenia ciężkich przedmiotów – zajęcia na wolnym powietrzu
- Elementarne zasady pierwszej pomocy – prezentacja multimedialna
- Jak przygotować się do klasowej wycieczki rowerowej – zajęcia na wolnym powietrzu
- Zbierz rzeczy potrzebne na wycieczkę górską. Tematyczny tor przeszkód – zajęcia na wolnym powietrzu

### 3.1.5. Sport

Niestety, wśród większości społeczeństwa ta nazwa utożsamiana jest ze szkolnym wychowaniem fizycznym i częstokroć od nauczycieli wychowania fizycznego oczekuje się prowadzenia lekcji w taki sposób, aby ich uczniowie osiągnęli sukcesy na miarę mistrzów olimpijskich. Natomiast, jak wyraźnie wskazuje podstawa programowa, jest to tylko jedna ze składowych szkolnego wychowania fizycznego, choć w świadomości uczniów stanowi dla większości z nich najbardziej atrakcyjną formę zajęć. Ważne jest, aby prowadzący lekcje potrafił tak wyeksponować różnorodność form aktywnego uczestnictwa w sporcie, aby każdy z uczniów, niezależnie od uzdolnień ruchowych, mógł w nim znaleźć miejsce. Nie można jednak pozbawiać uczniów czynnika rywalizacji, tym bardziej, że większość z nich w sposób zupełnie naturalny chce skonfrontować swoje umiejętności z rówieśnikami. Zadaniem nauczyciela wychowania fizycznego jest w sposób umiejętny zorganizować taką płaszczyznę rywalizacji, żeby zmagania sportowe wpływały pozytywnie zarówno na czynnych uczestników, jak i tych, którzy są obserwatorami. Aspekty wychowawcze zawodów sportowych powinny jednakowo oddziaływać na wszystkich uczestników. Nie jest to zadanie łatwe, ponieważ niewłaściwie ukierunkowane emocje, jakie towarzyszą rywalizacji, mogą wpływać destrukcyjnie na atmosferę zawodów. W realizacji tych zadań bardzo ważną rolę pełnią zawody wewnątrzszkolne, które w przeciwieństwie do międzyszkolnych, ukierunkowane są na masowość konkretnej społeczności szkolnej. Głównym celem jest zaangażowanie jak największej liczby uczniów do współpracy, jak i uczestnictwa. Kluczową rolę odgrywa w tym przypadku

nauczyciel wychowania fizycznego, który powinien pomysł takiej rywalizacji opierać na wielu przesłankach. Ważnym jest dokładne rozpoznanie potrzeb i zainteresowań uczniów, a także wykorzystanie aktualnych wydarzeń sportowych na świecie (mistrzostwa świata, Europy czy igrzyska olimpijskie). Szczególnie w klasach IV–VI bardzo jasno i precyzyjnie należy opracować regulamin zawodów, tak aby przepisy nie stanowiły powodów sporów i dyskusji (dobrą praktyką jest konsultacja z przedstawicielami uczniów, co daje im poczucie współodpowiedzialności za organizację). Jednakże nauczyciel powinien realizować cele, których uczniowie nie dostrzegają, a które z punktu widzenia procesu wychowania fizycznego są bardzo ważne. Parafrazując metodę bezpośredniej celowości ruchu można powiedzieć, że dla uczniów ważne będzie zwycięstwo, a dla nauczyciela efekty współpracy w zespole, pomoc słabszym członkom drużyny, integracja grupy (pomiędzy aktywnymi zawodnikami i grupą kibicującą). Warto jest tak skonstruować regulamin mistrzostw, żeby uczniowie o mniejszej sprawności fizycznej mogli wziąć w nich udział. Jeżeli będą to zawody drużynowe to dobrze jest tak ustalić liczbę członków drużyny, żeby bez ucznia o mniejszych uzdolnieniach ruchowych klasa nie była w stanie zgłosić zespołu. Natomiast, jeżeli są to zawody indywidualne trzeba zaproponować szeroki wachlarz konkurencji do wyboru i ograniczyć możliwość startu tej samej osoby w kilku konkurencjach. Na ogólny wynik klasy wpływ powinna mieć także kultura dopingowania sportowców. Nie można zapomnieć o oprawie zawodów, która podnosi rangę rywalizacji, co pozwoli zaangażować do współpracy pozostałych uczniów. Pamiętać trzeba o tym, żeby wyniki prezentowane były na bieżąco a podsumowanie zawodów miało uroczysty charakter.

### Przykładowe tematy lekcji

- Nauka zasad sędziowania gry deblowej. Tenis stołowy – zajęcia na korytarzu szkolnym
- Miniturniej trójek siatkarskich. Doskonalenie techniki odbić piłki sposobem „górnym” – piłka siatkowa
- Jak zorganizować kulturalny doping na zawodach sportowych – dyskusja, zajęcia w klasopracowni
- Analiza pracy sędziego na obserwowanych zawodach sportowych – zajęcia w sali gimnastycznej
- Organizacja Sportowego Dnia Dziecka dla wszystkich uczniów w klasie – praca w małych zespołach zadaniowych, zajęcia na korytarzu szkolnym

### 3.1.6. Taniec

Muzyka na lekcjach wychowania fizycznego stanowi bardzo istotną rolę w ich uatrakcyjnieniu, daje możliwość wprowadzania ciekawych form ruchowych, które pozwalają na kształtowanie nowych umiejętności u uczniów. Zazwyczaj zajęcia przy muzyce dedykowane były dziewczętom, które bardzo chętnie angażowały się w takie formy ruchowe. Jednakże istnieje wiele sposobów prowadzenia tego typu zajęć również w grupach chłopców. Duże możliwości wykorzystania muzyki daje wprowadzenie jej w trakcie ćwiczeń kształtujących, gdzie uczniowie poznają specyfikę ruchu w określonym rytmie i tempie, również przy użyciu przyborów charakterystycznych dla danej dyscypliny.

W procesie nauczania należy dążyć do tego, żeby uczeń potrafił akcentować takty np.: na 2/4, 4/4 a przede wszystkim opanował płynne ćwiczenia w rytm muzyki. Ważne jest również właściwe dostosowanie tempa wykonywanych ćwiczeń do podkładu muzycznego. Wprowadzając akcenty muzyczne kształtujemy nie tylko estetykę ruchu w gimnastyce artystycznej czy w ćwiczeniach ogólnorozwojowych, ale również koordynację ruchową, wyobraźnię przestrzenną, czy też wyposażamy uczniów w umiejętność wykorzystania różnych grup mięśniowych oraz autokorekcji i kompensacji wad postawy. Metodą, która daje największe efekty w realizacji tej tematyki, jest metoda ruchowej ekspresji twórczej R. Labana, która pozwala na indywidualizację i intelektualizację pracy z uczniem. Metoda ta daje możliwość posługiwania się różnymi formami ruchu i ekspresji, co daje uczniowi możliwość wykazania się inwencją twórczą i pomysłowością. W zależności od zainteresowań czy tradycji lokalnych można wprowadzać łączone w całość układy zarówno wybrane fragmenty tańców tradycyjnych, współczesnych, jak i elementy callaneticsu, stretchingu, gimnastyki jazzowej czy jogi.

### **Przykładowe tematy lekcji**

- Kształtowanie estetyki i elegancji ruchu. Zapoznanie z pozycjami wyjściowymi do ćwiczeń gimnastycznych – gimnastyka
- Kształtowanie gibkości w obwodzie stacyjnym. Zasady wykonywania ćwiczeń oddechowych – zajęcia na korytarzu szkolnym, gimnastyka
- Gry i zabawy orientacyjno-porządkowe w piłce siatkowej. Doskonalenie zwinności i koordynacji ruchowej przy muzyce – zajęcia na wolnym powietrzu, piłka siatkowa
- Nauka zasad dobrej rozgrzewki. Sposoby wykorzystania stretchingu – zajęcia ogólnorozwojowe na korytarzu szkolnym
- Nauka kroku podstawowego walca – zajęcia na korytarzu szkolnym

## 4. III ETAP EDUKACYJNY – GIMNAZJUM

### Cele kształcenia – wymagania ogólne

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

- 1) umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania;
- 2) gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji;
- 3) zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem;
- 4) umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu.

Gimnazjum jest etapem edukacyjnym, który wymaga szczególnej uwagi w procesie wychowania fizycznego. Jest to okres, w którym w człowieku dokonują się gwałtowne zmiany w rozwoju fizycznym i psychicznym, co ma olbrzymi wpływ na motywację do aktywności ruchowej. Istotną i bardzo charakterystyczną cechą tego okresu jest indywidualny przebieg procesu dojrzewania, co w znaczący sposób różnicuje młodzież pod względem fizycznym i emocjonalnym. Przed nauczycielem wychowania fizycznego postawione zostaje trudne zadanie doboru metod i form nauczania w taki sposób, żeby mógł on zapewnić jak najlepsze warunki rozwoju swoim podopiecznym. Newralgicznym aspektem pracy jest indywidualizacja w procesie nauczania. Zróżnicowanie w budowie ciała i rozwoju emocjonalnym pomiędzy poszczególnymi uczniami wymaga od nauczyciela dużej tolerancji i cierpliwości w dążeniu do osiągnięcia założonych celów. W tym czasie wyraźnie zarysowuje się różnica między dziewczętami i chłopcami, nie tylko w budowie ciała, ale także w oczekiwaniach i motywacjach, co do lekcji wychowania fizycznego. Wśród chłopców dominuje nadal chęć do aktywności ruchowej i uprawiania sportu, pomimo że na skutek szybkiego wzrostu ruchy stają się niezgrabne i „pająkowate”, a koordynacja ruchowa wyraźnie maleje. Dziewczęta natomiast w fazie dojrzewania wykazują mniejszą chęć do zajęć, a ich preferencje ruchowe znacznie już różnią się od tych na wcześniejszym etapie edukacyjnym. W tym czasie nasilają się skłonności do zachowań „ryzykownych” i dlatego bardzo ważną staje się rola szkoły w procesie wychowania. Szkoła powinna starać się zapewnić jak największą ofertę zajęć dodatkowych, wśród których jednymi z najbardziej atrakcyjnych dla młodzieży są zajęcia sportowo-rekreacyjne. Pozwalają one w sposób ukierunkowany zapewnić wykorzystanie energii młodych ludzi zgodnie z ich zainteresowaniami. Dlatego też wychowanie fizyczne zajmuje szczególne miejsce w edukacji na poziomie gimnazjum, a właściwa realizacja podstawy programowej kształtuje osobę ucznia w każdej płaszczyźnie.

Na realizację podstawy programowej z wychowania fizycznego w III etapie edukacyjnym wymagane jest minimum 385 godz. w okresie trzech lat.



## 4.1. Treści nauczania – wymagania szczegółowe

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego. Uczeń:
  - 1) wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości;
  - 2) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej;
  - 3) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
  - 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.
2. Trening zdrowotny. Uczeń:
  - 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego;
  - 2) wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie;
  - 3) omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w ko lejnych okresach życia człowieka;
  - 4) przeprowadza rozgrzewkę;
  - 5) opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
  - 6) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;
  - 7) planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny;
  - 8) wybiera i pokonuje trasę crossu.
3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:
  - 1) stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bek-hend, zwody;
  - 2) ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
  - 3) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:
  - 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
  - 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;
  - 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
  - 4) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.
5. Sport. Uczeń:
  - 1) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
  - 2) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
  - 3) wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski;

- 4) stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.
6. Taniec. Uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca.
7. Edukacja zdrowotna. Uczeń:
- 1) wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
  - 2) wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia;
  - 3) identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
  - 4) omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami;
  - 5) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
  - 6) omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
  - 7) wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne;
  - 8) wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne, i podaje jego przykłady;
  - 9) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

#### 4.1.1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego

W tym bloku tematycznym szczególną uwagę zwraca się na aspekt, coraz bardziej świadomych decyzji i wyborów dotyczących własnego zdrowia i rozwoju fizycznego, które, na tym etapie uczeń powinien podejmować samodzielnie lub przy pomocy nauczyciela edukacyjnym. Bazując na wiedzy i umiejętnościach przyswajanych w szkole podstawowej uczeń powinien rozszerzać swoją wiedzę na temat rozwoju oraz własnej sprawności fizycznej. Kluczowym aspektem umiejętności diagnozowania własnej osoby jest poznanie narzędzi niezbędnych do wykonania tych czynności. Zadaniem nauczyciela wychowania fizycznego jest zaproponowanie uczniom szerokiego wachlarza działań pomagających osiągnąć uczniowi założony cel a to wiąże się z uświadomieniem celowości i zasad wykonania określonych czynności. Uczeń powinien umieć wybrać sposób diagnozy spośród wielu występujących na lekcji, tak aby właściwie dobrać narzędzie testujące do założonego celu. Dobrą praktyką jest, żeby jak najczęściej, na każdym typie lekcji nauczyciel uświadamiał uczestnikom, jaki jest właściwy cel zadanego ćwiczenia, jakie są reakcje organizmu na wysiłek fizyczny czy też, jakie grupy mięśniowe pracują w danej chwili. W tym wieku młodzież obserwuje zmiany zachodzące we własnym organizmie i zaczyna próbować świadomie wpływać na jego rozwój w związku z tym, realizując ten blok, należy stopniowo ograniczać pracę z uczniami metodą bezpośredniej celowości ruchu na rzecz metody problemowej o charakterze zamkniętym. Charakteryzuje się ona poszukiwaniem

przez ucznia rozwiązań, tworzeniem modeli rozwiązań i korygowaniem ich dobierając narzędzia spośród zbioru rozwiązań proponowanych przez nauczyciela. Daje to uczniom poczucie odpowiedzialności za własny rozwój fizyczny, dzięki czemu podejmowanie wysiłku związanego z wykonaniem testów staje się dla nich łatwiejsze do wykonania.

### Przykładowe tematy lekcji

- Kształtowania siły mięśni obręczy barkowej w obwodzie stacyjnym. Zapoznanie z zasadami indywidualnego doboru obciążeń – zajęcia ogólnorozwojowe
- Marszobiegi terenowy z wykorzystaniem naturalnego zróżnicowania terenu. Przypomnienie zasad pomiaru tętna i jego interpretacja – atletyka terenowa
- Badanie wydolności za pomocą testu Ruffiera. Analiza wyników – zajęcia na korytarzu szkolnym
- Systematyczny trening czy sterydy – jak kształtować sylwetkę. Debata – zajęcia w sali lekcyjnej
- Sprawdzian szybkości – bieg po „ósemce”. Ocena możliwości własnego organizmu – zajęcia w sali gimnastycznej

### 4.1.2. Trening zdrowotny

Ten blok programowy w gimnazjum ma za zadanie m.in. pogłębiać wśród uczniów chęć do podejmowania aktywności fizycznej w warunkach zewnętrznych, z wykorzystaniem naturalnych możliwości, jakie stwarza środowisko lokalne. Duży nacisk na prowadzenie lekcji wychowania fizycznego na wolnym powietrzu ma swoje uzasadnienie w działaniach na rzecz zdrowia, które powinien podejmować uczeń w czasie wolnym. Umiejętność właściwego organizowania czasu poza szkołą w dużej mierze zależy od osoby nauczyciela wychowania fizycznego i jego pomysłu na realizację lekcji. Powinien on w sposób umiejętny pozwalać uczniom na swobodę doboru repertuaru ćwiczeń w zależności od warunków zewnętrznych i preferencji ruchowych, zwracając szczególną uwagę na bezpieczeństwo i właściwe wykorzystanie przeszkód terenowych. Oprócz zajęć z dziedziny lekkoatletyki, ćwiczeń ogólnorozwojowych, atletyki terenowej z powodzeniem można realizować w ten sposób elementy gier zespołowych a także wykorzystywać coraz bardziej dostępne rowery, hulajnogi, rolki czy też łyżwy w celu poszerzenia i uatrakcyjnienia lekcji wychowania fizycznego. Jak napisano w podstawie programowej, uczeń powinien potrafić samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę. Należy zwrócić uwagę, żeby uczeń, realizując to zadanie, potrafił dostosować ćwiczenia kształtujące zawierające się w rozgrzewce do zadań głównych lekcji. Jest to bardzo ważna umiejętność, która świadczy o wiedzy ucznia na temat funkcjonowania organizmu w trakcie różnego rodzaju wysiłku i świadomości zmian zachodzących pod jego wpływem w organizmie rozwijającego się człowieka. Aby uczeń mógł samodzielnie opracowywać ćwiczenia i demonstrować je na zajęciach, nauczyciel powinien zadbać o to, żeby baza czynności ruchowych, z której będzie korzystał była bardzo szeroka. Trzeba zadbać o to, żeby lekcje obfitowały w różnego rodzaju przewroty, skoki, zabawy z mocowaniem, ćwiczenia równoważne, biegi na różnych dystansach i z różnych pozycji wyjściowych, przybory i przyrządy nietypowe itd. Należy również zachęcać podopiecznych do dzie-

lenia się umiejętnościami nabytymi poza szkolnym wychowaniem fizycznym. W tym okresie rozwoju duża część młodzieży uczestniczy w zajęciach w klubach sportowych, zespołach tanecznych, klubach fitness i ich specjalistyczne przygotowanie może stanowić niewątpliwie walor wzbogacający lekcje wychowania fizycznego. Ponieważ w szkole nie jest możliwe wprowadzenie tak szerokiej oferty sportowo-rekreacyjnej jak w klubach sportowych, należy korzystać z umiejętności nabytych przez młodzież w tychże, ponieważ uczniowie demonstrując je uczą się nimi dzielić i jednocześnie wdrażają się do współorganizowania zajęć ruchowych. Tak przygotowany uczeń z pewnością będzie potrafił przygotować odpowiedni dla siebie, prosty układ gimnastyczny.

### Przykładowe tematy lekcji

- Podchody drużynowe – Droga do aktywności – marszobieg terenowy
- Zasady doboru i pokonywania trasy crossu – atletyka terenowa
- Nauka techniki przewrotu lotnego w przód – gimnastyka
- Nauka techniki zatrzymania na jedno tempo. Kształtowanie skoczności – koszykówka, zajęcia na świeżym powietrzu
- Aktywny wypoczynek lekiem na wysiłek umysłowy – prezentacja multimedialna, dyskusja

### 4.1.3. Sporty całego życia i wypoczynek

Biorąc pod uwagę zainteresowania uczniów w wieku gimnazjalnym można stwierdzić, że treści zawarte w tym bloku są atrakcyjną dla nich formą realizacji podstawy programowej. Na tym etapie edukacyjnym po raz pierwszy przestają obowiązywać w grach zespołowych zmodyfikowane i uproszczone przepisy zespołowych gier sportowych (tzw. minigry). W związku z tym gry, zabawy ruchowe z elementami poszczególnych dyscyplin nie powinny stanowić zadań głównych, należy przesunąć je do części wstępnej lekcji. W pracy z uczniami przeważać powinna metoda zadaniowa – ścisła oraz problemowa (zarówno zamknięta jak i otwarta). Pierwsza z nich charakteryzuje się dużym stopniem umotywowania ucznia do podjęcia określonych czynności. Poprzez uświadomienie uczniowi celu ćwiczeń i wskazanie mu jego niedoskonałości, braków oraz możliwości ich wyeliminowania nauczyciel czyni je bardziej osobistymi a przez to łatwiej akceptowanymi przez ucznia. Metoda ta charakteryzuje się dużą skutecznością w nauczaniu techniki indywidualnej, jednocześnie stawiając ćwiczącego na pozycji podmiotu we współpracy z nauczycielem. Druga z wymienionych metod stawia uczniów w sytuacji problemowej, której sposoby rozwiązania wybiera uczeń. Tego typu sytuacje bardzo często zdarzają się w grach, gdzie uczeń musi podejmować decyzje bardzo szybko nie mając możliwości przewidzenia ich słuszności i skuteczności. Dynamicznie zmieniające się sytuacje boiskowe zmuszają do szybkich reakcji w zmianie ustawienia, zmianie taktyki, co nie dotyczy już tylko jednostki a określonej liczby uczestników. W związku z tym, że podstawa programowa w większości nie określa poprzez jakie dyscypliny należy omawiany blok realizować, nauczyciel wychowania fizycznego powinien w taki sposób skonstruować program nauczania, aby podejmowane działania były jak najbardziej efektywne, ze szczególnym uwzględnieniem preferencji uczniów, tradycji szkoły itp. Oprócz wykorzystania do realizacji podstawy pro-

gramowej elementów popularnych gier zespołowych, jako formę uatrakcyjnienia lekcji warto zaproponować uczniom gry mniej znane (np.; siatkonoga, blacktop, badminton, siatkówka plażowa, kampa, korfball).

### Przykładowe tematy lekcji

- Zasady poruszania się w obronie 1x1. Doskonalenie techniki kroku odstawno-dostawnego – koszykówka
- Nauka zasad gry w siatkonogę. Kształtowanie indywidualnych umiejętności technicznych – piłka nożna
- Elementy plażowej piłki siatkowej w małych grach szkolnych – piłka siatkowa
- Klasowy turniej badmintona. Doskonalenie taktyki gry dwójkowej – badminton
- Zapoznanie z zasadami blacktopa. Doskonalenie techniki wykonania „zasłony” – koszykówka

### 4.1.4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

Zagadnienie higieny osobistej wbrew pozorom stanowić może kluczowy problem, który wiąże się z uczestnictwem w lekcjach wychowania fizycznego, a właściwie ze zwiększającym się zjawiskiem unikania zajęć ruchowych oraz coraz większą liczbą zwolnień lekarskich. Okres rozwojowy, w którym znajdują się w tym czasie uczniowie charakteryzuje się m.in. zwiększeniem potliwości organizmu, co dla niektórych uczniów staje się kłopotliwe. Co prawda warunki sanitarne w szatniach wychowania fizycznego z roku na rok ulegają poprawie, to jednak korzystanie z nich w pełni nie zawsze jest możliwe. Młodzież w tym wieku coraz większą uwagę przykładą do wyglądu zewnętrznego w sytuacji, kiedy lekcja wychowania fizycznego jest pierwszą w planie dnia uczennice, ale też i uczniowie często wykazują wyraźną niechęć do wysiłku fizycznego. Nawet, jeżeli w szatniach znajdują się pryszniczynie to czas trwania przerw pomiędzy lekcjami nie daje możliwości korzystania z nich bez spóźnienia się na kolejną lekcję a przybory kąpielowe prawdopodobnie miałyby niemały problem ze zmieszczeniem się do i tak już przepelnionych plecaków. Dlatego też niezwykle ważną rolę do wypełnienia ma w tej kwestii nauczyciel wychowania fizycznego, ponieważ może w sposób mądry i wyważony tak dobrać treści zajęć, aby z powodzeniem zapobiegać ww. zjawiskom. W związku z tym trzeba starać się powiadamiać uczniów, jaki będzie rodzaj zajęć na kolejnej lekcji, aby uczeń miał możliwość przygotowania właściwego stroju. Wymaga to od nauczyciela na początku roku szkolnego dobrego przygotowania do zajęć (rozkład materiału), ale również umiejętności przeorganizowania ich w zależności od zmieniających się nagle warunków pracy (budżet godzin). Szczególną uwagę należy zwracać nie tyle na odpowiedni strój uczestników lekcji, co jego zmianę przed i po zajęciach. Często praktykowane jest przez uczniów ćwiczenie w ubraniu, w którym przyszli do szkoły (a często jest to ubiór sportowy, który spełnia wymagania nauczyciela), co z zasadami higieny osobistej nie ma nic wspólnego. Przekazywanie zasad ergonomicznego podnoszenia ciężkich przedmiotów można realizować praktycznie na większości zajęć (zajęcia na siłowni, lekkoatletyka – pchnięcie kulą ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem piłek lekarskich, ćwiczenia siłowe w parach, gimnastyka – piramidy, itp.), w trakcie, których należy uświadamiać uczniom, że taka praktyka jest wskazana nie

tylko w czasie zajęć ruchowych, lecz również w życiu codziennym. Jest to bezpośrednio związane z bezpieczeństwem na lekcjach wychowania fizycznego a nieprawidłowości z tym związane są jedną z przyczyn powstawania wypadków w czasie zajęć.

### Przykładowe tematy lekcji

- Piramidy dwójkowe. Doskonalenie techniki podnoszeń – gimnastyka
- Nauka techniki „przeplatanki” przodem. Doskonalenie techniki jazdy na łyżwach – zajęcia na świeżym powietrzu
- Kształtowanie siły mięśni grzbietu w obwodzie stacyjnym – ćwiczenia ogólnorozwajowe
- Nauka techniki pchnięcia kulą – lekkoatletyka
- Zasady bezpieczeństwa w czasie jazdy na rolkach. Nauka techniki jazdy tyłem – zajęcia na świeżym powietrzu

### 4.1.5. Sport

Jednym z celów tego bloku programowego jest systematyczne wdrażanie ucznia do samodzielności w organizowaniu sobie i rówieśnikom czasu wolnego i umiejętności przyjmowania właściwych postaw w różnych obszarach szeroko rozumianego sportu. Rolą nauczyciela wychowania fizycznego jest pomaganie, zachęcanie i ewentualne korygowanie samodzielnych działań ucznia. Wiadomo, że nie każdy posiada predyspozycje do pełnienia roli animatora, lecz zadaniem nauczyciela jest to, aby każdy z uczniów świadomie w nich uczestniczył. Pozwoli to zrozumieć zasady organizowania zawodów sportowych, poznać trudną rolę sędziego, a przede wszystkim nauczyć się tolerancji do parterów i przeciwników. W tym okresie uczniowie odczuwają potrzebę sprawdzenia własnych umiejętności w konfrontacji z innymi i bardzo chętnie uczestniczą w rywalizacji czy to indywidualnej, czy zespołowej. Uczestnictwo w klasowych, szkolnych czy też międzyszkolnych turniejach wzbogaca ich o doświadczenia przyjemne jak i nieprzyjemne, a właściwe działania nauczyciela mają na celu wykształcenie w nich umiejętności stosownego zachowania w sytuacji zwycięstwa i porażki. Przy tworzeniu regulaminu zawodów czy też turnieju należy szczególnie wyeksponować zasadę „fair play” i zasadę czystej gry. Jednakże trzeba pamiętać, że uczestnicząc aktywnie w zawodach sportowych czy w roli zawodnika, czy kibica trudno jest wykazać się obiektywnością oceny. Nauczyciel powinien stworzyć uczniom możliwość uczestniczenia w dowolnej formy rywalizacji z perspektywy niezaangażowanego obserwatora. Dlatego też należy organizować wyjścia czy też wycieczki na zawody sportowe różnego szczebla (szkolne, międzyszkolne, klubowe) w czasie, w którym uczniowie dostają od nauczyciela określone zadania do wykonania. Dobrym sposobem jest podzielenie uczniów na grupy mające za zadanie obserwować i zapisywać na przykład zachowanie trenerów, reakcji sędziego, formacji obrony, ataku, organizacji dopingu przez zgromadzonych kibiców czy też przygotowania zawodów przez organizatorów. Ważne jest, aby na kolejnych zajęciach w formie dyskusji i wymiany opinii dokonać analizy notatek sporządzonych przez uczniów. Pozwoli to im zdobyć doświadczenie. W sytuacji, gdy staną przed tego typu zadaniem będą mogli je wykorzystać we własnych działaniach.

**Przykładowe tematy lekcji**

- Klasowy konkurs wiedzy olimpijskiej – zajęcia w klasopracowni
- Małe gry szkolne 2x2, 3x3. Doskonalenie techniki rzutu z biegu – koszykówka
- Sprawdzian wytrzymałości – bieg na 800 m. Zasady doboru grup startujących” – lekkoatletyka
- Układ ćwiczeń wolnych. Zawody gimnastyczne – gimnastyka
- Agresja na stadionach – przyczyny i skutki – prezentacja multimedialna

**4.1.6. Taniec**

Realizując ten dział podstawy programowej należy wziąć pod uwagę wyraźnie zarysowane różnice w sposobie prowadzenia zajęć z grupami dziewcząt i chłopców. W związku z etapem rozwoju fizycznego w większości przypadków dziewczęta chętniej aniżeli chłopcy uczestniczą w tego rodzaju lekcji. Coraz częściej propagowane są w społeczeństwie różne odmiany zajęć fitness a zwiększająca się świadomość postrzegania własnego ciała w tym wieku powoduje częsty wybór tego rodzaju aktywności ruchowej wśród dziewcząt, co w przypadku chłopców na tym etapie rozwoju z kolei w przewadze postrzegane jest w większości, jako „niemęskie”. Dlatego też rolą nauczyciela jest motywowanie i proponowanie uczniom różnych form aktywności ruchowej przy muzyce. Pomimo że w przypadku dziewcząt wydawać by się mogło to łatwiejsze nie można bazować tylko na naturalnej skłonności do tańca, lecz przedstawiać różne jego aspekty. Różnorodność jest elementem, który wykorzystywany w umiejętny sposób pozwala na pełny rozwój kompetencji ruchowych przy muzyce, dlatego uczniowie powinni poznać możliwości ich realizacji (odmiany fitness; tańce klasyczne – walc, tango; tańce tradycyjne – mazur, kujawiak, polonez; tańce latynoamerykańskie – rumba, czacza; tańce nowoczesne – disco dance, modern jazz, funky). Nauczyciel nie powinien obawiać się sięgać po niestandardowe metody realizacji zadań lekcji, ponieważ daje to szansę do przełamania niechęci do zajęć przy muzyce, szczególnie w grupach chłopców. Należy wykorzystywać popularność w środowisku młodzieży niektórych trendów i próbować je przetransferować na lekcje wychowania fizycznego. Znakomitym tego przykładem jest wykorzystanie na lekcji elementów breakdance. Specyfika tego tańca polega na znakomitym przygotowaniu tancerzy pod względem koordynacji ruchowej, szybkości, wyobraźni przestrzennej, siły. W świadomości nastolatków breakdance można wykonywać „bez uszczerbku męskiej godności”. Nauczyciel powinien to wykorzystać do realizacji tego bloku podstawy programowej, wprowadzając na lekcji elementy takich składników breakdance jak toprock, power moves, freeze, drop czy footwork.

**Przykładowe tematy lekcji**

- Polonez. Kompozycja prostego układu figur w grupach czwórkowych – zajęcia na korytarzu szkolnym
- Zasady pracy mięśni głębokich w czasie ćwiczeń pilaste – gimnastyka, zajęcia na świeżym powietrzu
- Kształtowanie koordynacji ruchowej z wykorzystaniem muzyki – gimnastyka

- Zasady doboru obciążeń w czasie ćwiczeń siłowych we fragmentach freeze – zajęcia na korytarzu szkolnym
- Nauka ekspresji i estetyki ruchu w tańcach klasycznych. Tango – zajęcia w zastępczej sali gimnastycznej

#### 4.1.7. Edukacja zdrowotna

W obecnej podstawie programowej po raz pierwszy tak mocno zaakcentowano aspekty edukacji zdrowotnej, wyodrębniając jej treści w oddzielnym bloku tematycznym. Dotychczas były one realizowane jakby przy okazji innych treści programowych, przez co miały charakter marginalny i incydentalny. Akcyjny i doraźny charakter tych działań nie stwarzał możliwości właściwego realizowania założeń świadomego wpływania na własne zdrowie przez uczniów. Struktura obecnej podstawy programowej została tak przygotowana, że tematyka edukacji zdrowotnej pojawia się nie tylko w specjalistycznym bloku, ale również wiele zagadnień tej treści występuje w innych działach tematycznych. Dlatego też nie sposób jest nie zauważyć wagi, jaka jest przykładana do tego elementu w podstawie programowej, która jest nasycona tematyką dotyczącą zdrowia. Nauczyciel wychowania fizycznego, jako ten, który ze względu na specyfikę nauczanego przedmiotu wydaje się być najlepiej przygotowanym do realizacji edukacji zdrowotnej powinien stać się szkolnym liderem działań na rzecz zdrowia. Wymagać to od niego może gruntownego przygotowania prowadzenia zajęć, tym bardziej, że dotychczas w sposobie pracy przeważała tematyka „ćwiczeń cielesnych” i efektów tych działań głównie od niego oczekiwano. Konieczność przewartościowania systemu pracy z uczniem w realizacji edukacji zdrowotnej może w pierwszym momencie sprawiać nauczycielowi pewną trudność, dlatego powinien otrzymać wsparcie od dyrektora szkoły m.in. w postaci szkoleń i dokształcania. W sposobie prowadzenia lekcji powinny dominować metody aktywizujące. Przekazywanie wiedzy w formie pogadarek, rozdawania ulotek czy nakazanie przygotowania referatu o tematyce zdrowotnej nie jest sposobem efektywnego realizowania tego bloku programowego. Nauczyciel powinien odwoływać się do posiadanych już doświadczeń ucznia w zakresie zdrowia czy choroby i wychodzić naprzeciw zainteresowaniom uczniów w zakresie tej tematyki, nie zapominając jednak o celach, które ma do zrealizowania. Stosowanie takich metod pracy z uczniem jak metaplan, drama, burza mózgów, kula śnieżna, portfolio czy mapa myśli, pozwala wykreować sytuacje, w których nauczyciel stwarza podopiecznym warunki do samodzielnego uczenia, wykorzystując dotychczasową wiedzę i doświadczenia uczniów. Taki sposób prowadzenia zajęć wymaga od uczniów wystąpienia przed grupą, otwartych prezentacji własnych poglądów i asertywności, co niektórym może sprawiać trudność i powodować niechęć do angażowania się w ten rodzaj zajęć. Nauczyciel, jako moderator powinien więc zwrócić szczególną uwagę, żeby aktywność na zajęciach nie była tylko domeną osób mających naturalny dar liderowania, ale by praca w małych grupach pozwalała na zaangażowanie wszystkich uczniów. W celu uzyskania jak najpełniejszej diagnozy potrzeb, problemów i priorytetów w realizacji edukacji zdrowotnej konieczna jest współpraca nauczyciela wychowania fizycznego z nauczycielami innych przedmiotów, wychowawcami klas, pielęgniarką szkolną.



## 5. IV ETAP EDUKACYJNY

### Cele kształcenia – wymagania ogólne

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

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

Etap szkoły ponadgimnazjalnej stanowi zwieńczenie szkolnego procesu wychowania fizycznego i jest dla wielu uczniów ostatnim okresem, w którym biorą udział w zajęciach zorganizowanych i obowiązkowych. Dlatego bardzo ważne jest, żeby po zakończeniu nauki w szkole ponadgimnazjalnej byli oni jak najlepiej przygotowani do samodzielnie podejmowania działań na rzecz aktywności fizycznej i własnego zdrowia. Uczniowie kończący szkołę są osobami potrafiącymi obiektywnie oceniać otaczającą ich rzeczywistość, a zwiększające się umiejętności i wiedza dają możliwość nabrania dystansu do własnej osoby, co pozwala na świadome kształtowanie postaw wobec aktywności fizycznej i szeroko pojętej kultury fizycznej. Rolą nauczyciela wychowania fizycznego na tym etapie edukacyjnym jest głównie zajmowanie stanowiska moderatora pracy uczniów oraz stworzenie sytuacji do samodzielnego rozwiązywania postawionych przed nimi zadań i problemów w ramach określonych reguł. W tym czasie uczniowie i uczennice chętniej biorą udział w zajęciach, które wymagają od nich inwencji twórczej, więc różnorodność proponowanych zajęć ma kluczowe znaczenie. Jednocześnie dużym wyzwaniem dla nauczycieli jest coraz bardziej nasilający się problem zwolnień z zajęć wychowania fizycznego, dlatego też m.in. położono tak duży nacisk na kształtowanie wśród uczniów postaw prozdrowotnych, świadomego uczestnictwa i chęci podejmowania aktywności fizycznej w perspektywie całego życia. Nauczyciel nie jest już postrzegany jako bezkrytyczny autorytet, więc wydaje się być sprawą kluczową postawa i przygotowanie osoby pedagoga w pracy z młodzieżą w szkole ponadgimnazjalnej. Stwarzanie sytuacji do kreowania zajęć pozwala uczniom na lepsze utożsamianie się z zadaniami lekcji, a to co sami przygotowali i przeprowadzili w ramach lekcji wychowania fizycznego najdłużej zapada w ich pamięci. Nauczyciel powinien jednak czuwać, korygować i ewentualnie modyfikować propozycje uczniów tak, aby zbyt duża swoboda w ich inwencji nie wymykała się poza prawa wychowania fizycznego a jednocześnie dała możliwość do analizy dobrych i złych wyborów.

Na realizację podstawy programowej z wychowania fizycznego w IV etapie edukacyjnym wymagane jest minimum:

Zasadnicza szkoła zawodowa – 290 godz. w okresie trzech lat.

Liceum – 270 godz. w okresie trzech lat.

Technikum – 360 godz. w okresie czterech lat.

## 5.1. Treści nauczania – wymagania szczegółowe

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego. Uczeń:
  - 1) wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej;
  - 2) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb;
  - 3) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej;
  - 4) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.
2. Trening zdrowotny. Uczeń:
  - 1) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
  - 2) wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia;
  - 3) wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
  - 4) wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne;
  - 5) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu, oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie;
  - 6) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
  - 7) wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).
3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.
4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:
  - 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze;
  - 2) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.
5. Sport. Uczeń:
  - 1) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem;
  - 2) omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących;
  - 3) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.
6. Edukacja zdrowotna. Uczeń:
  - 1) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości;
  - 2) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
  - 3) omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i reformułowania myśli negatywnych na pozytywne;
  - 4) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;

- 5) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
- 6) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem;
- 7) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
- 8) wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta;
- 9) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS);
- 10) planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;
- 11) omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia;
- 12) wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby stworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.

### 5.1.1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego

Realizacja tego bloku tematycznego wymaga od nauczyciela wychowania fizycznego szczególnej potrzeby zwrócenia uwagi na indywidualizację w pracy z uczniem. Sfera fizyczności i poczucia indywidualności jest obszarem, który stanowić może przyczynę (przy niewłaściwych metodach pracy) bariery między uczniem a nauczycielem wychowania fizycznego do budowania właściwych relacji na lekcji. Wiadomym w praktyce jest, że często nauczyciel-mężczyzna prowadzi zajęcia w klasie dziewcząt, a nauczyciel-kobieta w klasie chłopców, natomiast niezależnie od płci, relacje takie powinny mieć po prostu wymiar nauczyciel-uczeń. Budowa zaufania musi się odbywać na zasadach podmiotowości i partnerstwa tak, aby cele i zadania wychowania fizycznego były wspólne a działania podejmowane w kierunku ich realizacji były wynikiem współpracy. Działając w ten sposób nauczyciel powinien umieć wskazywać słabe strony ucznia i zachęcać go do podejmowania diagnozy przyczyn zaistniałej sytuacji, poszukiwań drogi do ich poprawy. Uczeń powinien być zachęcany do samodzielnego testowania określonych możliwości motorycznych przy pomocy znanych mu narzędzi, lecz na tym jego samodzielność nie powinna się kończyć. Dlatego też nauczyciel w swej pracy musi dążyć do tego, aby diagnoza sprawności na podstawie przeprowadzonych samodzielnie wybranych testów była właściwie zanalizowana przez ucznia i stała się bazą do dalszych działań. Te właśnie działania są kluczowym aspektem, ponieważ niezmiernie ważne jest, żeby uczeń był przygotowany do opracowania programu aktywności fizycznej i do jego realizacji nie tylko w ramach lekcji wychowania fizycznego, lecz głównie w perspektywie dalszego życia. Najbardziej celowymi metodami pracy, pozwalającymi na rozwijanie kreatywności są metody problemowe, które stwarzają sytuacje gdzie świadome decyzje w doborze środków niezbędnych do osiągnięcia założonych celów dają możliwość korygowania i zmian postępowań w zależności od zmieniających się warunków do ich realizacji. Nieodległa dla uczniów jest również perspektywa dorosłego życia, więc zdobyte w szkole ponadgimnazjalnej narzędzia

stanowiąc będą podstawę do kształtowania postaw aktywności fizycznej w obrębie rodziny, kolegów czy też środowiska lokalnego, co jest miarą prawidłowej realizacji podstawy programowej z wychowania fizycznego w tym obszarze tematycznym.

### Przykładowe tematy lekcji

- Badanie skoczności za pomocą wybranych prób ze znanych testów – zajęcia w terenie
- Samodzielne przygotowanie obwodu stacyjnego kształtującego skoczność – zajęcia na sali gimnastycznej, praca w małych grupach zadaniowych
- Bieg wahadłowy. Zasady obiektywnej oceny możliwości własnego organizmu – zajęcia w terenie
- Zasady przygotowania programu aktywności ruchowej w zależności od potrzeb jednostki – zajęcia w klasopracowni
- Od czego zależy aktywność fizyczna na płaszczyźnie rodziny – burza mózgów

### 5.1.2. Trening zdrowotny

Analizując treści programowe zawierające się w tym dziale niewątpliwie można stwierdzić, że prawidłowa jego realizacja w szkole ponadgimnazjalnej powinna przygotować ucznia do świadomego podejmowania działań na rzecz własnego zdrowia przy wykorzystaniu wiedzy i umiejętności nabytych na tym, jak i poprzednich etapach edukacyjnych. Nauczyciel prowadząc zajęcia musi uwzględnić charakterystyczną w tym wieku zmianę motywacji, która dopinguje uczniów do podejmowania działań na lekcjach wychowania fizycznego, ponieważ świadomość własnych potrzeb jest coraz bardziej widoczna. Należy, więc jak najwięcej korzystać z dotychczasowych doświadczeń ucznia, aby w ten sposób budować płaszczyznę do wspólnych działań na zasadzie podmiotowości. Nauczyciel powinien poszukiwać takich metod pracy, które pozwolą podopiecznym utożsamiać się z podejmowanymi przed nich wyzwaniem w zakresie własnego zdrowia. Realizując ten dział wskazane jest, aby zajęcia odbywały się poza budynkiem szkoły, tak, żeby uczeń poznał możliwości treningu zdrowotnego z wykorzystaniem terenu naturalnego, parku, ścieżek rekreacyjnych, jak również potrafił wykorzystać przybory i przyrządy ogólnodostępne w terenie otwartym. Zasadnym wydaje się również, żeby zajęcia mogły się odbywać przy współpracy np. z lokalnymi klubami fitness, siłowniami, ośrodkami sportowo-rekreacyjnymi (o ile takowe istnieją w środowisku lokalnym), co jest niezwykle ważne w perspektywie dalszego życia młodych ludzi, ponieważ dzięki temu mają oni szeroki obraz możliwości realizowania treningu zdrowotnego. Niezbędnym jest oczywiście ukięrowywanie ucznia do tego typu działań, zachęcając go jednocześnie do samodzielnej oceny reakcji organizmu na podejmowane formy aktywności i poszukiwaniu najlepszych dla niego dróg postępowania w aspekcie zdrowia. Powiązanie aktywności fizycznej ze zdrowym odżywianiem tym łatwiej trafi do świadomości uczniów, gdy będą oni mogli naocznie przekonać się o wartościach odżywczych niektórych produktów spożywczych. Pogadanka i moralizatorskie przestrogi mają niewielki wpływ na przekonania młodzieży, dlatego można uciec się do sposobów, które z całą pewnością pozostaną na dłużej w ich świadomości. Dobrą praktyką jest udanie się na lekcji wychowania fizycznego do sklepu szkolnego i zapoznanie się ze składnikami, które zawartymi w oferowanych produktach.

Tego typu działania w sposób właściwy pozwalają powiązać zasady prawidłowego odżywiania z aktywnością fizyczną, dzięki czemu uczniowie poznają przyczyny i skutki powstawania chorób cywilizacyjnych. Zapoznając uczniów z zasadami relaksacji należy zwrócić uwagę, na to, że działania te mają zastosowanie nie tylko w czasie ćwiczeń wysiłkowych, lecz również należy umieć je wykorzystywać w życiu codziennym. Należy zwrócić uwagę na to, aby uczniowie potrafili kontrolować równowagę pomiędzy wzrostem a masą ciała. Jednakże ze względu na indywidualne różnice w budowie fizycznej nauczyciel nie powinien przeprowadzać analizy wyników na forum klasy. Dlatego też trzeba zadbać o to, żeby uczeń potrafił samodzielnie dokonać prostego pomiaru, jakim jest BMI (np. w formie zadania domowego) i jedynie w przypadku ewentualnych problemów z jego interpretacją nauczyciel powinien służyć swoją pomocą. Bazując na dużej już wiedzy uczniów przekazywanej nie tylko na lekcjach wychowania fizycznego, ale też na innych (takich jak np. biologii czy chemii) będzie można dokonać analizy i umotywić konieczność dokonywania świadomych wyborów w zakresie zdrowego odżywiania się i aktywności fizycznej.

### Przykładowe tematy lekcji

- Duża zabawa biegowa. Kształtowanie umiejętności dozowania wysiłku – atletyka terenowa
- Terenowy tor przeszkód. Zasady wykorzystania infrastruktury mojej miejscowości do aktywności fizycznej – zajęcia na świeżym powietrzu
- Ćwiczenia relaksacyjne jako przeciwdziałanie zmęczeniu wysiłkiem umysłowym – zajęcia na korytarzu szkolnym
- Prawidłowe korzystanie z przyrządów na siłowni. Zasady doboru obciążeń – zajęcia poza budynkiem szkoły
- Jak interpretować wyniki BMI. Wpływ właściwego żywienia na organizm człowieka – prezentacja multimedialna, dyskusja

### 5.1.3. Sporty całego życia i wypoczynek

W trakcie realizacji tego działu podstawy programowej nauczyciel wychowania fizycznego, odwołując się do treści programowych wcześniejszych etapów edukacyjnych, kształtować powinien umiejętności uczniów w zakresie stosowania w warunkach gry czy też rywalizacji indywidualnej poznanych elementów taktycznych i technicznych. Sytuacje boiskowe, w których znajdują się uczniowie, wymagają od nich szybkiego reagowania na zmieniające się warunki, a coraz wyższy stopień złożoności tych zadań wymaga od nich umiejętności bezpośredniego działania i wyboru najlepszych w danym momencie rozwiązań. Nauczyciel powinien jak najczęściej stwarzać sytuacje problemowe i ukierunkowywać działania uczniów na różnorodność możliwości rozwiązań przy wykorzystaniu znanych im zasobów technicznych. Duża dojrzałość podopiecznych stwarza możliwość współpracy z nauczycielem w zakresie samodoskonalenia. Stopniowe podnoszenie trudności nie powinno powodować niechęci i frustracji, lecz inspirować do poszukiwania takich sposobów ich wykonania, które są w ich zasięgu. W trakcie zajęć uczeń powinien umieć znaleźć dla siebie taką rolę w drużynie, czy też taki rodzaj sportu indywidualnego, który odpowiada jego umiejętnościom, predyspozycjom fizycznym jak i, co jest bardzo

istotne, preferencjom osobowościowym. Rzetelnie oceniając własną osobę uczeń powinien wybrać czy np. w konkurencjach zespołowych przyjmie rolę obrońcy, napastnika, bramkarza, a w gimnastyce przy wykonywaniu piramid znajdzie się „na górze” czy też „na dole”. Podsumowując, stopniowe podnoszenie trudności i złożoności stawianych zadań, przy jednoczesnym samodzielnym wyborze swojego miejsca i roli jaką uczeń odgrywa w zadanej sytuacji, powinno wyzwolić u uczniów poczucie identyfikacji z postawionymi przed nimi zadaniami.

### Przykładowe tematy lekcji

- Doskonalenie taktyki gry strefą w piłce ręcznej. Zasady poruszania się zawodników w obronie – zajęcia w sali gimnastycznej
- Zapoznanie z taktyką gry bramkarza przy stałych fragmentach gry. Doskonalenie techniki uderzenia piłki wewnętrznym podbiciem – piłka nożna, zajęcia na wolnym powietrzu
- Nauka asekuracji własnego ataku. Doskonalenie taktyki ustawienia zespołu w obronie – piłka siatkowa, zajęcia w sali gimnastycznej
- Wykonanie szybkiego ataku jako element gry ofensywnej drużyny – koszykówka, zajęcia w sali gimnastycznej
- Nauka techniki wykonania piramidy trójkowej. Zapoznanie z zasadami ustawienia ćwiczących – gimnastyka, zajęcia w sali gimnastycznej

## 5.1.4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

Młodzież w szkole ponadgimnazjalnej bardzo dużą uwagę przywiązuje do wyglądu zewnętrznego i higieny osobistej, ponieważ często jest to głównym kryterium w ich samoocenie. Dlatego też nauczyciel wychowania fizycznego ma duże możliwości ukierunkowania uczniów na świadome realizowanie działań w kierunku bezpiecznej aktywności fizycznej i właściwie rozumianej higieny. Niestety często jeszcze funkcjonują mocno zakorzenione stereotypy, które spaczają prawidłowe zachowania dotyczące tej tematyki. Na tym etapie zaobserwować można najwyższy procent uczniów unikających lekcji wychowania fizycznego i jedną z głównych tego przyczyn jest często brak możliwości zachowania higieny osobistej w perspektywie kolejnych lekcji w danym dniu. Nauczyciel wychowania fizycznego ma niewielki wpływ na poprawę tego stanu, lecz może kształtować w świadomości uczniów konieczność dbałości o higienę osobistą we wszystkich obszarach życia. Należy cały czas przestrzegać zasad zmiany stroju do ćwiczeń i nauczyciel pracujący w takich samych warunkach tylko w dłuższym wymiarze czasu (uczniowie mają maksymalnie 2 godz. zajęć dziennie a nauczyciel zazwyczaj więcej) powinien w szczególności własnym przykładem motywować swoich podopiecznych do właściwego postępowania w tej sferze. Należy również duży nacisk położyć na zajęcia z zakresu gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej, co na tym etapie edukacyjnym spychane było najczęściej na boczny tor. Błędne jest twierdzenie, że w szkole ponadgimnazjalnej jest za późno na tego rodzaju ćwiczenia i dlatego rzadko można spotkać próby działań korekcyjno-kompensacyjnych (najczęściej w części końcowej lekcji). Jednakże to właśnie teraz, kiedy świadomość niedoskonałości i potrzeb w stosunku do własnego organizmu jest największa, a tryb życia mło-

dych ludzi staje się niestety coraz bardziej statyczny, nauczyciel powinien w szczególności sposób zwrócić uwagę na ten obszar działań. Zasób ćwiczeń antygravitacyjnych, elongacyjnych oraz wyjaśnienie potrzeb ich stosowania na zasadzie przeciwdziałania negatywnym skutkom wynikającym z charakteru pracy czy też długotrwałemu przebywaniu przy komputerze, pozwala uczniom na świadome wykorzystanie ich w celu dbałości o własne zdrowie. Przy proponowaniu ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych nauczyciel powinien odwoływać się do wiedzy, którą nabyli na innych przedmiotach i na bieżąco tłumaczyć, jak zachowują się mięśnie przy wykonywaniu ćwiczeń, zapoznawać z zasadami ruchów symetrycznych i asymetrycznych oraz podstawami mechaniki ludzkiego ciała. Stosując tego typu działania nie tylko dajemy uczniom narzędzia do podjęcia czynności z zakresu profilaktyki w stosunku do własnej osoby, ale również wyposażamy w wiedzę, która może być przez nich wykorzystana po latach, gdy sami już zostaną rodzicami. Dzięki temu, że młodzież pogłębi swą znajomość zasad funkcjonowania swojego organizmu z dużo większą świadomością będzie mogła ocenić oraz wyjaśnić różnicę pomiędzy stopniami ryzyka przy uprawianiu różnego rodzaju sportów i ewentualnie wybrać spośród nich najbardziej odpowiedni dla siebie.

### Przykładowe tematy lekcji

- Zasady rozciągania mięśni piersiowych z wykorzystaniem przyborów i przyrządów nietypowych – zajęcia w klasopracowni
- Układ ćwiczeń wolnych na ścieżce gimnastycznej. Utrwalanie nawyku postawy prawidłowej – gimnastyka
- Doskonalenie techniki pływania stylem grzbietowym. Zasady higieny osobistej przed i po zajęciach w wodzie – zajęcia na pływalni
- Rola mięśni brzucha w kształtowaniu prawidłowej postawy człowieka – zajęcia na siłowni
- Sporty ekstremalne – komu potrzebna jest dawka dodatkowej adrenaliny – debata „za i przeciw”, zajęcia w klasopracowni

### 5.1.5. Sport

Kończąc naukę w szkole ponadgimnazjalnej uczeń powinien być w pełni przygotowany do samodzielnego podejmowania czynności w organizacji i prowadzeniu podstawowych form aktywności fizycznej na rzecz rówieśników, rodziny czy środowiska lokalnego. Dlatego też nauczyciel musi w czasie lekcji wychowania fizycznego wdrożyć ucznia do aktywnego prowadzenia części lekcji, przy zachowaniu zasad „sportów dla wszystkich”. Po dwunastu latach uczestniczenia w lekcjach wychowania fizycznego młodzież powinna być w pełni wyposażona w wiedzę i umiejętności pozwalające wykorzystać to doświadczenie do świadomego organizowania i uczestniczenia w szeroko rozumianym sporcie. Wskazane jest, aby stawiać przed uczniem zadania zaplanowania zajęć dla całej klasy i przy wskazówkach nauczyciela prawidłowo to zadanie zrealizować. Należy jak najczęściej angażować uczniów do współpracy przy prowadzeniu zajęć, szczególnie mając na uwadze umiejętność właściwego i odpowiedniego pod względem bezpieczeństwa doboru miejsca ćwiczeń w zależności od ich charakteru. Dobrą praktyką jest organizacja przez

uczniów klas kończących szkołę imprezy sportowo-rekreacyjnej dla klas młodszych, dzięki czemu będą oni mogli zdobyć niezbędne doświadczenie potrzebne do realizacji tego typu przedsięwzięć poza murami szkoły. Młodzież, podzielona na niewielkie grupy, o ściśle określonych zadaniach do wykonania, powinna samodzielnie opracować m.in. scenariusz takiej imprezy, sędziować, przygotować niezbędne przybory i przyrządy, zadbać o oprawę muzyczną oraz dokonać podsumowania. Nauczyciel pełni jedynie funkcję doradcą, ale jednocześnie musi koordynować całość w taki sposób, żeby organizatorzy nie odczuwali prób ewentualnego kierowania ich działaniami. Dzięki postawieniu uczniów w roli odpowiedzialnych za organizację tego typu festynu sportowo-rekreacyjnego stwarzamy sytuację, w której muszą się bezpośrednio zmierzyć z zachowaniami, które mogą negatywnie wpłynąć na jego przebieg. Z całą pewnością pozwoli to z innej perspektywy spojrzeć na zachowania kibiców w czasie zawodów sportowych, a próby nie do końca uczciwych zagrań czy reakcji uczestników z całą pewnością mogą stanowić dobrą podstawę do dalszych dyskusji na temat zasady „fair-play” czy też stosowania niedozwolonych środków dopingujących.

### **Przykładowe tematy lekcji**

- Współpraca sędziów w grze w piłkę ręczną. Miniturniej klasowy – zajęcia na sali gimnastycznej
- Gry i zabawy bieżne. Samodzielne przygotowanie konkurencji do wyścigów rzędów – zajęcia na świeżym powietrzu
- Doskonalenie techniki jazdy slalomem – rywalizacja w małych zespołach – łyżwiarstwo, zajęcia na lodowisku
- Zasady doboru przyrządów i dozowania obciążeń w szkolnym trójboju siłowym – zajęcia na siłowni
- Ringo, jako propozycja gry rekreacyjnej. Zasady modyfikowania przepisów gry na potrzeby rekreacji – zajęcia na świeżym powietrzu

### **5.1.6. Edukacja zdrowotna**

Analizując treści edukacji zdrowotnej w szkole ponadgimnazjalnej z całą pewnością można stwierdzić, że najlepszym sposobem ich realizacji jest zastosowanie metody projektu. Zmiana podejścia do tematyki zdrowia w szkole i zastosowanie holistycznego jej modelu zdecydowanie rozszerzyła zakres tematyki tego działu. Dlatego też praca z uczniami metodą projektu daje możliwości pełnego jej zrealizowania przy bezpośrednim zaangażowaniu. Uczniowie znajdują się na takim etapie rozwoju, w którym wyrażają swoje poglądy w sposób zazwyczaj przemyślany i posiadają umiejętność słuchania i mówienia charakterystyczny dla dobrych zasad prowadzenia dyskusji. Daje to możliwość konstruktywnej pracy w grupie i wymiany poglądów. Nauczyciel powinien wystrzegać się roli mentora, co spowoduje, że środowisko uczniowskie swobodniej artykułować będzie swoje opinie i przekonania. To właśnie od nauczyciela zależy tak ważny aspekt, jakim jest stworzenie dobrej i przyjaznej atmosfery pracy, ponieważ w trakcie realizacji zadań projektu z zakresu edukacji zdrowotnej poruszane są tematy dość intymne i dla wielu uczniów mogą one wydawać się zbyt osobiste, aby o nich dyskutować przy udziale rówieśników, a tym



bardziej nauczyciela. Ważnym jest, aby tematyka realizowanego projektu pozwalała na stworzenie kilku zespołów mających do wykonania różne zadania, co pozwoli każdemu z uczestników znaleźć obszar, w realizację którego mógłby się zaangażować. Nauczyciel powinien zachęcać, aby zbieranie informacji z zakresu danej tematyki miało jak najbardziej zróżnicowany charakter, co pozwala na selekcję i wybór najbardziej wiarygodnych, dzięki czemu uczniowie zyskują umiejętność weryfikacji rzetelności informacji o tematyce zdrowia. Nauczyciel powinien zwrócić uwagę na to, aby grupy pracując nad swoimi zadaniami jednocześnie współpracowały ze sobą w celu stworzenia spójnego obrazu całego projektu, a przy jego realizacji, sami stosowali się do zasad racjonalnego gospodarowania czasem, kształtowali umiejętności podejmowania decyzji, umieli w sposób właściwy radzić sobie z krytyką. Zajęcia z zakresu edukacji zdrowotnej mogą być realizowane, w zależności od warunków lokalowych, w dowolnym miejscu, w tym także w sali lekcyjnej. Prowadzenie zajęć edukacji zdrowotnej w sali lekcyjnej na początku może budzić niechęć zarówno wśród nauczycieli wychowania fizycznego, jak i wśród uczniów jednakże można też znaleźć korzyści wynikające z tego faktu. Dzięki bardziej kameralnemu miejscu niż sala gimnastyczna łatwiej jest osiągnąć atmosferę współpracy pomiędzy uczniami i nauczycielem, ale również zajęcia odbywające się w klasie wymuszają poświęcenie całego czasu lekcji edukacji zdrowotnej, która znajdowała się trochę na marginesie wychowania fizycznego w szkole ponadgimnazjalnej i realizowana była często „przy okazji”.

## 6. WYBRANE GRY I ZABAWY RUCHOWE

### 1. Rób tak nie rób tak (według R. Trzeźniowskiego)

*Liczba uczestników* – dowolna. *Boisko* – dowolne. *Przybory* – zbędne. *Ustawienie* – luźna gromadka. *Przebieg zabawy* – Prowadzący umawia się z uczestnikami, że będą naśladowali każdy jego ruch na słowa – „rób tak”, przy słowach zaś – „nie rób tak” ani nie będą go naśladować, ani w ogóle wykonywać żadnych ruchów. Dzieci stoją, swobodnie, w luźnej gromadce, wsłuchują się uważnie w słowa prowadzącego i przyglądają się towarzyszącym im ruchom. Prowadzący staje, np. na jednej nodze, wzywając: „rób tak”. Uczestnicy naśladowują pokazany ruch. Prowadzący sprawdza i poprawia ewentualnie źle wykonane ruchy. Potem pokazuje inny ruch mówiąc: „nie rób tak”. Niektóre dzieci, mimo umowy, będą wykonywały pokazany ruch. Prowadzący może je wskazać, jako nieuważne, albo może polecić im, aby wykonały dodatkowe zadanie ruchowe, np. stanęły na rękach.

**UWAGA.** Zabawa powinna być prowadzona na żywo i niezbyt długo, w przeciwnym razie może się stać nieciekawa i nudna. Prowadzić ją można zwłaszcza po innej, bardzo intensywnej ruchowo. Stanowi okazję do wypoczynku i skupienia uwagi.

### 2. Wszyscy latają (według R. Trzeźniowskiego)

*Liczba uczestników* – dowolna. *Boisko* – dowolne. *Przybory* – zbędne. *Ustawienie* – luźna gromadka. *Przebieg zabawy* – Prowadzący rozpoczyna grę opowiadaniem w czasie którego wymienia nazwy ptaków i zwierząt. Uczestnicy, gdy usłyszą nazwę ptaka, zaczynają biegać oraz poruszać rękoma, naśladowując ruch jego skrzydeł; gdy usłyszą nazwę zwierzęcia, zwalniają bieg i krocą powoli, wysoko podnosząc nogi. Prowadzący od czasu do czasu daje hasło – „wszyscy latają”; wtedy uczestnicy rozbiegają się we wszystkich kierunkach, starannie unikając potrąceń i zderzeń.

**UWAGA.** Nazwy ptaków i zwierząt w opowiadaniu powinien prowadzący wymieniać tak, aby dzieci nie biegały zbyt długo i nie męczyły się, a po intensywniejszym, dłużej trwającym biegu mogły odpocząć.

### 3. Znajdź swój kolor (według R. Trzeźniowskiego)

*Liczba uczestników* – dowolna. *Boisko* – dowolne. *Przybory* – dwie chorągiewki i szarfy w dwu kolorach. *Ustawienie* – luźna gromadka. *Przebieg zabawy* – Po otrzymaniu kolorowych szarf dzieci ustawiają się w dwu rzędach według kolorów szarf, a następnie rozbiegają się w dowolnych kierunkach lub chodzą po boisku. Następnie wykonują polecenia „stój”, „zamknij oczy”. W tym czasie prowadzący zmienia miejsce ustawienia chorągiewek, po czym woła: „biegiem do swych chorągiewek”. Dzieci na to hasło otwierają oczy i biegną w kierunku swych chorągiewek, przy których ustawiają się w rzędach.

### 4. Zagubiony kotek (według R. Trzeźniowskiego)

*Liczba uczestników* – dowolna. *Boisko* – niewielkie. *Przybory* – zbędne. *Ustawienie* – siad w kole. *Przebieg zabawy* – Siedzące w kole dzieci opuszczają główki, jedno z nich miauczy cichutko, podczas gdy drugie, wsłuchując się w głos zagubionego kotka, stara się go

znaleźć. Pozostałe dzieci zachowują się bardzo cicho. Odnaleziony kotek idzie na miejsce szukającego, ten zaś siada wśród innych w kole. Jeśli kotek zostanie znaleziony, można wyznaczyć innego. Szukający za każdym razem wychodzi poza obręb siedzących, aby mogli wybrać zagubionego kotka. *Odmiana I.* Wyznacza się kilka zagubionych kotków, z których ostatnio odnaleziony idzie na miejsce poszukującego. *Odmiana II.* Zagubione kotki chowają się za drzewa, krzewy a wszystkie dzieci starają się wskazać kierunek głosów, wydawanych przez schowane kotki, lub biegną w kierunku dochodzących głosów.

### 5. Poczta (według R. Trzeźniowskiego)

*Liczba uczestników* – dowolna. *Boisko* – dowolne, równe. *Przybory* – jedna lub kilka piłek ręcznych albo większych gumowych. *Ustawienie* – wszyscy uczestnicy zabawy siadają w dwuszeregu, twarzami do siebie, w odległości 5–8 kroków. *Przebieg zabawy* – Lewo- lub prawoskrzydłowy jednego z szeregów uderza piłkę tak, aby toczyła się do siedzącego naprzeciw w drugim szeregu. Ten kieruje ją natomiast do następnego, siedzącego naprzeciw. Piłka-poczta – przechodzi w ten sposób od jednego do drugiego szeregu, nie omijając nikogo spośród uczestników zabawy. Gdy znajdzie się na przeciwnym końcu siedzących szeregów, może w podobny sposób wrócić do tego uczestnika zabawy, który pierwszy wprowadził ją w ruch. *Odmiana* polega na tym że wprowadza się w ruch kilka piłek – przesyłek pocztowych – z jednego miejsca, tj. jednej stacji nadawczej, przy czym wysyłamy je jedna po drugiej lub w małym odstępie czasu. Gdy znajdą się u celu, stacja odbiorcza może ją odesłać do punktu wejściowego.

### 6. Piłka goni piłkę (według R. Trzeźniowskiego)

*Liczba uczestników* – dowolna, parzysta. *Boisko* – dowolne. *Przybory* – 4 piłki, najlepiej niewielkie. *Ustawienie* – dwa szeregi naprzeciw siebie w odległości 5–7 kroków: między uczestnikami odstęp 2–3 kroków; przed prawoskrzydłowymi leżą 2 piłki. *Przebieg gry* – Prawoskrzydłowy każdego szeregu chwyta najpierw jedną piłkę i podaje rzutem sąsiadowi stojącemu z lewej strony, który przekazuje ją następnemu itd. Wtedy prawoskrzydłowy jak najprędzej chwyta drugą piłkę i w podobny sposób przekazuje ją dalej. Piłki gonią więc jedna za drugą, przy czym kończą swą wędrówkę wtedy, gdy czołowi gracze znajdą się na swoim miejscu i otrzymają obydwie piłki, które układają u swych stóp. Wygrywa szereg, który szybciej wykonał zadanie.

**UWAGA.** Kierunek podawania jest w obu szeregach ten sam, ale przeciwny ze względu na ustawienie szeregów.

### 7. Piłka w kole (według R. Trzeźniowskiego)

*Liczba uczestników* – dowolna, parzysta. *Boisko* – dowolne. *Przybory* – 2 piłki najlepiej ręczne, *Ustawienie* – duże koło, w którym uczestnicy odliczają do dwóch; jedyńki stanowią jedną grupę, dwójki – drugą. *Przebieg gry* – Wyznaczeni uczestnicy pierwszej i drugiej grupy rozpoczynają podawanie piłki kolejno do swoich sąsiadów. Jedyńki podają piłkę w lewą, dwójki w prawą stronę lub odwrotnie. Wygrywa grupa, której piłka obiegłszy wszystkich, szybciej wróciła do pierwszego gracza. Przy ponownym wyjściu piłka wędruje w kole w przeciwną stronę. *Odmiana 1.* Ustawienie i przebieg gry podobny, z tą różnicą, że piłka wędruje bez przerwy kilkakrotnie, np. 4–5 razy. *Odmiana 2.* Ustawienie i przebieg

gry podobny, z tą różnicą, że piłki dostają dwaj uczestnicy przeciwnych grup, stojących naprzeciw siebie. Obydwie piłki wędrują w jedną i tę samą stronę, przy czym wygrywa ta grupa, w której piłka wyprzedziła piłkę grupy drugiej.

**UWAGA.** Jeżeli któremukolwiek z uczestników gry piłka wypadnie z ręki, wówczas podnosi on ją możliwie najspieszniej i wprowadza z powrotem do gry.

### 8. Piłka górna w rzędach (według R. Trzeźniowskiego)

*Liczba uczestników* – dowolna, parzysta, *Boisko* – dowolne, *Przybory* – 2 lub więcej piłek ręcznych, *Ustawienie* – dwa lub więcej rzędów, przy czym gracze stoją w rzędach w małym rozkroku, na odległość ramion. *Przebieg gry* – Pierwsi gracze obu rzędów, nie odwracając się ani oglądając, podają piłkę nad głowę następnemu, który z kolei podaje tak samo dalej. Wszyscy gracze mają ramiona wyciągnięte w górę i przygotowane do chwycenia i podania piłki. Gdy piłka dostanie się do ostatniego gracza, ten biegnie z nią na czoło i podaje ją dalej. Zwycięża rząd, którego wszyscy gracze szybciej przeprowadzili piłkę w opisany sposób. *Odmiana 1.* Uczestnicy obu rzędów stają w odległości 5–8 kroków od siebie, pierwsi gracze twarzami do następnych. Na sygnał pierwsi gracze podają piłkę górą do następnych, którzy odwracają się i w ten sposób podają ją dalej stojącym. Ostatni gracze podają piłkę w odwrotnym kierunku, w taki sam sposób ja poprzednio. Zwycięża rząd, którego piłka szybciej znajdzie się w rękach gracza rozpoczynającego grę. *Odmiana 2.* Ustawienie i przebieg podobny, z tą różnicą, że ostatni gracze przenoszą piłkę na czoło, skąd podają ją kolejno do następnych graczy.

### 9. Zbij obręcz (według R. Trzeźniowskiego)

*Liczba uczestników* – dowolna, raczej mniejsza. *Boisko* – równe, twarde; na środku wyznacza się korytarz o szerokości 2 m i długości 6–8 m (dużych kroków); w odległości 6 kroków i równoległe do długich boków korytarza wyznacza się dwie linie rzutu, a w odległości 2–3 kroków i równoległe do krótkich boków – 2 linie, skąd będzie toczona obręcz. *Przybory* – piłeczki gumowe lub kolorowe w liczbie odpowiadającej połowie graczy biorących udział w grze oraz nieduża obręcz żelazna, której wewnątrz wypełnia silnie naciągnięta siatka lub płótno. *Ustawienie* – gracze dzielą się na równe zespoły, które ustawiają się na liniach rzutu, każdy na swojej, dwóch zaś spośród nich na metach wyznaczonych poza liniami krótszych boków korytarza. *Przebieg gry* – Gracze wylosowanego zespołu otrzymują po piłce i są gotowi do celowania nimi w obręcz toczącą się korytarzem. Obręcz tę w pewnym momencie wypuszcza jeden z dwóch graczy stojących na krótszej linii, sypie się na nią grad piłeczek. Jeżeli pod ich wpływem obręcz upadnie, strzelcy uzyskują dla swego zespołu punkt, jeżeli potoczy się mimo trafień, nie uzyskują punktu. Nie mają także punktu, jeżeli pod wpływem strzałów obręcz potoczy się w bok, a nie wzdłuż korytarza. Po wyrzuceniu piłek przez jeden zespół do rzucania przystępuje zespół przeciwny. Wygrywa zespół, który uzyska największą liczbę zbić.

**UWAGA.** Nie jest celowe wyrzucanie od razu wszystkich piłek. Lepiej wyrzucać je kolejno, wtedy liczba skutecznych trafień może być większa. Jeżeli obręcz upadnie wtedy, kiedy gracze mają piłki, należy ją puścić w ruch, a graczom przysługuje prawo do ponownego celowania.

### 10. Dzień dobry (według R. Trzeźniowskiego)

*Liczba uczestników* – dowolna. *Boisko* – dowolne, trawiaste. *Przybory* – zbędne. *Ustawienie* – uczestnicy siedzą w luźnej gromadce; jeden z nich stoi przed pozostałymi w od-

ległości kilku kroków, odwrócony tyłem. *Przebieg zabawy* – Grupa zachowuje głęboką ciszę, w czasie której jeden z uczestników wypowiada dość głośno „Dzień dobry”. Zadaniem stojącego tyłem jest rozpoznać, kto te słowa wypowiedział. Nie odwracając się, wymienia nazwisko rozpoznanego. Jeśli ma wątpliwości, wówczas może odwrócić się i znając kierunek, skąd głos dochodzi, wyszukać tego, czyj głos usłyszał. Jeśli wskaże trafnie, zamienia się z nim miejsce i zabawa toczy się dalej.

### 11. Nie chcę Cię znać (według R. Trzeźniowskiego)

*Liczba uczestników* – dowolna. *Boisko* – równe, dość duże. *Przybory* – zbędne. *Ustawienie* – pary twarzą do siebie, nie trzymając się. *Przebieg zabawy* – Wszyscy śpiewają: *Nie chcę cię, nie chcę cię, nie chcę znać*, stojący naprzeciw siebie cofają się rytmicznie, odchodząc od siebie i kiwając rytmicznie ręką jak na pożegnanie. Pary zbliżają się rytmicznie ku sobie ze słowami: *chodź do mnie, chodź do mnie rączkę mi dać*, z przywołującym ruchem jednej lub obu rąk. *Prawą mi daj, lewą mi daj*, podają sobie najpierw prawą rękę, potem lewą. *Będziemy razem tańcować*. Obejmują się jak przy walcu i tańczą na trzy tempa. *Odmiana*. Zabawa odbywa się w świetlicy. Wszyscy siedzą lub stoją przy ścianach i śpiewają piosenkę. Jeden z uczestników, najlepiej kierownik zabawy, wychodzi na środek i zaczyna wędrowkę wzdłuż rozstawionych osób, kiwając im rytmicznie ręką. Przy słowach *chodź do mnie* wybiera jednak kogoś i zaprasza do zabawy przywołującym ruchem ręki. Dalszy ciąg zabawy przebiega jak poprzednio. Przy powtórzeniu zwrotki *nie chce cię znać* rozchodzą się, aby przy słowach *chodź do mnie* zaprosić inne dwie osoby. W ten sposób tańczy coraz więcej osób, aż wszyscy znajdujący się w pomieszczeniu wezmą udział w zabawie. Można zmieniać tempo zabawy, przyśpieszając je. Taniec kończy się zazwyczaj w bardzo szybkim tempie.

### 12. Listek do listeczka (według R. Trzeźniowskiego)

*Liczba uczestników* – dowolna, *boisko* równe – niewielkie, *przybory* – zbędne. *Ustawienie* – bawiący się wiążą koło, dwoje dzieci wchodzi do środka tworząc małe kółeczko. *Przebieg zabawy*: koło posuwa się w prawo (w lewo) środkowe dzieci w przeciwną – śpiewają: *listek do listeczka, kwiatek do kwiateczka musi do nas przybyć jedna panienczka*.

Na zakończenie piosenki koło zatrzymuje się a dzieci w środku dobierają sobie jednego uczestnika zabawy, po czym koło posuwa się w drugą stronę powtarzając słowa piosenki. Po każdorazowym zaśpiewaniu zwrotki koło wewnętrzne zwiększa się o jednego uczestnika zabawy aż prowadzący da znak by zamiast słów: *musi do nas przybyć śpiewano* – *musi do nas odejść*. Wtedy po każdej zwrotce wskazani uczestnicy z koła wewnętrznego wracają na swe miejsca, aż w środku zostanie tylko dwoje.

### 13. Wiewiórka (według R. Trzeźniowskiego)

*Liczba uczestników* – dowolna. *Boisko* – dowolne. *Przybory* – zbędne. *Ustawienie* – dzieci ustawiają się trójkami na obwodzie dużego koła; w każdej trójce dwoje dzieci staje twarzą do siebie, wiąże małe kółeczko-gniazdko, podając sobie obie ręce, trzecie – wiewiórka wchodzi do środka. *Przebieg zabawy* – wiewiórki wraz z gniazdkami tworzą małe kółeczka, które na słowa: „w naszej dziupli” itd. posuwają się podskokami we wspięciu w lewą na powtórzenie słów – w prawą stronę. Przy powtórzeniu zwrotki wiewiórki zmieniają miejsca, przebiegają z jednych gniazdek do drugich.

**UWAGA.** Jako przygotowanie do opisanej zabawy należy nauczyć tworzenie trójek, podskoków we wspięciu i wykonywaniu w trójkach podskoków. Należy przy tym pamiętać, że w czasie śpiewu podskoki nie mogą być wykonywane zbyt intensywnie czy zbyt szybko.

#### 14. Sztafeta z piłką (według R. Trzeźniowskiego)

*Liczba uczestników* – dowolna, parzysta. *Boisko* – dowolne, dłuższe. *Przybory*: 2–4 piłki najlepiej ręczne. *Ustawienie* – 2,3 lub 4 rzędy zależnie od liczby graczy. Odległość między graczami od kilku do kilkunastu kroków. Końcowi w rzędach mają piłki. Wszyscy są zwróceniami twarzą do końcowych. *Przebieg gry* – Na znak gracze mający piłki rzucają je do rąk kolegów najbliższych stojących, Ci po chwyceniu zwracają się do stojących i rzucają je dalej. W ten sposób piłki, przechodzą z rąk do rąk, przedostają się do stojących na czele. Po otrzymaniu piłek czołowi wołają „Gotów”. Sztafetę wygrywa rząd, którego piłka przedostała się najszybciej do rąk gracza czołowego. Inne rzędy uzyskują miejsca w kolejności przedostania się piłek do ich graczy czołowych. *Odmiana*: ustawienie takie samo, lecz przed rzuceniem piłki do swego kolegi należy wykonać jedno lub dwa kozłowania w ruchu, po czym podać piłkę ruchem przyjętym w koszykówce.

**UWAGA.** Jeżeli piłka wypadnie z rąk któremuś z graczy musi on ją podnieść i jak najszybciej rzucić z miejsca, które zajmował w trakcie rzucania. Oczywiście opóźnia to wyścig sztafetowy piłek. Jeżeli piłki wypadają zbyt często z rąk graczy, trzeba zmniejszyć odległość między nimi. Zmniejszenie odległości ułatwia rzuty i chwytaki piłki. Podczas gry można ustalić sposób rzucania i chwytania piłek lub też pozwolić na chwytaki i rzuty dowolne. Jest to przygotowanie do gry w piłkę ręczną i koszykówkę.

#### 15. Bombardowanie (według R. Trzeźniowskiego)

*Liczba uczestników* – dowolna. *Boisko* – równe, o wymiarach ok. 10x 30 kroków, podzielone na 3 równe części, na środku leży piłka. *Przybory* – piłka siatkowa i piłeczki w liczbie równej uczestnikom zabawy. *Ustawienie* – dwa szeregi ustawione naprzeciw siebie na końcowych liniach pól. *Przebieg zabawy* – zespół, który wylosował prawo rozpoczęcia, stara się kolejnymi rzutami trafić w piłkę tak, aby przesunąć ją w stronę przeciwnego szeregu. Jeśli uda mu się piłkę przesunąć poza granice przeciwnika – wygrywa i zalicza mu się 1 pkt. Drugą i każdą następną kolejną rzutów rozpoczyna szereg, przez którego granicę przeszła piłka, z tym że piłkę za każdym razem ustawia się na ustalonym miejscu. *Odmiana 1*: zespół 5–10 osobowy stara się przesunąć piłkę za pomocą piłeczki na jak najdłuższą odległość a po każdym wyrzuceniu i zebraniu piłeczek ustawi się w ustalonym miejscu. *Odmiana 2*: piłkę zawieszają za pomocą sznurka na gałęzi. Uczestnicy starają się trafić w nią swoimi piłeczkami. Każde trafienie liczy się, jako 1 pkt. Najlepszym strzelcem staje się ten, kto przy ustalonej liczbie rzutów trafi zawieszoną piłkę najwięcej razy.

**UWAGA.** Odległość rzutów należy zwiększać w miarę opanowania umiejętności: celowania i rzucania piłką.

#### 16. Sztafeta rzucana (według R. Trzeźniowskiego)

*Liczba uczestników* – dowolna, parzysta. *Boisko* – dowolne, z zaznaczonymi liniami startu i mety, w odległości 10–20 kroków. *Przybory* – 2 piłki. *Ustawienie* – uczestnicy w dwóch rzędach na linii startu, na mecie zaś przed każdym rzędem stoi gracz. *Przebieg*

*gry* – na dany sygnał gracz stojący na mecie rzuca swą piłkę do czołowego gracza w rzędzie, ten zaś odrzuca ją ponownie podającymemu, który raz jeszcze odrzuca piłkę czołowemu, a sam biegnie na koniec rzędu. Czołowy kozłując piłkę biegnie na linię mety gdzie odwraca się i rzuca ją jak poprzednio do stojącego teraz na czele swego rzędu. W ten sposób gracze chwytają i podrzucają piłkę oraz ją kozłują. Gdy na mecie znajdzie się ten, który rozpoczął grę, a na czele pierwszy gracz czołowy, gra się kończy. Wyścig wygrywa rząd, który pierwszy zakończył podawanie i odrzucanie piłki. Po zakończeniu jednej rozgrywki może nastąpić druga i trzecia.

**UWAGA.** W zależności od wieku i umiejętności uczestników grę możemy utrudnić przez zwiększenie odległości oraz ustalenie sposobu chwytania piłki oraz jej podawania. Możemy zalecić chwyt oburącz, jednorącz, prawą i lewą ręką, silniejszą bądź słabszą, rzut górny, boczny, wysoki, niski itp. Wyścig możemy także urozmaicić przez zmianę sposobu kozłowania piłki a więc uderzenie piłki o ziemię.

### 17. Piłka toczona (według R. Trzeźniowskiego)

*Liczba uczestników* – dowolna. *Boisko* – dowolne, równe. *Przybory* – piłka najlepiej ręczna lub nożna. *Ustawienie* – na obwodzie koła; w środku piłka, przy niej jeden z graczy. *Przebieg zabawy* – środkowy stara się za pomocą toczenia, przerzucić piłkę poza obwód koła, stojący na obwodzie nie pozwalają jej przedostać się, przy czym toczą piłkę, a nie podbijają jej do góry. Jeżeli jedna piłka zostanie wytoczona poza obręb koła, wówczas ten, który do tego dopuścił, staje w środku i pomaga ją wytoczyć.

**UWAGA.** Grę należy utrudniać, np. przez wprowadzenie toczenia piłki tylko lewą ręką.

### 18. Stójka (według R. Trzeźniowskiego)

*Liczba uczestników* – 10–40. *Boisko* – raczej większe. *Przybory* – piłka ręczna lub palantowa. *Ustawienie* – w zwartym kole w środku stoi gracz z piłką palantową w ręku. *Przebieg zabawy* – uczestnik w kole woła baczność i wyrzuca piłkę w górę, wywołując jednocześnie nazwisko lub imię jednego ze stojących na obwodzie. W tej samej chwili dzieci rozbiegają się jak najdalej od środka. Wywołany chwytą piłkę i woła: Stój! Wtedy wszyscy muszą się zatrzymać w miejscu, ale tyłem do wołającego. Ten zaś celuje w najbliższego stojącego. Uderzony biegnie za piłką, chwytą ją, znowu woła: stój. Jednakże w tym czasie wszyscy rozbiegają się jak najdalej. Jeśli nikt nie zostanie trafiony, grę należy zacząć od początku. *Odmiana* – jak wyżej, lecz kujący ma prawo dobiec do skuwanego 3 kroki. Temu drugiemu zaś przysługuje prawo uderzenia przed podskoki uniki, odbijania, tylko nie ucieczka.

**UWAGA.** Skuwani nie mogą unikać uderzenia. Muszą stać spokojnie, do rzucającego.

### 19. Kto dalej rzuci (według M. Bondarowicza)

*Liczba uczestników* – dowolna. *Boisko* – o wymiarach jak do piłki ręcznej, z zaznaczoną linią rzutów. *Przybory* – każdy zawodnik wykonuje dwie twarde śnieżki. *Ustawienie* – zawodnicy ustawiają się w szeregu na linii rzutów, co dwa kroki. Każdy ma po 2 śnieżki. *Przebieg zabawy* – na sygnał prowadzącego wszyscy zawodnicy jednocześnie wykonują rzut na odległość prawą ręką. Zawodnik staje w miejscu upadku swojej śnieżki i wykonuje rzut na odległość lewą ręką. Każdy zawodnik po wykonaniu rzutu prawą i lewą ręką, staje w miejscu upadku śnieżki po drugim rzucie. Prowadzący przydziela punkty. Zawodnik,

który stoi najdalej od linii rzutów, otrzymuje tyle punktów ilu starowało zawodników. Kolejny zawodnik o jeden, punkt mniej, ostatni otrzymuje jeden punkt. Zabawę powtarza się kilka razy. Wygrywa zawodnik, który w sumie zgromadził najwięcej punktów.

## **20. Która para więcej poda** (według M. Bondarowicza)

*Liczba uczestników* – parzysta. *Boisko* – szerokie, z wyznaczonymi dwiema liniami rzutów, oddalonymi od siebie o 3–5 m. *Przybory* – jedna ulepiona twarda śnieżka, wielkości piłki tenisowej na parę, zegarek z sekundnikiem. *Ustawienie* – zawodnicy dobierają się parami i ustawiają naprzeciwko siebie za liniami rzutów, każda para z przygotowaną śnieżką. *Przebieg zabawy*: na sygnał prowadzącego w czasie jednej minuty, zawodnicy w parach podają sobie śnieżkę, licząc chwyty. Należy uważać, aby śnieżka nie spadła, ponieważ nie można użyć nowej.

W poradniku wykorzystano również gry i zabawy następujących autorów:

**R. Trzeźniowski** – „Sztafeta z rzutem”, „Piłka w półkolu”, „Wyścig piłek w rzędach z półobrotami”, „Przemytnik”, „Wybijanie piłek w rzędzie”, „Szyszki do dziupli”, „Beczki”, „Berek ranny”.

**M. Bondarowicz** – „Wyścig śnieżnych kul”, „Kto więcej trafi”, „Wyborowy strzelec”.



## 7. WYBRANE TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

### Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory

1. **Próba szybkości** – bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i klaskaniem pod uniesioną nogą, czas trwania próby – 10 sekund
2. **Próba skoczności** – skok w dal z miejsca mierzony stopami
3. **Próba siły ramion** – zwis na drążku lub na gałęzi różnymi sposobami ze wzrastającą trudnością
4. **Próba gibkości** – skłon w przód z pozycji stojącej
5. **Próba wytrzymałości** – bieg w miejscu na czas lub bieg na odległość
6. **Próba siły mięśni brzucha** – nożyce poprzeczne w leżeniu na plecach

Źródło zdjęć – serwis [www.polityka.pl](http://www.polityka.pl)

- 1. **Szybkość.** Biegnij szybko w miejscu przez 10 sekund wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod unoszoną nogą. Policz liczbę klaśnień.



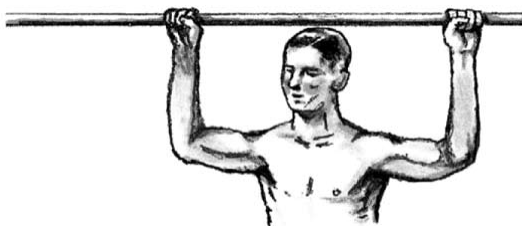
Poziom wykonania	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	12	15	1
Dostateczny	16	20	2
Dobry	20	25	3
Bardzo dobry	25	30	4
Wysoki	30	35	5
Wybitny	35	40	6

- 2. **Skoczność.** Skocz w dal obunóż z miejsca. Rezultat zmierz własnymi stopami. Zaokrąglaj wynik: mniej niż ½ stopy – w dół, więcej niż ½ stopy – w górę (gdy pomiar wyniesie np. więcej niż 6,5 stopy, policz jako 7).



Poziom wykonania	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	5	5	1
Dostateczny	6	6	2
Dobry	7	7	3
Bardzo dobry	8	8	4
Wysoki	9	9	5
Wybitny	10	10	6

- **3. Siła ramion.** Uchwyc się drążka lub gałęzi, tak aby swobodnie zawisnąć. Nie dotykaj podłoża nogami. Próbuj wykonać kolejne ćwiczenia o wzrastającej trudności.



Poziom wykonania	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	Zawiśnij na wyprostowanych rękach i wytrzymaj 3 sek.	Zawiśnij na wyprostowanych rękach i wytrzymaj 10 sek.	1
Dostateczny	Zawiśnij na wyprostowanych rękach i wytrzymaj 10 sek.	Zawiśnij na wyprostowanej jednej ręce i wytrzymaj 10 sek.	2
Dobry	Zawiśnij na jednej ręce i wytrzymaj 3 sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 3 sek.	3
Bardzo dobry	Zawiśnij na jednej ręce i wytrzymaj 10 sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 10 sek.	4
Wysoki	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 3 sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę opuść, wytrzymaj 10 sek.	5
Wybitny	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 10 sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, utrzymuj się kolejno na lewej i prawej ręce po 10 sek.	6

- **4. Gibkość.** Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach. Wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon tułowia w przód. Nogi proste. Liczy się tylko poprawne wykonanie zadania.



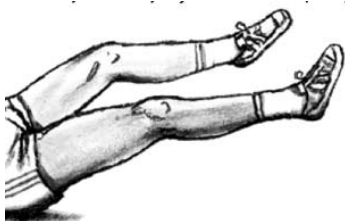
Poziom wykonania	Kobieta/Mężczyzna	Ocena
Minimalny	Chwyć oburącz za kostki	1
Dostateczny	Dotknij palcami obu rąk palców stóp	2
Dobry	Dotknij palcami obu rąk podłoża	3
Bardzo dobry	Wszystkimi palcami obu rąk (szeroko rozwarłe) dotknij podłoża	4
Wysoki	Dotknij obiema dłońmi podłoża	5
Wybitny	Dotknij głową kolan	6

- **5. Wytrzymałość.** Spróbuj, jak długo możesz biec. Próbę możesz wykonać w dwojaki sposób: w miejscu w tempie ok. 120 kroków na minutę lub na odległość. W pierwszym wypadku decyduje czas trwania biegu, w drugim – pokonany dystans.



Poziom wykonania	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	1 min. 200 m	2 min. 400 m	1
Dostateczny	3 min. 500 m	5 min. 1000 m	2
Dobry	6 min. 1000 m	10 min. 2000 m	3
Bardzo dobry	10 min. 1500 m	15 min. 2500 m	4
Wysoki	15 min. 2000 m	20 min. 3000 m	5
Wybitny	20 min. 2500 m	30 min. 4000 m	6

- **6. Siła mięśni brzucha.** Połóż się na plecach, ręce ułożone dowolnie. Unieś nogi tuż nad podłoże i wykonuj nożyce poprzeczne tak długo, jak możesz. O wyniku decyduje czas trwania próby.



Poziom wykonania	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	10 sek.	30 sek.	1
Dostateczny	30 sek.	1 min	2
Dobry	1 min	1,5 min	3
Bardzo dobry	1,5 min	2 min	4
Wysoki	2 min	3 min	5
Wybitny	3 min	4 min	6

- **Wyniki testu.** Suma uzyskanych punktów określa poziom sprawności fizycznej. Tabele podają normy punktowe dla poszczególnych kategorii wieku.

Poziom sprawności od 6. do 25. roku życia	6 lat	7 lat	8 lat	9–10 lat	11–12 lat	13–15 lat	16–18 lat	19–25 lat
Minimalny	5	6	6	6	6	6	6	6
Dostateczny	8	9	10	11	11	12	12	12
Dobry	11	12	13	15	16	17	18	18
Bardzo dobry	14	15	17	19	20	22	23	24
Wysoki	17	18	21	23	25	27	28	30
Wybitny	20	22	25	27	29	31	33	35

Poziom sprawności po 25. roku życia	26–35 lat	36–45 lat	46–55 lat	55–60 lat	61–65 lat	66–70 lat	71 lat i więcej
Minimalny	6	6	6	6	6	6	5
Dostateczny	12	12	11	11	10	9	8
Dobry	18	17	16	15	13	12	11
Bardzo dobry	23	22	20	19	17	25	14
Wysoki	28	27	25	23	21	18	17
Wybitny	33	31	29	27	25	22	20

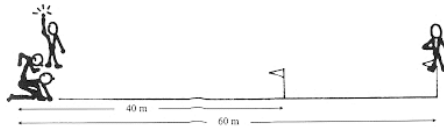
## Test sprawności fizycznej dla dzieci i młodzieży Z. Chromińskiego

(źródło – [www.testy-sprawnosci-fizycznej.blogspot.com](http://www.testy-sprawnosci-fizycznej.blogspot.com))

### 1. Bieg krótki (40–60 metrów)

Badany pokonuje dystans 40 metrów (dzieci w wieku 7–9 lat) ze startu wysokiego lub dystans 60 metrów (10 lat i powyżej) ze startu niskiego.

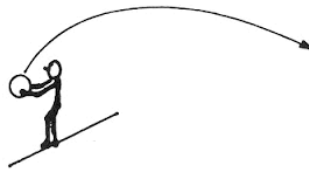
Oceniamy czas mierzony z dokładnością do 0,1 sek.



### 2. Rzut piłką lekarską

Badany wykonujący rzut staje tyłem do pola rzutu w małym rozkroku i wykonuje rzut oburącz w tył ponad głowę, poprzedzony jednym lub dwoma zamachami przygotowawczymi; po rzucie nie można przekroczyć linii rzutu.

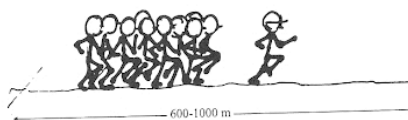
Ocenie podlega zapis najlepszego wyniku z trzech rzutów mierzonych w linii prostej, od ostatniego śladu pozostawionego przez piłkę do wewnętrznej krawędzi linii rzutu lub jej przedłużenia z dokładnością do 1 cm.



### 3. Bieg wytrzymałościowy (600 lub 1000 metrów)

Badani w wieku 7–9 lat wykonują bieg z liderem w tempie ok. 6–7 min/km, a starsi uczniowie bieg na dystansie 600 metrów (dziewczęta) i 1000 metrów (chłopcy) ze startu wspólnego w grupach pięcio-, dziesięcioosobowych.

Ocenie podlega czas mierzony z dokładnością do 0,1 sek.



Bieg na 60 metrów dziewczęta (sek)	Klasa	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny
	IV	10,2	10,7	11,2	11,7
	V	10,0	10,5	11,0	11,5
	VI	9,6	10,1	10,6	11,1
	IG	9,4	9,9	10,4	10,9
	IIG	9,3	9,8	10,3	10,8
	IIIG	9,2	9,7	10,2	10,7

Bieg na 60 metrów chłopcy (sek)	Klasa	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny
	IV	9,9	10,3	10,7	11,1
	V	9,6	10,1	10,6	11,0
	VI	9,2	9,7	10,2	10,7
	IG	8,6	9,2	9,6	10,3
	IIG	8,4	8,9	9,4	9,9
	IIIG	8,2	8,7	9,2	9,7

Rzut piłką lekarską 3 kg dziewczęta (cm)	Klasa	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny
	IV	4,10	3,60	3,20	2,80
	V	4,70	4,20	3,70	3,20
	VI	5,40	4,90	4,40	3,90
	IG	6,00	5,50	5,00	4,50
	IIG	6,70	6,20	5,70	5,20
	IIIG	6,80	6,40	6,00	5,60

Rzut piłką lekarską 3 kg chłopcy (cm)	Klasa	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny
	IV	4,90	4,30	3,90	3,50
	V	5,30	4,80	4,30	3,80
	VI	6,30	5,80	5,10	4,60
	IG	7,30	6,70	6,10	5,50
	IIG	8,80	8,20	7,60	7,00
	IIIG	9,60	9,10	8,50	7,90

Bieg na 600 m dziewczęta	Klasa	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny
	IV	2,12	2,43	3,04	3,23
	V	2,10	2,41	3,02	3,21
	VI	2,05	2,36	2,57	3,16
	IG	2,04	2,35	2,56	3,15
	IIG	2,03	2,34	2,55	3,14
	IIIG	2,03	2,33	2,53	3,12

Bieg na 1000 m chłopcy	Klasa	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny
	IV	3,45	4,17	4,42	5,01
	V	3,37	4,09	4,34	4,52
	VI	3,28	4,00	4,25	4,43
	IG	3,20	3,50	4,15	4,35
	IIG	3,10	3,45	4,05	4,25
	IIIG	3,02	3,35	3,50	4,17

ŚRODA, 15 LUTEGO 2012

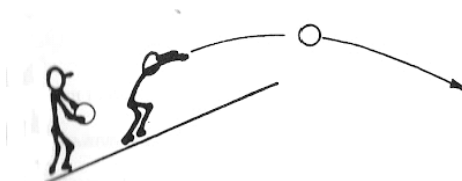
## Test sprawności motorycznej L. Denisiuka

(źródło – [www.testy-sprawnosci-fizycznej.blogspot.com](http://www.testy-sprawnosci-fizycznej.blogspot.com))

### 1. Próba siły (rzut piłką lekarską)

*Wykonanie:* postawa w małym rozkroku, stopy równoległe do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz – zamach ze skłonem tułowia do tyłu, nogi ugięte w kolanach – rzut piłką zza głowy, na odległość.

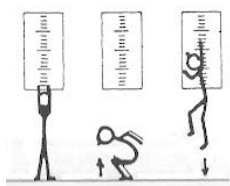
*Ocena:* po wykonaniu dwóch rzutów próbnych (dzieci 7–11 lat piłka 1 kg, starsi piłka 2 kg), wykonuje się trzy rzuty kwalifikowane do pomiaru.



### 2. Próba mocy (skok dosiężny)

*Wykonanie:* potarcie czubków palców kredą lub namoczenie wodą i zaznaczenie palcami na desce miejsca dosięgu. Odsunięcie się od ściany na odległość zapewniającą wykonanie swobodnego zamachu. Przysiad z zamachem ramion w tył – wyskok z odbicia obunóż w górę z jednoczesnym wyciągnięciem ramiona w górę – dotknięcie jak najwyżej podziałki palcami. Dwa skoki próbne.

*Ocena:* z trzech skoków mierzonych – bierzemy tylko jeden najlepszy. Wynik określamy w centymetrach na podstawie różnicy najwyższego dosięgu w wyskoku i dosięgu w stanie.



## 2a. Skok w dal z miejsca

*Wykonanie:* ustawienie w miejscu oznaczonym linią (na progu), stopy równoległe do siebie, ugięcie nóg w kolanach – zamach rąk do tyłu – skok z mocnym zamachem rąk w przód z odbicia obunóż.

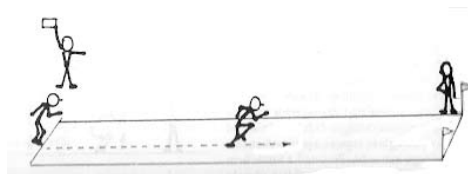
*Ocena:* miara odległości od linii (progu) do tylnej krawędzi pięty (śladu) w centymetrach.



## 3. Próba szybkości (bieg na 30–60 metrów)

*Wykonanie:* na sygnał wysoki start z oznaczonego miejsca, badani w obuwiu ćwiczebnym – bieg sprintem na określonym dystansie.

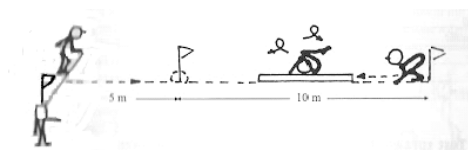
*Ocena:* szybkość mierzona czasem biegu na dystansie 30 m dla dzieci 7–9 lat, 40 m – dla dzieci 10–11 lat, 60 m – dla dzieci 12-letnich i starszych. Ocenę stanowi czas biegu na określonym dystansie, mierzony z dokładnością do 0,1 sekundy.



## 4. Próba zwinności (kompleksowa)

*Wykonanie:* próba składa się z kilku odcinków o różnym sposobie wykonania: na sygnał start z pozycji wysokiej do chorągiewki ustawionej w odległości 5 m od linii startu i mety – okrążenie chorągiewki – bieg do materaca (w połowie między chorągiewkami) – przewrót w przód – bieg do drugiej chorągiewki (10 metrów od pierwszej) – okrążenie chorągiewki w drodze powrotnej do materaca – przyjęcie pozycji na czworakach do materaca – ponowny przewrót – powstanie – bieg do pierwszej chorągiewki – okrążenie bez dotykania – bieg do mety.

*Ocena:* czas wykonania całej próby mierzony z dokładnością do 0,1 sekundy.



## 5a. Próba wytrzymałości (bieg na 300 metrów)

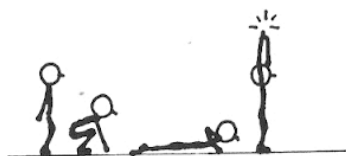
*Wykonanie:* na sygnał start wysoki – bieg pojedynczo na dystansie w obuwiu ćwiczebnym.

*Ocena:* czas biegu mierzony z dokładnością do 0,1 sekundy.

## 5b. Przysiady z wyrzutem nóg

*Wykonanie:* przysiady z wyrzutem nóg do podporu w określonym czasie (dziewczęta – 30 sekund, chłopcy – 60 sekund). Na komendę „ćwicz” z postawy stojąc – przysiad podparty – energiczny wyrzut nóg w tył, tak aby udo i podudzie tworzyły linię prostą i aby biodra znajdowały się w linii prostej łączącej pięty z karkiem lub poniżej niej – powrót do przysiadu podpartego, po czym szybkie przejście do postawy z kłaśnięciem w dłonie nad głową.

*Ocena:* liczba przysiadów z wyrzutem nóg do podporu w czasie 30 sekund dla dziewcząt i 60 sekund dla chłopców. Cała próba powoduje zadłużenie tlenowe, mierzy wytrzymałość ogólną.



## Test Coopera

Próba biegowa, o której wyniku świadczy liczba przebiegniętych metrów w czasie 12 minut. Zaleca się, aby bieg odbywał się na stadionie lekkoatletycznym a co 25–50 metrów umieszczone były znaczniki w celu łatwiejszego i szybszego odczytania pokonanej odległości.

Normy dla chłopców (w metrach)

Wiek (lata)	Dop	Dst	Db	Bdb
8	1652	2036	2441	>2441
9	1907	2184	2639	>2629
10	1822	2243	2682	>2682
11	1866	2279	2704	>2704
12	1968	2405	2788	>2788
13	2029	2472	2863	>2863
14	2114	2562	2926	>2926
15	2167	2605	2937	>2937
16	2205	2651	3041	>3041
17	2239	2681	3017	>3017
18	2331	2700	3086	>3086
19	2199	2742	3162	>3162

Normy dla dziewcząt (w metrach)

Wiek (lata)	Dop	Dst	Db	Bdb
8	1480	1760	2055	>2055
9	1531	1910	2280	>2280
10	1567	1940	2319	>2319
11	1733	2040	2373	>2373
12	1781	2145	2489	>2489
13	1818	2150	2490	>2490
14	1749	2055	2435	>2435
15	1789	2075	2405	>2405
16	1765	2095	2390	>2390
17	1778	2080	2407	>2407
18	1682	2045	2393	>2393
19	1688	2070	2219	>2219



## Test Ruffiera

Próba polega na wykonaniu pełnych 30 przysiadów w czasie 1 minuty w równym tempie. Dokonuje się trzech pomiarów tętna – w spoczynku, bezpośrednio po próbie oraz po minucie wypoczynku. Tętno należy mierzyć przez 15 sekund i wynik pomnożyć przez 4. Następnie według wzoru obliczany jest wskaźnik IR.

$$IR = \frac{(P + P_1 + P_2) - 200}{10}$$

IR – wskaźnik Ruffiera

P – tętno spoczynkowe

P<sub>1</sub> – tętno bezpośrednio po wysiłku

P<sub>2</sub> – tętno po 1 minucie wypoczynku

### Interpretacja wyników

0 pkt. – bardzo dobrze

0,1 – 5 pkt. – dobrze

5,1 – 10 pkt. – średnio

10,1 – 15 pkt. – słabo

### Stosuje się również następujące testy:

- Miernik Sprawności Fizycznej T. Mydlarskiego
- Miernik Sprawności Fizycznej R. Trześniowskiego. Europejski Test Sprawności Fizycznej „EUROFIT”.
- Zmodyfikowana Próba Harwardzka
- Test Minimalnej Sprawności Fizycznej Krausa-Webera
- Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej
- Test Sprawności Fizycznej Dzieci i Młodzieży YMCA

## 8. BUDŻET GODZIN W WYCHOWANIU FIZYCZNYM

W planowaniu pracy nauczyciela wychowania fizycznego bardzo ważną rolę odgrywa przygotowanie budżetu godzin. Ma on za zadanie usystematyzować obszary działań, w jakich zamierza się poruszać nauczyciel w czasie realizacji podstawy programowej. W trakcie przygotowania schematu należy oczywiście brać pod uwagę warunki, w jakich będzie on realizowany oraz dokonywać jego ewaluacji w zależności od potrzeb i zmieniających się warunków pracy. Budżet godzin jest narzędziem, które stanowić może bazę do przygotowania szczegółowego rozkładu materiału na okres poszczególnych etapów edukacyjnych. Biorąc po uwagę specyfikę przedmiotu, jakim jest wychowanie fizyczne, właściwe opracowanie budżetu pozwoli na usystematyzowanie pracy i zachowanie ciągłości w procesie nauczania.

Prezentowany poniżej przykładowy budżet godzin jest propozycją dedykowaną do klas IV–VI szkoły podstawowej, a zawarta w nim tematyka jest przeznaczona do realizacji w szkole o standardowych warunkach bazowych.

BLOKI TEMATYCZNE	Liczba godzin rocznie	FORMA REALIZACJI	UWAGI
<b>KLASA IV</b>			
<b>DIAGNOZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</b>	18	LA – (8 godzin rocznie) Gimnastyka – (6 godzin rocznie) Gimnastyka korekcyjna – (4 godziny rocznie)	
<b>TRENING ZDROWOTNY</b>	28	LA – (14 godzin rocznie) Atletyka terenowa – (4 godziny rocznie) Gimnastyka – (10 godzin rocznie)	
<b>SPORTY CAŁEGO ŻYCIA I WYPOCZYNEK</b>	34	Gry i zabawy ruchowe – (10 godzin rocznie) Koszykówka – (6 godzin rocznie) Siatkówka – (6 godzin rocznie) Piłka nożna – (6 godzin rocznie) Piłka ręczna – (6 godzin rocznie)	
<b>BEZPIECZNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I HIGIENA OSOBISTA</b>	12	Gimnastyka – (6 godzin rocznie) Atletyka terenowa – (6 godzin rocznie)	
<b>SPORT</b>	32	Koszykówka – (6 godzin rocznie) Piłka siatkowa – (6 godzin rocznie) Piłka nożna – (6 godzin rocznie) Piłka ręczna – (6 godzin rocznie) Unihoc – (8 godzin rocznie) Tenis stołowy – (2 godziny rocznie)	
<b>TANIEC</b>	4	RMT (Rytm, Muzyka, Taniec) – (2 godziny rocznie) Gimnastyka – (1 godzina rocznie)	
<b>GODZINY DO DYSPOZYCJI NAUCZYCIELA</b>	10	Przeznaczone na realizację treści programowych w sposób inny niż ww.	

BLOKI TEMATYCZNE	Liczba godzin rocznie	FORMA REALIZACJI	UWAGI
<b>KLASA V</b>			
<b>DIAGNOZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</b>	10	LA – (8 godzin rocznie) Gimnastyka – (6 godzin rocznie) Gimnastyka korekcyjna – (4 godziny rocznie)	
<b>TRENING ZDROWOTNY</b>	26	LA – (10 godzin rocznie) Atletyka terenowa – (8 godzin rocznie) Gimnastyka – (8 godzin rocznie)	
<b>SPORTY CAŁEGO ŻYCIA I WYPOCZYNEK</b>	34	Gry i zabawy ruchowe – (8 godzin rocznie) Koszykówka – (8 godzin rocznie) Siatkówka – (6 godzin rocznie) Piłka ręczna – (6 godzin rocznie) Tenis stołowy – (6 godzin rocznie)	
<b>BEZPIECZNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I HIGIENA OSOBISTA</b>	14	Gimnastyka – (6 godzin rocznie) Atletyka terenowa – (8 godzin rocznie)	
<b>SPORT</b>	36	Koszykówka – (6 godzin rocznie) Piłka siatkowa – (6 godzin rocznie) Piłka nożna – (6 godzin rocznie) Piłka ręczna – (6 godzin rocznie) Unihoc – (8 godzin rocznie) Tenis stołowy – (4 godziny rocznie)	
<b>GODZINY DO DYSPOZYCJI NAUCZYCIELA</b>	10	Przeznaczone na realizację treści programowych w sposób inny niż ww.	

BLOKI TEMATYCZNE	Liczba godzin rocznie	FORMA REALIZACJI	UWAGI
<b>KLASA VI</b>			
<b>DIAGNOZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</b>	8	LA – (8 godzin rocznie) Gimnastyka – (4 godziny rocznie) Gimnastyka korekcyjna – (2 godziny rocznie)	
<b>TRENING ZDROWOTNY</b>	28	LA – (10 godzin rocznie) Atletyka terenowa – (6 godziny rocznie) Gimnastyka – (8 godzin rocznie) Rytm, muzyka, taniec – (4 godziny rocznie)	
<b>SPORTY CAŁEGO ŻYCIA I WYPOCZYNEK</b>	34	Gry i zabawy ruchowe – (6 godzin rocznie) Koszykówka – (8 godzin rocznie) Siatkówka – (6 godzin rocznie) Piłka nożna – (8 godzin rocznie) Piłka ręczna – (6 godzin rocznie)	
<b>BEZPIECZNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I HIGIENA OSOBISTA</b>	12	Gimnastyka – (6 godzin rocznie) Atletyka terenowa – (6 godzin rocznie)	
<b>SPORT</b>	36	Koszykówka – (6 godzin rocznie) Piłka siatkowa – (6 godzin rocznie) Piłka nożna – (6 godzin rocznie) Piłka ręczna – (6 godzin rocznie) Unihoc – (8 godzin rocznie) Tenis stołowy – (4 godziny rocznie)	
<b>TANIEC</b>	4	RMT (Rytm, Muzyka, Taniec) – (3 godziny rocznie) Gimnastyka – (1 godzina rocznie)	
<b>GODZINY DO DYSPOZYCJI NAUCZYCIELA</b>	10	Przeznaczone na realizację treści programowych w sposób inny niż ww.	

## 9. BIBLIOGRAFIA

1. Bielski J., *Ruch jest życiem. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego*, Agencja Promo-Lider, Warszawa 1996.
2. Bondarowicz M., *Zabawy i gry ruchowe na cztery pory roku. Zima*, Warszawa 1995.
3. Czerska E., *Analiza porównawcza podstaw programowych z wychowania fizycznego*, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr 11 2011.
4. Decker W.F., Jonas S.F., *Program i cele kształcenia*, WSiP, Warszawa 2000.
5. Guła-Kubiszewska H., Lewandowski M., *Jak formułować cele i zadania lekcji wychowania fizycznego*, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr 3 1998.
6. Kurzak M., *Wychowanie fizyczne na I etapie edukacji – analiza wybranych programów nauczania*, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr 11-12 2006.
7. Ministerstwo Edukacji Narodowej, (2009) *Podstawa programowa z komentarzami. Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum*, t. 8.
8. Ornstein A.C., Hunkins F. P., *Program. Założenia, zasady, problematyka*, WSiP, Warszawa 1998.
9. Osiński W., *Osiągnięcia czy zdrowie i styl życia*”, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, kwiecień 2010.
10. Strzyżewski S., *Proces wychowania w kulturze fizycznej*, WSiP, Warszawa 1986.
11. Sulisz S., Romanowska A., *Planowanie lekcji wychowania fizycznego*, Wydawnictwo Korepetytor, Płock 2006.
12. Trzeźniowski R., *Zabawy i gry ruchowe*, WSiP, Warszawa 1995.
13. Węgrzyn E., Umiastowska D., Pławińska L., *Zabawy i gry ruchowe w wychowaniu fizycznym*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2002.
14. Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.
15. Woynarowska B. (red. – praca zbiorowa), *Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli*, ORE, Warszawa 2011.
16. Wragg E., *Trzy wymiary programu*, WSiP, Warszawa 1999.



OŚRODEK  
ROZWOJU  
EDUKACJI

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

[www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego