



OŚRODEK  
ROZWOJU  
EDUKACJI

Tomasz Frołowicz  
Małgorzata Pogorzelska  
Joanna Klonowska

# WF Z KLASĄ

w szkole podstawowej, gimnazjum  
i szkole ponadgimnazjalnej

Od planowania do oceniania

**Wydawca:**

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

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



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



OŚRODEK  
ROZWOJU  
EDUKACJI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**EGZEMPLARZ BEZPŁATNY**

Łamanie, korekta, przygotowanie wersji elektronicznej:  
Agencja Reklamowo-Wydawnicza A. Grzegorzcyk  
[www.grzeg.com.pl](http://www.grzeg.com.pl)

Szanowny Czytelniku,

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

Z poważaniem  
Zespół Projektowy

## Spis treści

<b>Dlaczego powstał ten podręcznik? .....</b>	<b>5</b>
<b>Wprowadzenie .....</b>	<b>6</b>
<b>Po co WF w szkole?.....</b>	<b>6</b>
<b>Jak organizować wychowanie fizyczne?.....</b>	<b>9</b>
<b>Jak planować realizację wychowania fizycznego?.....</b>	<b>14</b>
<b>Jak skutecznie wychowywać i uczyć (się) w ramach WF?.....</b>	<b>18</b>
<b>Jak oceniać wysiłek i osiągnięcia edukacyjne ucznia? .....</b>	<b>25</b>
<b>Jak monitorować przebieg i efekty wychowania fizycznego? .....</b>	<b>41</b>
<b>Materiały dydaktyczne dla nauczycieli szkół podstawowych .....</b>	<b>45</b>
I etap .....	45
II etap .....	46
<b>Materiały dydaktyczne dla nauczycieli gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych.....</b>	<b>89</b>
III etap .....	89
IV etap.....	91
<b>Bibliografia.....</b>	<b>140</b>

## Dlaczego powstał ten podręcznik?

Jak zwykle powodów jest kilka. Ośrodek Rozwoju Edukacji uznał, że szkolny WF wciąż wymaga wsparcia w postaci publikacji metodycznych, a autorzy poczuli, że mają coś do powiedzenia na ten temat. Zamiary ORE niezmiernie cieszą, gdyż dyrektorzy szkół i nauczyciele WF jak do tej pory wciąż uzyskują skromne wsparcie metodyczne – skromne, jak na potrzeby wynikające z przemian dokonujących się w WF. Czy przekonanie autorów, że mogą podjąć się tego zadania było słuszne, ocenią czytelnicy.

Podręcznik został zaplanowany jako pomoc dla nauczyciela WF, który już dokonał wyboru programu nauczania i musi przystąpić do działania – pracy z uczniami. Dlatego niewiele znajdziemy w nim na temat samych programów nauczania. Tym bardziej niewiele – na temat podstawy programowej wychowania fizycznego. Choć oczywiście rozwiązania metodyczne przez nas opisane podporządkowane są perspektywnym celom WF wraz z zadaniami wynikającymi z PP. Nauczycieli, którzy wciąż są niezdecydowani w kwestii wyboru programu nauczania, odsyłamy do naszych programów, a także do wielu innych, dostępnych w zasobach Ośrodka Rozwoju Edukacji<sup>1</sup> i na rynku wydawniczym. Nie bez znaczenia dla ostatecznego kształtu podręcznika była też zapowiedź Wydawcy, iż zawarty w nim materiał będzie wykorzystywany na potrzeby przygotowania warsztatów metodycznych dla nauczycieli WF.

### Wykaz użytych skrótów

- AF – aktywność fizyczna
- FP – fair play
- I.1.a; II.1.1 itd. – oznaczenia wymagań szczegółowych podstawy programowej WF, w których pierwsza cyfra (rzymska) oznacza etap edukacji, druga cyfra (arabska) – numer bloku tematycznego wymagań szczegółowych, trzecia litera lub cyfra – numer kolejnego wymagania.
- PP – podstawa programowa WF
- SF – sprawność fizyczna
- SiRF – sprawność i rozwój fizyczny
- U – umiejętności (osiągnięcia edukacyjne uczniów)
- W – wiadomości (osiągnięcia edukacyjne uczniów)

<sup>1</sup> T. Frołowicz, M. Pogorzelska, J. Klonowska, *Modułowy program wychowania fizycznego dla II, III i IV etapu edukacji*, [https://www.ore.edu.pl/strona-ore/index.php?option=com\\_phocadownload&view=section&id=44&Itemid=1850](https://www.ore.edu.pl/strona-ore/index.php?option=com_phocadownload&view=section&id=44&Itemid=1850) (2013).

# Wprowadzenie

## Po co WF w szkole?

Jedna z autorek tej książki udała się na „przeszpiegi” za granicę, aby tam „podglądnąć” szkolne wychowanie fizyczne. Na miejscu z ust nauczyciela innej specjalności usłyszała pytania: „Po co oglądać wychowanie fizyczne? Co może być interesującego w WF?”, zakończone komentarzem sugerującym, iż WF prowadzić może każdy, byleby tylko miał trochę zamiłowania do aktywności fizycznej.

## Czy faktycznie WF ma tak małą wartość? Czy rzeczywiście WF jest najprostszą specjalnością nauczycielską?

Guy Le Masurier i Charles B. Corbin w swoim artykule zatytułowanym: *Top 10 Reasons for Quality Physical Education*<sup>2</sup> tak uzasadniają wagę dobrego wychowania fizycznego: (a) ma uzasadnienie ekonomiczne, (b) jest sojusznikiem w walce z otyłością, (c) wspomaga rozwój kondycji fizycznej przez całe życie, (d) wspiera system powszechnej edukacji dzieci, (e) stwarza dzieciom unikatowe możliwości do „bycia aktywnym”, (f) sprzyja rozwojowi chęci do uczenia się, (g) uczy samoorganizacji, (h) rozwija umiejętności ruchowe. Konkludują, iż wychowanie fizyczne, które pełni wymienione funkcje, jest powszechnie doceniane, a za Robertą Park<sup>3</sup> dodają, że XXI wiek jest momentem przejścia zawodu nauczyciela wychowania fizycznego z pozycji „specjalisty drugiej kategorii” do „profesjonalisty pierwszej klasy”<sup>4</sup>.

Nauczyciel WF ma wobec swoich uczniów 3 obowiązki. Po pierwsze – jak każdy nauczyciel musi organizować proces uczenia się, tak aby mieli oni szansę na zdobycie potrzebnych im umiejętności i wiadomości. Kanon efektów edukacyjnych definiuje Podstawa programowa kształcenia ogólnego i ona musi być dla nauczyciela WF podstawowym źródłem w tym zakresie. Oczywiście nauczyciel może wychodzić poza tak zdefiniowany kanon i rozszerzać zakres umiejętności i wiadomości zdobywanych przez uczniów. Jednak wówczas powinien kierować się potrzebami rozwojowymi i życiowymi swoich uczniów.

Po drugie – wychowanie fizyczne pełni funkcje rozwojowe i zdrowotne. Dlatego nauczyciel powinien dobierać środki fizycznego oddziaływania na ucznia – głównie ruch – w taki sposób, aby stymulować rozwój somatyczny, a zwłaszcza motoryczny uczniów. W związku z realizacją tego zadania, nauczycielską busołą muszą również być potrzeby rozwojowe i życiowe uczniów.

Po trzecie – nauczyciel WF, w odróżnieniu od większości nauczycieli innych specjalności, dźwiga odpowiedzialność za dobrą kondycję fizyczną swoich uczniów w przyszłości, czyli wówczas, gdy już najczęściej nie ma z nimi kontaktu. Z tego powodu musi rozwijać gotowość do działania, wspierać rozwój pozytywnych nastawień wobec zdrowia i jego determinantów, z całościową aktywnością fizyczną na czele. Musi troszczyć się o to, by wychowanie fizyczne było źródłem satysfakcji, poczucia sensowności oferowanego dzia-

<sup>2</sup> G. Le Masurier, C.B. Corbin, *Top 10 Reasons for Quality Physical Education*, JOPERD 6, s. 44-53.

<sup>3</sup> R.J. Park, (1989) *The second 100 years: Or, can physical education become the renaissance field of the 21st century?*, „Quest” s. 41, 1-27.

<sup>4</sup> Do osób o takich aspiracjach kierujemy nasz podręcznik.

łania, przekonania, iż aktywność fizyczna jest warta wysiłku z wielu powodów: bycia zdrowym i sprawnym, bycia członkiem grupy i zwycięzcą.

Opis obowiązków nauczyciela WF niech nie sugeruje ich autonomiczności – niezależności od siebie. Realizacja każdego z nich jest zależna od realizacji pozostałych. Zdobywanie nowych umiejętności poszerza możliwości podejmowania aktywności. To z kolei zwiększa repertuar dostępnych zachowań stymulujących rozwój. **Realizacja pierwszego obowiązku wspiera realizację obowiązku nr dwa.** Zrozumienie związków między faktami sprzyja poczuciu sensowności działania. **Realizacja obowiązku nr jeden wspiera realizację trzeciego.** Wzrost np. wytrzymałości, siły i gibkości ułatwia (czasami wręcz umożliwia) zdobycie nowych umiejętności. **Realizacja drugiego obowiązku pomaga wypełnić pierwszy.** Podjęcie AF pozwala uczniowi obserwować zmiany zachodzące w organizmie i ułatwia gromadzenie wiedzy. **Realizacja obowiązku nr dwa wspiera spełnianie pierwszego.** Optymalna motywacja sprzyja podejmowaniu aktywności w ogóle i uczeniu się w szczególności. **Realizacja obowiązku trzeciego wspiera realizacji dwóch pierwszych.**

Można mnożyć przykłady zależności między wymienionymi zadaniami nauczyciela WF. Proszę więc nie oczekiwać od nas odpowiedzi, który z nich jest najważniejszy. Bo i z której perspektywy – nauczyciela czy ucznia? Proszę raczej upewnić się w przekonaniu, iż obowiązki nauczyciela WF są silnie ze sobą splecione, a mistrzostwo w zawodzie osiąga ten, który potrafi harmonijnie godzić ich realizację, w trosce o jakość szkolnego WF. Przyjmujemy, iż najważniejszymi wyznacznikami jakości szkolnego wychowania fizycznego są<sup>5</sup>:

- udział uczniów w zajęciach WF, mierzony poziomem frekwencji uczniów,
- poziom aktywności uczniów w czasie zajęć, odnoszony do ich indywidualnych możliwości,
- założone w realizowanym przez nauczyciela programie nauczania osiągnięcia edukacyjne uczniów, mierzone poziomem i postępem umiejętności i wiadomości.

Zakładamy, iż z 2 możliwych rozwiązań stosowanych w szkole lepsze będzie to, które zwiększy frekwencję uczniów na zajęciach WF i poziom ich aktywności, finalnie przyczyniając się do rozwoju umiejętności i wiadomości (jako efekt „bycia aktywnym”).

Na obowiązki nauczyciela WF warto także spojrzeć z nieco szerszej perspektywy – funkcji szkoły, funkcji systemu edukacji. Wówczas można dostrzec, iż tradycyjne XIX- i XX-wieczne uzasadnienia dla działalności, a nawet istnienia szkoły, przestają być przekonujące. Edukacja spersonalizowana i trwająca całe życie, edukacja formalna spleciona z edukacją nieformalną, kształcenie umiejętności użytecznych życiowo, to niektóre z przewidywanych kierunków przemian edukacyjnych na świecie<sup>6</sup>. Dotyczą one również szkolnego WF. Wśród umiejętności społecznych, oprócz kluczowej – umiejętności uczenia się<sup>7</sup>, wymienia się również innowacyjność, zdolność do krytycznego myślenia, odpowiedzialność, umiejętność współpracy i przewodzenia<sup>8</sup>.

Nauczyciel WF nie tylko może włączyć się w realizację takich zadań, ale w niektórych przypadkach może być wręcz liderem ich realizacji. Z tego względu w naszym opracowa-

<sup>5</sup> T. Frołowicz, M. Lewandowski, E. Madejski, R. Muszkieta, J. Pośpiech, *Ocena i stymulacja jakości wychowania fizycznego w szkole – propozycje rozwiązań systemowych*, [w:] *Wychowanie i kształcenie w reformowanej szkole*, pod red. T. Koszczyca, M. Lewandowskiego, W. Starościanka, Wyd. WTN, Wrocław 2004, s. 131-137.

<sup>6</sup> W. Kołodziejczyk, M. Polak, *Jak będzie zmieniać się edukacja? Wyzwania dla polskiej szkoły i ucznia*, Instytut Obywatelski, Warszawa 2011.

<sup>7</sup> „A kto nie będzie potrafił uczyć się w XXI wieku, ten będzie ponosił nieustannie porażki w życiu”, op.cit., s. 60.

<sup>8</sup> Ibidem, s. 61-62.

niu sporo materiałów dydaktycznych dotyczy rozwijania specyficznych dla WF umiejętności społecznych, np. zachowań fair play, ale także innych związanych z odpowiedzialnym przyjmowaniem i wypełnianiem ról w ramach działań grupowych. Tłem dla takiego działania są niemal zawsze najważniejsze z perspektywy WF wartości – zdrowia i aktywnego wypoczynku, a czasami również sportu.

Przygotowując nasz podręcznik *WF z klasą*, korzystaliśmy z *Modułowych programów wychowania fizycznego* dla II, III i IV etapu edukacji. Jednak jesteśmy przekonani, iż proponowane przez nas rozwiązania mogą być pomocne każdemu nauczycielowi, który stara się podnosić jakość szkolnego wychowania fizycznego. Przygotowane przez nas materiały dydaktyczne nie powinny być traktowane jako recepta gwarantująca efektywność. Mogą okazać się wartościowym narzędziem szczególnie dla refleksyjnego, skłonного do pytań i poszukiwań praktyka.

### ***Pytania na koniec rozdziału***

*Jakie są Twoje cele WF?*

*Co chcesz osiągnąć jako nauczyciel WF?*

*Jaki jest Twój udział w realizacji planu rozwoju szkoły oraz programów wychowawczych i profilaktycznych?*

*Co powinien umieć Twój uczeń?*



## Jak organizować wychowanie fizyczne?

WF w szkole jest realizowany w postaci zajęć obowiązkowych i nieobowiązkowych. Organizacja kształcenia przyjmuje różne warianty w zależności m.in. od etapu edukacji.

Organizacja procesu dydaktyczno-wychowawczego w edukacji wczesnoszkolnej zakłada realizację zajęć WF, których łączny tygodniowy wymiar wynosi 3 godziny. Zgodnie z zaleceniami zajęcia te należy wyodrębnić w szkolnym planie wraz ze wskazaniem miejsca, gdzie mają się odbywać. Ponadto w zalecanych warunkach i sposobach realizacji PP zapisano, że czas realizacji zajęć WF w klasach młodszych ma być przeznaczony na rozwijanie sprawności fizycznej uczniów. Zwrócono także uwagę, iż zajęcia ruchowe powinny odbywać się w miejscach do tego przeznaczonych, np. w sali gimnastycznej, na boisku czy w terenie.

Często wszystkie rodzaje obowiązkowych zajęć w klasach I–III szkoły podstawowej, w tym WF, prowadzone są przez nauczycieli wczesnej edukacji. Nie jest to jednak jedyny wariant organizacyjny. Poniżej przedstawiamy możliwe rozwiązania.

- Wariant pierwszy: wszystkie (3 w tygodniu) godziny WF prowadzi nauczyciel wczesnej edukacji.
- Wariant drugi: większość (2 w tygodniu) godzin WF prowadzi nauczyciel wczesnej edukacji, a 1 w tygodniu – nauczyciel WF.
- Wariant trzeci: większość (2 w tygodniu) godzin WF prowadzi nauczyciel WF, a 1 w tygodniu – nauczyciel wczesnej edukacji.
- Wariant czwarty: wszystkie (3 w tygodniu) godziny WF prowadzi nauczyciel wychowania fizycznego.

Wychowanie fizyczne w młodszym wieku szkolnym jest ważnym czynnikiem stymulacji rozwoju dziecka i pełni istotną funkcję w procesie przygotowania do uczestnictwa w aktywności fizycznej na kolejnych etapach edukacji. Świadomość specyficznych potrzeb rozwojowych dzieci w tym wieku, a także odpowiedzialność za efekty kształcenia przewidziane w PP, powinna stanowić ważny argument dotyczący wyboru najlepszego w danych warunkach wariantu organizacji zajęć WF. Dyrektor szkoły, podejmując decyzję o tym, komu powierzyć WF w klasach młodszych szkoły podstawowej, powinien być świadomy wagi tego problemu.

Począwszy od drugiego etapu edukacji, zgodnie z *Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego*, zajęcia te można organizować jako lekcje oraz jako zajęcia do wyboru. Obowiązujące regulacje prawne dopuszczają kilka alternatywnych modeli organizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego w klasach IV–VI gimnazjum i szkole ponadgimnazjalnej.

**Tabela 1.** Dopuszczalne liczby godzin lekcji i obowiązkowych zajęć WF do wyboru przez ucznia tygodniowo w klasach IV–VI i gimnazjum

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

**Tabela 2.** Dopuszczalne liczby godzin lekcji i obowiązkowych zajęć WF do wyboru przez ucznia tygodniowo w szkole ponadgimnazjalnej

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

W klasach IV–VI i gimnazjum co najmniej 2, a w szkole ponadgimnazjalnej co najmniej 1 godzina zajęć obowiązkowych tygodniowo musi być przeznaczona na lekcje (rozumiane jako zajęcia w systemie klasowo-lekcyjnym) wychowania fizycznego. W ramach tych zajęć są realizowane treści przewidziane w PP. Część godzin lekcji wychowania fizycznego oraz zajęcia do wyboru mogą być przeznaczone na realizację treści wynikających z przygotowanej w szkole własnej oferty programowej, w tym rozszerzającej zapisy PP.

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

Planując obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego do wyboru przez ucznia, należy:

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

Sposoby podziału uczniów na grupy uczestniczące w zajęciach do wyboru:

- grupy takie same jak w przypadku lekcji wychowania fizycznego,
- grupy międzyoddziałowe – tworzone w ramach 1 klasy (rocznika),
- grupy międzyklasowe – w ramach etapu edukacji,
- grupy międzyszkolne – tworzone w zespołach szkół.

W zależności od treści zajęć, wieku i doświadczeń uczniów grupy uczestników zajęć do wyboru mogą być koedukacyjne lub jednorodne płciowo. Część tych zajęć może być organizowana w dni wolne od nauki szkolnej, np. w soboty (*od redakcji: w takim wypadku pamiętać należy jednak o 5.dniowym tygodniu nauki i pracy nauczyciela*). Jednak wszyscy uczniowie muszą mieć także możliwość wyboru obowiązkowych zajęć WF odbywających się w dni nauki szkolnej.

Możliwość łączenia zajęć do wyboru w okresie nie dłuższym niż 4 tygodnie ułatwia wykorzystywanie obiektów szkolnych i pozaszkolnych na potrzeby WF.

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

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

**Tabela 3.** Przykłady organizacji obowiązkowych zajęć WF w gimnazjum z wyodrębnionymi godzinami edukacji zdrowotnej, z uwzględnieniem zajęć do wyboru przez ucznia (przy założeniu podziału roku szkolnego na 2 semestry)

#### Wariant A

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

#### Wariant B

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

**Tabela 4.** Przykłady organizacji obowiązkowych zajęć WF w szkole ponadgimnazjalnej z uwzględnieniem wyodrębnionych godzin edukacji zdrowotnej i zajęć do wyboru przez ucznia (przy założeniu podziału roku szkolnego na 2 semestry).

#### Wariant A

Klasa i semestr	Liczba godzin obowiązkowych zajęć WF w tygodniu		Liczba godzin obowiązkowych zajęć WF w semestrze
Pierwsza klasa, pierwszy semestr	1 godzina lekcji WF	2 godziny warsztatów z edukacji zdrowotnej	ok. 45 godzin, w tym ok. 30 godzin warsztatów z zakresu edukacji zdrowotnej
Pierwsza klasa, drugi semestr i kolejne klasy, i semestry	1 godzina lekcji WF	2 godziny zajęć do wyboru przez ucznia	ok. 45 godzin
W sumie w okresie 3 lat nauki			Nie mniej niż 270 godzin, w tym ok. 30 godzin edukacji zdrowotnej

#### Wariant B

Klasa i semestr	Liczba godzin obowiązkowych zajęć WF w tygodniu		Liczba godzin obowiązkowych zajęć WF w semestrze
Pierwsza klasa, pierwszy semestr	2 godziny lekcji WF	1 godzina warsztatów z edukacji zdrowotnej	ok. 45 godzin, w tym ok. 15 godzin warsztatów z zakresu edukacji zdrowotnej
Pierwsza klasa, drugi semestr	2 godziny lekcji WF	1 godzina warsztatów z edukacji zdrowotnej	ok. 45 godzin, w tym ok. 15 godzin warsztatów z zakresu edukacji zdrowotnej
Kolejne klasy i semestry	2 godziny lekcji WF	1 godzina zajęć do wyboru przez ucznia	ok. 45 godzin
W sumie w okresie 3 lat nauki			Nie mniej niż 270 godzin, w tym ok. 30 godzin edukacji zdrowotnej

Przyjmujemy za B. Woynarowską, iż realizacja bloku tematycznego Edukacja zdrowotna z PP wymaga co najmniej 30 godzin wyodrębnionych zajęć warsztatowych lub wplatania treści wynikających z tego bloku w liczne zajęcia WF. Wybrany sposób realizacji edukacji zdrowotnej przesądzi o kształcie okresowych planów pracy przygotowywanych w kolejnych klasach gimnazjum i szkoły ponadgimnazjalnej.

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

Po pierwsze – zgodnie z wymaganiami szczegółowymi, efektem edukacji zdrowotnej jest rozwinięcie umiejętności osobistych i społecznych uczniów, np. „identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować”, „wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką” lub „wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne”. Rozwijanie tego typu umiejętności uczniów jest efektem warsztatowych zajęć, które

równocześnie prowadzą do integracji uczestników. W pierwszym roku nauki, w nowym zespole uczniów (pierwsza klasa) jest to szczególnie ważny efekt zajęć szkolnych.

Po drugie – w przypadku organizacji części obowiązkowych zajęć WF jako zajęcia do wyboru można je zaplanować po zakończeniu zajęć z edukacji zdrowotnej, od drugiego semestru pierwszej klasy (wariant A) lub od początku drugiej klasy (wariant B). Pierwsze półrocze lub pierwszy rok nauki w gimnazjum lub szkole ponadgimnazjalnej można wykorzystać do rozpoznania preferencji nowego rocznika uczniów w dziedzinie aktywności fizycznej. Umożliwi to przygotowanie dla nich najtrafniejszej oferty zajęć do wyboru.

Ponadto, wyodrębnienie zajęć z edukacji zdrowotnej, jak w przypadku pierwszych 3 przewidzianych w programie nauczania wariantów, umożliwi powierzenie prowadzenia ich we wszystkich oddziałach tym nauczycielom WF, którzy są najlepiej do tego przygotowani. W ich gronie należałoby wyłonić szkolnego lidera edukacji zdrowotnej. Takie rozwiązanie pozwala odciążyć innych nauczycieli WF z części specjalistycznych obowiązków związanych z planowaniem i realizacją edukacji zdrowotnej. Sprzyja to naturalnej specjalizacji zawodowej nauczycieli WF w wieloosobowym gronie. W takim zespole oprócz jednego lub kilku liderów (specjalistów) edukacji zdrowotnej powinni znaleźć się liderzy sportu szkolnego.

### Zajęcia nieobowiązkowe dla ucznia

Godziny pracy nauczyciela WF wynikające z art. 42 ust. 2 pkt 2 są przeznaczone na realizację treści zaspakajających szczególne edukacyjne potrzeby uczniów. Mogą być wykorzystywane w ramach dodatkowych zajęć:

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

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

#### **Pytania na koniec rozdziału**

*Jak wyobrażasz sobie organizację idealnego WF?*

*Jak jest zorganizowany WF w Twojej szkole?*

*Jak może być zorganizowany WF w Twojej szkole?*

*Co utrudnia organizację WF wg Twoich oczekiwań?*

## Jak planować realizację wychowania fizycznego?

Niejeden nauczyciel, zapewne nie jeden raz zastanawiał się, czy nastawienie osób sprawujących nadzór pedagogiczny do planowania pracy w szkole nie ma charakteru wręcz mistycznego. Ponieważ planowanie prowadzi do mnożenia dokumentacji szkolnej, a tę – w przeciwieństwie do pracy nauczyciela z uczniami – łatwo kontrolować, więc oczekuje się, że nauczyciel będzie wytwarzał „papiery”, czyli m.in. będzie planował. Dodatkowo przez Polskę przetaczają się mody dotyczące planowania. Są tak silne i tak wszechogarniające, że co pewien czas okazuje się, iż dyrektorzy w różnym miejscach kraju oczekują od swoich nauczycieli łudząco podobnych „rozkładów materiału” czy „planów pracy”. Gdyby był jeden dobry (wymagający małego nakładu i przynoszący dobry efekt) sposób planowania pracy wychowawczej i dydaktycznej, to już dawno wszyscy nauczyciele, którzy widzą sens planowania, robiliby to w podobny sposób. Jednak jeśli w różnych miejscach w Polsce nauczyciele tworzą (odtworzają) takie same plany, to tylko dlatego, że jest na nie moda. Za pewien czas będą (zmuszeni) planować inaczej.

Spróbujmy na obowiązek/potrzebę\* (\*niepotrzebne skreślić) planowania spojrzeć mniej „ideologicznie”, a bardziej pragmatycznie, jednak po przyjęciu pewnych założeń.

Po pierwsze – jeśli nie widzisz czytelnika sensu w planowaniu, to przejdź do innego rozdziału, bo nie planujemy Cię do planów przekonywać.

Po drugie – jeśli czytasz ten rozdział dalej, to nie odrzucasz użyteczności planowania w swojej pracy.

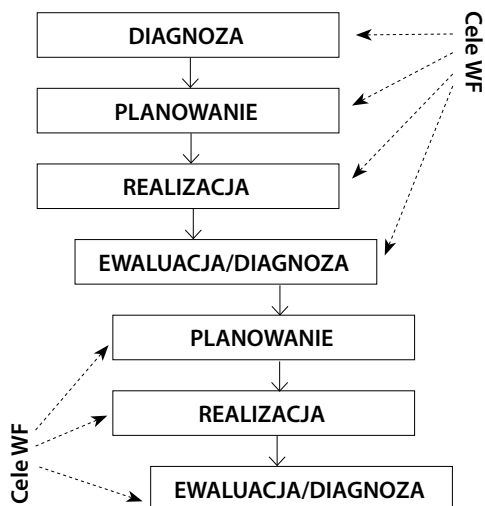
Po trzecie – sens planowania wynika z chęci osiągnięcia celów – pożądanego stanu, np. umiejętności uczniów. Bez zamiaru osiągnięcia celów edukacyjnych nie ma potrzeby planowania. Potrzeby (ponownego) planowania również nie ma, gdy cele są znane, a droga do nich nieskomplikowana (Czy pamiętasz swoją odpowiedź na pytanie z pierwszego rozdziału, jakie są Twoje cele WF? Czy Twoje cele WF można osiągnąć w prosty sposób?).

Po czwarte – planowanie (prognozowanie, przewidywanie) jest poprzedzone diagnozowaniem – rozpoznawaniem warunków (osobowych i nieosobowych), w których cele będą realizowane. Uproszczony model czynności nauczyciela może wyglądać następująco: diagnoza – planowanie – realizacja – ewaluacja. W rzeczywistości jest on jeszcze prostszy, gdyż ewaluacja kończąca cykl działania jest zarazem diagnozą przed kolejnym cyklem (rys. 1).

Po piąte – nakład wysiłku włożonego w planowanie jest odwrotnie proporcjonalny do Twojego doświadczenia, a w różnych sytuacjach przydatne okazują się różne rodzaje planów. Jest w czym wybierać.

Po szóste – użyteczność planu nie wynika z konieczności jego ścisłej (bez odstępstw) realizacji. Plan dobrze służy nauczycielowi, gdy pomaga osiągać cele WF. Jest on z natury elastyczny i nie można go zrealizować „bez odstępstw”. Jeśli np. wpisy tematów lekcji w dzienniku są z planem identyczne, może to być sygnał, że nauczyciel w dzienniku nie potwierdza tego, co faktycznie robi, albo realizuje plan, nie oglądając się na potrzeby swoich uczniów.

**Rysunek 1.** Spirala prakseologiczna czynności nauczyciela WF, z uwzględnieniem regulacyjnej funkcji celów WF



Przygotowany przez nauczyciela WF plan pracy jest zapisem „podróży”, którą zamierza odbyć wraz z uczniem. Punkt **docelowy** „podróży” wyznaczają... **cele WF**, które mogą dotyczyć efektów:

- wychowania (np. nastawień uczniów do AF),
- kształcenia (umiejętności i wiadomości uczniów),
- kształtowania (np. wytrzymałości, siły i gibkości uczniów).

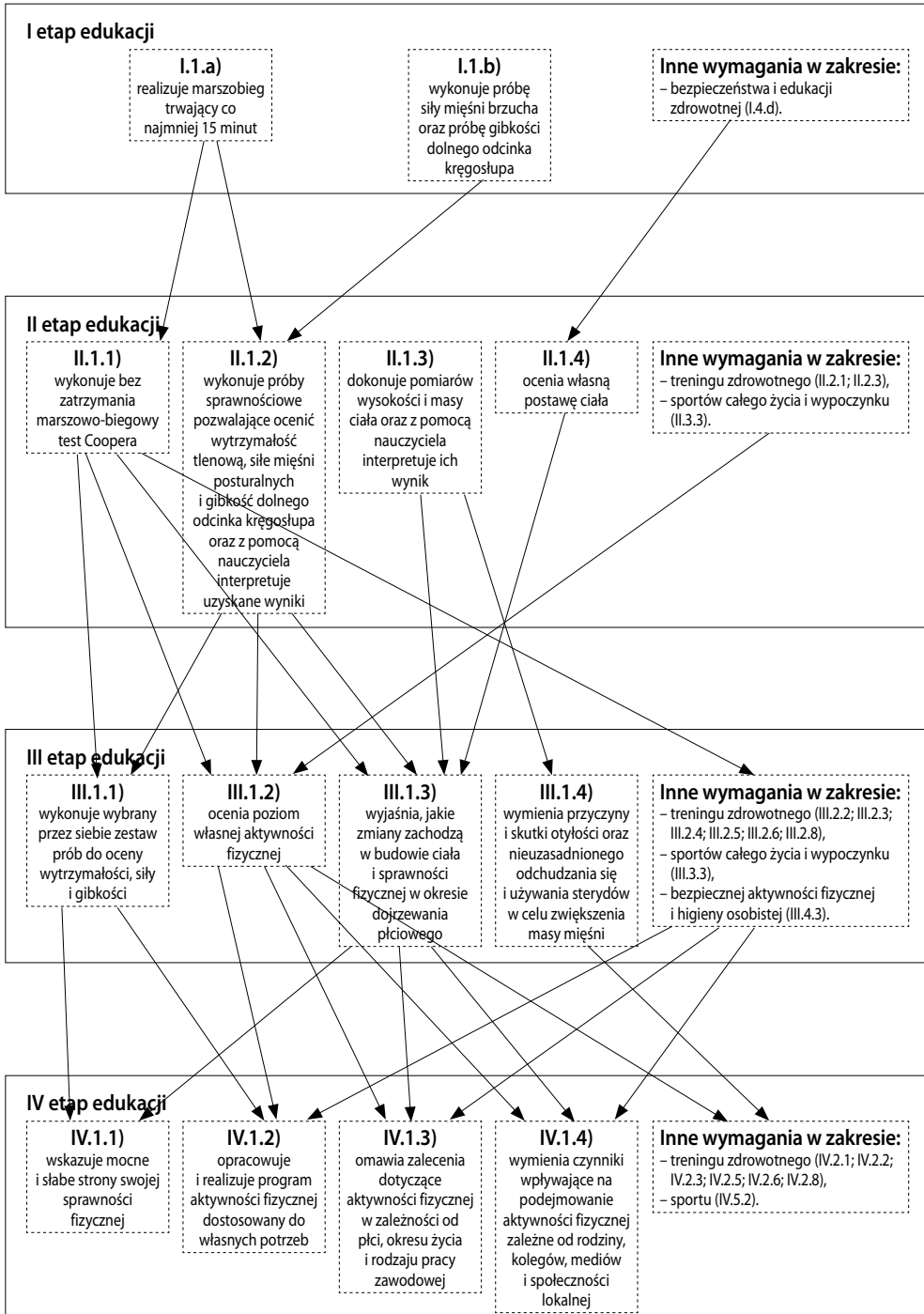
Planowanie wychowania różni się od planowania kształcenia<sup>9</sup>, a oba razem – od planowania kształtowania sprawności. Ze względu na charakter (cele, funkcje) WF nie należy z niczego rezygnować ani rozważać wyższości jednego nad drugim (i trzecim). Trzeba starać się harmonizować realizację wszystkiego, co ważne w WF. W zamieszczonych przykładowych planach za punkt wyjścia przyjmowaliśmy to, do czego nauczyciela zobowiązują PP i programy nauczania, czyli głównie rozwój umiejętności i wiadomości. Są one jednak rozumiane bardzo szeroko. Wśród nich znajdziemy zarówno umiejętność odbicia piłki sposobem górnym, umiejętność zaplanowania rozgrywek dla koleżanek i kolegów, umiejętność okazania szacunku swojemu rywalowi. Jest to jeden z przejawów przenikania się kształcenia z wychowaniem.

Nauczyciel WF, planując swoją pracę, napotyka na jeszcze jedną, tym razem typową dla szkolnej edukacji, komplikację. Planując kolejny etap, rok, cykl edukacji, należy uwzględnić zasoby uczniów. To, czego nauczyli się wcześniej, pomaga zdobywać kolejne umiejętności i wiadomości. Związki między osiągnięciami edukacyjnymi uczniów wynikającymi z PP dla kolejnych etapów edukacji przedstawiliśmy w naszych programach wychowania fizycznego<sup>10</sup>. Można je też prześledzić na rysunku na przykładzie wymagań szczegółowych dotyczących diagnozy rozwoju, sprawności i aktywności fizycznej.

<sup>9</sup> Więcej na ten temat można przeczytać w: T. Frołowicz, *Czy proces wychowania fizycznego jest możliwy?*, „Kultura Fizyczna” nr 1-2, s. 26-28.

<sup>10</sup> T. Frołowicz, M. Pogorzelska, J. Klonowska, *Modułowy program wychowania fizycznego dla II, III i IV etapu edukacji*, op.cit.

**Rysunek 2.** Związki między wymaganiami szczegółowymi dotyczącymi diagnozy rozwoju, sprawności i aktywności fizycznej w kolejnych etapach edukacji





Ze względu na spiralny układ wymagań szczegółowych w PP niemal każde osiągnięcie edukacyjne (umiejętności i wiadomości) ucznia, które umieszczamy w naszych planach, jest kontynuacją rozwoju umiejętności i wiadomości z poprzednich okresów. Są też punktem wyjścia, przygotowaniem do zdobywania kolejnych.

Planowanie pracy przez nauczyciela może dotyczyć różnych horyzontów czasowych. Na każdym etapie edukacji punktem wyjścia jest refleksja nad celami kształcenia (wymaganiami ogólnymi) zapisanymi w PP. Przechodząc do kolejnych etapów planowania, planując coraz krótsze odcinki (rok – cykl – lekcja), coraz bardziej szczegółowe kwestie, nie należy tracić z pola widzenia celów, które zamierzamy realizować.

**Sporządzając roczny plan pracy (rozkład materiału dla klasy)**, uwzględniamy program wychowania fizycznego, który wpisaliśmy do zestawu programów nauczania dla oddziału (klasy). W szczególności źródłem planu będą, oprócz celów WF, opisane w programie zakładane osiągnięcia uczniów oraz treści kształcenia. Roczny plan może określać:

- efekty edukacji – umiejętności i wiadomości uczniów, np.: uczeń planuje rozgrywki 2x2 w siatkówkę dla swojej klasy,
- treści kształcenia, czyli tego, czego w czasie zajęć uczniowie doświadczą, np.: klasowy turniej siatkówki 2x2, w tym również dominujących form AF.

**Planując cykl kolejnych lekcji WF**, uwzględniamy to, co przewidzieliśmy w planie pracy (rozkładzie materiału). Plan cyklu może określać:

- tematy kolejnych lekcji, będące zapowiedzią treści kształcenia, np.: przygotowanie do klasowych pokazów gimnastycznych,
- osiągnięcia uczniów i sposoby ich oceny, np.: realizacja kontraktu „Moja AF”,
- sposoby ewaluacji cyklu zajęć, np.: analiza frekwencji i przyczyn nieobecności uczniów na lekcjach.

**Planując pojedyncze zajęcia**, kierujemy się planem cyklu. Na tym poziomie planowania określamy:

- szczegółowe osiągnięcia uczniów jako ich efekt,
- przebieg zajęć, czyli treści kształcenia wraz z czynnościami nauczyciela i uczniów,
- wykorzystywane środki dydaktyczne, np. karta samooceny SiRF.

Przykłady planowania zawarte w naszym poradniku dotyczą każdego z wymienionych etapów namysłu nad przyszłą pracą. Umieściliśmy w nim:

- roczne plany pracy dla wybranych klas wszystkich etapów edukacji,
- plany kilkunastu cykli zajęć opracowane do rocznych planów pracy,
- szereg narzędzi dydaktycznych do wykorzystania w trakcie zajęć.

### **Pytania na koniec rozdziału**

*W jaki sposób dokonujesz diagnozy na potrzeby planowania pracy?*

*W jaki sposób planujesz swoją pracę?*

*Na jaki okres czasu planujesz swoją pracę?*

*W jaki sposób planujesz długoterminowo?*

*W jaki sposób w planie uwzględniasz potrzeby i możliwości różnych uczniów?*

## Jak skutecznie wychowywać i uczyć (się) w ramach WF?

Współczesna szkoła stawia coraz większe wymagania wobec nauczycieli. Ważne stają się dziś dodatkowe kompetencje, tzw. miękkie umiejętności, do których należą m.in. budowanie optymalnych relacji, zaawansowane umiejętności komunikacyjne czy skuteczne radzenie sobie ze stresem.

Koncentracja na procesie uczenia się, a nie tylko nauczaniu, skłania do zmiany ról: *nauczyciela*, który:

- wychodzi z roli wszytkowiedzącego eksperta i staje się przewodnikiem i doradcą, który inspiruje uczniów,
- organizuje uczenie się oraz umie zachować balans między zaplanowanym programem a potrzebami uczniów,

*ucznia*, który:

- jest zachęcany do samodzielności w uczeniu się i wykorzystywania zdobytych wcześniej umiejętności i wiadomości,
- jest skłaniany do wzięcia odpowiedzialności za uczenie się.

## Jak na tle współczesnych wymagań edukacyjnych „wypada” WF?

Mówiąc o wychowaniu i uczeniu (się) – jak już wspominaliśmy w rozdziale pierwszym – traktujemy je jako wzajemnie przenikające się zadania nauczyciela. Dzięki wychowaniu wiemy, co warto robić, zaś dzięki nauczaniu – jak to robić. W praktyce jednak skutki mogą być różne. Można np. umieć jeździć na rowerze i nie korzystać z niego na co dzień czy znać zasady fair play, a nie stosować ich np. podczas aktywności sportowej. Miarą skuteczności szkolnego WF jest nie tyle to, jaki uczeń jest w szkole, ale jak zachowuje się po jej zakończeniu, np. czy dokonuje trafnych wyborów dotyczących zdrowia.

W *Podstawie programowej w Zalecanych warunkach i sposobie realizacji* zapisano, iż „wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne”. Tak szerokie określenie zadań tej dziedziny szkolnej edukacji sprawia, iż cele wychowania fizycznego dotyczą zarówno wspierania rozwoju umiejętności i wiadomości uczniów, rozwijania potencjału zdrowotnego, w tym kształtowania sprawności fizycznej, a także oddziaływań wychowawczych.

By WF wspomagało rozwój wielu właściwości uczniów:

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

Warunkiem skuteczności uczenia się jest dobra atmosfera sprzyjająca budowaniu zaufania, aktywności i motywacji. Naszym zdaniem motywacyjną funkcję w WF pełni kilka czynników:

- po pierwsze – sprawianie, aby każdy uczeń jak najczęściej odczuwał sukces,
- po drugie – możliwość wyboru przez uczniów części treści WF, dzięki organizacji zajęć do wyboru przez ucznia,

- po trzecie – bogaty repertuar metod aktywizujących,
  - po czwarte – motywacyjny system oceniania, premiujący aktywność uczniów.
- Za podstawowy warunek osiągnięcia sukcesu w szkolnym WF przyjmujemy określony styl pracy, który można zapisać w postaci 4 postulatów:

- takiego nastawienia nauczyciela, dzięki któremu uczniowie czują, że są ważniejsi od ćwiczeń, które wykonują, a nawet od zdobytego przez szkołę sportowego pucharu,
- wielostronnej aktywności uczniów: działania motorycznego, poznawania – rozumienia, przeżywania satysfakcji,
- odczuwanej przez uczniów szansy na powodzenie w działaniu,
- zapewnionej przez nauczyciela możliwości śledzenia przez uczniów własnych osiągnięć.

Niebagatelną rolę dla podtrzymania motywacji uczniów odgrywają również entuzjazm, poczucie humoru, dobry klimat w czasie lekcji oraz atrakcyjne treści i metody pracy. Współcześnie oczekujemy od ucznia, że będzie samodzielny i aktywny. Właściwie dobrane metody aktywizują uczniów, uatrakcyjniają zajęcia oraz sprzyjają ich efektywności. Świadome zróżnicowanie metod, w zależności od celów, przeciwdziała nudzie i monotonii zajęć, a także zapobiega rutynizacji pracy nauczyciela. W niektórych sytuacjach optymalne będzie zastosowanie metod z grupy odwrotnych, w których zadanie stawiane przed uczniem zmusza go do stereotypowych zachowań, ograniczających inwencję i redukujących swobodę działania. Tak może być w sytuacji tworzenia nawyków ruchowych. Jednak charakter wymagań szczegółowych zapisanych w PP sprawia, iż często uzasadnione jest zastosowanie metod z grup usamodzielniających i twórczych.

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

Konsekwencją tak rozumianej roli WF jest różnorodność stosowanych metod edukacyjnych, których wybór jest uzależniony od szeregu czynników. Kluczową kwestią są stawiane przez nauczyciela szczegółowe cele oraz rodzaj zadań planowanych dla ucznia. Ponadto uwzględniamy wiek i potrzeby intelektualne oraz emocjonalne uczniów, stopień ich samodzielności i zainteresowania oraz warunki materialne, w jakich będzie toczył się proces dydaktyczny. Nie bez znaczenia są również możliwości uczniów: umiejętności, wiadomości i sprawność fizyczna. Praktyczne zastosowanie niektórych metod, typowych dla WF, można znaleźć w licznych opracowaniach, w tym w *Modułowym programie wychowania fizycznego* dla II, III i IV etapu edukacji. W tym miejscu chcemy zwrócić uwagę na wartość metod, stosunkowo rzadko kojarzonych z WF.

*Metoda czterech kroków (four stage method of teaching skills)* – czteroetapowa metoda nauczania – uczenia się sprzyja utrwalaniu umiejętności i wiadomości. Przebiega według następującego schematu.

**Etap 1:** pokaz nauczyciela.

„Cicha demonstracja” – nauczyciel WF wykonuje zadanie w realnym czasie bez jakiegokolwiek komentarza.

**Etap 2:** pokaz i omówienie przez nauczyciela.

„Demonstracja z komentarzem” – nauczyciel WF prezentuje zadanie, jeśli jest to możliwe – w zwolnionym tempie, omawiając i objaśniając jego poszczególne elementy.

**Etap 3:** pokaz nauczyciela i omówienie przez ucznia.

Wybrany uczeń omawia po kolei poszczególne etapy zadania, które po raz kolejny wykonuje nauczyciel (wg wskazówek ucznia).

**Etap 4:** pokaz i omówienie przez 1 lub 2 uczniów.

Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie, omawiając je.

W sytuacji uczenia się w grupie możliwe jest, aby na czwartym etapie uczeń, który wcześniej (etap 3) „instruował” nauczyciela, wykonywał zadanie, w czasie gdy kolejny uczeń omawia po kolei poszczególne jego etapy. Sytuację można powtarzać tak długo, aż uzyskamy pewność, że wszyscy uczniowie utrwalili przebieg ćwiczonego zadania.

W zadaniach, które dotyczą wspierania rozwoju wiedzy, staramy się, aby uczeń zdobywał wiadomości w trakcie zajęć zaplanowanych zgodnie z modelem uczenia się przez doświadczenie D.A. Kolba (*learning by doing*). W myśl tego modelu zdobywanie przez ucznia wiadomości przebiega w 4 etapach: (1) doświadczenie, (2) refleksja i dyskusja, (3) porządkowanie i korygowanie, (4) eksperymentowanie i planowanie kolejnych działań.

Wybór metod kształcenia nie powinien być jedynym dylematem nauczyciela. Skuteczne uczenie się będzie tym bardziej wartościowe, im silniej będzie splecione z wychowaniem. „Nie masz wyboru. Jesteś wzorem do naśladowania i wychowawcą moralnym, czy ci się to podoba czy nie. Kwestia nie leży w tym, czy jako nauczyciel zdecydujesz się uczyć wartości, lecz jakich wartości będziesz uczył”<sup>11</sup>.

Jak skutecznie wychowywać w czasie zajęć WF? Warto wykorzystać potencjał aktywności sportowej. Jednak nie należy ulegać złudzeniu, iż samo zorganizowanie uczniom rywalizacji sportowej przyniesie pożądane konsekwencje wychowawcze. Można znaleźć dowody na to, że sport wychowuje i sport utrudnia wychowanie. Jeśli poprzez aktywność sportową nauczyciel WF chce wychowywać (a specyfika zajęć WF temu sprzyja), to kształtowanie postaw moralnych nie może pozostać jedynie w sferze deklaracji. Musi to być widoczne w podejmowanych na co dzień przemyślanych działaniach. Zajęcia WF, a zwłaszcza sytuacja gry, są dobrym momentem, by ćwiczyć umiejętności społeczne ważne dla rozwoju ucznia. Są też dobrą okazją, aby uczeń doświadczał sytuacji dialogu (uczeń – uczeń, uczeń – nauczyciel), podejmował współpracę i przejmował odpowiedzialność za jej efekty, wchodził w role charakterystyczne dla zespołów sportowych. Jednak obserwacja zajęć WF pokazuje, iż komunikacja nauczyciela z uczniem jest często ograniczana do informacji dotyczących sprawności i umiejętności ruchowych. Jeśli dotyczy społecznych zachowań, to jest wynikiem przypadku, a nie planowanym i konsekwentnie realizowanym pomysłem. Przykładem pomysłu łączącego kształcący i wychowawczy potencjał aktywności sportowej jest pedagogiczna koncepcja „Sport Education”, która stanowi trzon programów WF w wielu szkołach na świecie.

Twórcy metody „Sport Education” zadali sobie pytanie: czy możesz sobie wyobrazić, że uczniowie:

- chcą i lubią uczestniczyć w zajęciach WF,
- są aktywni,
- demonstrują umiejętności potrzebne im do podjęcia AF,
- demonstrują zachowania fair play.

<sup>11</sup> C. Clifford, R.M. Feezell, *Coaching for character. Champaign*, Human Kinetics Publishers, 1997.

„Sport Education” jest metodą WF, która została opracowana w latach 90. Nowa Zelandia jako pierwsza upowszechniła założenia tej koncepcji w swoich szkołach. W ślad za nią podążyły Stany Zjednoczone, Anglia, Australia, Japonia i Korea Południowa.

Charakterystyczne dla metody „Sport Education” są:

- praca w długich cyklach (seasons),
- budowanie zespołu (affiliation),
- rywalizacja sportowa (formal competition),
- gromadzenie informacji, wyników (record keeping),
- uroczystości (festivity),
- wydarzenie podsumowujące (culminating event).

Pedagogika „Sport Education” jest koncepcją mówiącą, że małe grupy, zróżnicowane ze względu na możliwości uczących się, zwane drużynami (*teams*) współpracują razem w taki sposób, aby wszyscy członkowie zespołu doświadczyli sukcesu. Planowanie zajęć WF w oparciu o koncepcję „Sport Education” zapewnia uczniom odpowiednią ilość czasu na rozwijanie umiejętności i wiadomości w zakresie podejmowanej AF, a także na uczenie się wypełniania ról w zespole (*team roles*). Realizacja zajęć WF, podczas których uczniowie w swoich zespołach współpracują i wspierają siebie nawzajem, podnosi prawdopodobieństwo rozwoju poczucia ich własnej skuteczności.

Na podstawie badań prowadzonych w trakcie realizacji zajęć metodą „Sport Education” można stwierdzić, że praca w małych zespołach przynosi następujące korzyści:

1. Uczniowie mają silniejsze poczucie kontroli i odpowiedzialności za proces uczenia się.
2. Nauczyciele przestają pełnić funkcję nadzorczy, dzięki czemu mają więcej okazji do wspomagania rozwoju uczniów.
3. Wsparcie i presja grupy służą jako dodatkowy czynnik regulujący zachowania uczniów.
4. Ze względu na sukces zespołu rośnie znaczenie udziału w zajęciach każdego ucznia, co redukuje nieuzasadnioną absencję.
5. Uczniowie uczą się udzielać pomocy oraz ją przyjmować.
6. Wszyscy uczniowie w ramach pełnionych funkcji współpracują i wnoszą swój wkład w osiągnięcia zespołu.

„Sport Education” akcentuje kompletność doświadczeń związanych z aktywnością sportową. Oprócz umiejętności techniczno-taktycznych, także zachowania fair play mogą przesądzić o możliwości odniesienia zwycięstwa.

Co odróżnia wspomnianą metodę od tradycyjnych zajęć WF?

1. Dyscypliny sportu, rodzaje AF są realizowane w cyklach zajęć dłuższych niż ma to miejsce w tradycyjnie planowanych i prowadzonych lekcjach WF.  
Sugeruje się, aby cykl zajęć w szkole podstawowej trwał od 10 do 12 lekcji, podczas gdy w gimnazjum i szkole ponadgimnazjalnej – od 18 do 20 godzin (przykładowe plany w części 2 i 3 podręcznika).
2. Uczniowie zawsze podzieleni są na kilkusobowe zespoły. Członkami jednego zespołu są uczniowie o zróżnicowanym poziomie umiejętności. Wszyscy pozostają członkami zespołu na cały czas trwania cyklu.
3. W każdym zespole uczniowie pełnią różne funkcje. Ich specyfika zależy od rodzaju aktywności fizycznej przewidzianej w danym cyklu. Uczniowie są nie tylko zawodnikami, lecz także kapitanami, trenerami, choreografami, sędziami, statystykami itp.

4. W trakcie zajęć należy uczniów stopniowo wprowadzać w zakres umiejętności przydatnych w ramach cyklu, skupiając się na aspektach techniczno-taktycznych niezbędnych do pełnego uczestnictwa w danej dyscyplinie.
5. Należy tak modyfikować proponowaną aktywność fizyczną, aby każdy uczeń mógł uczyć się i odnosić sukcesy na miarę indywidualnych możliwości.
6. Cykl zajęć zazwyczaj składa się z serii turniejów lub konkursów, np. ligę siatkówki można rozpocząć od gier 2x2, później 3x3, a zakończyć np. finałową rozgrywką 4x4. Natomiast cykl zajęć z zakresu gimnastyki i fitness mógłby zacząć się od prostszych i krótszych układów i rozwijać w kierunku coraz bardziej skomplikowanych.
7. Najbardziej typową formą organizacji są 3 zespoły o zróżnicowanym poziomie umiejętności. W trakcie zawodów na zmianę 2 z nich rywalizują, podczas gdy trzeci pełni obowiązki organizatora.
8. W trakcie ligi lub cyklu pokazów wyniki poszczególnych osób i zespołów są gromadzone i upubliczniane, nie tylko by wskazywać zwycięzcę, lecz także informować uczniów o ich indywidualnych postępach, np. poprawa czasu w biegu, liczba punktów zdobytych podczas meczu koszykówki.
9. Zwycięzcy cyklu wyłonieni są nie tylko na podstawie wyników rozgrywek. Punkty przyznawane za współpracę i wypełnianie przydzielonych zadań w zespole, a także za zachowania fair play.
10. Kulminacją cyklu są finały rozgrywek lub uroczyste pokazy, podczas których świętuje się sukcesy uczestników zajęć.

Autorzy tej koncepcji podkreślają, iż doświadczenie sportowe powinno:

- dostarczać przyjemności i radości uczestnikom,
- zapewniać bezpieczne środki dla rozwijania umiejętności sportowych,
- wspierać wrażliwość moralną i troskę o innych,
- rozwijać ducha kreatywności, przygody oraz odkrywania,
- inspirować do poczucia przynależności społecznej.

Cechą metody „Sport Education” jest akcent na pracę w małych grupach o zróżnicowanym poziomie. Dlatego uczniowie uczestniczący w zajęciach są podzieleni na zespoły składające się z 4–8 osób. Dzięki temu wzrasta znaczenie sposobu wypełniania zadań przez każdego członka zespołu, a wypełniane obowiązki wynikają z ról społecznych, charakterystycznych dla działalności sportowej.

**Tabela 5.** Przykładowe funkcje, które mogą pełnić uczniowie w ramach pedagogiki „Sport Education”

### Gry zespołowe

Nazwa roli	Zadania związane z rolą w zespole
<b>Kapitan</b> (jeden w każdym zespole)	Wybrani przez ogół uczniów; z nauczycielem dzieli pozostałych uczniów na zespoły; kieruje podziałem ról wewnątrz zespołu (podejmuje decyzję po wewnątrzzespołowej dyskusji); reprezentuje zespół na zewnątrz (wobec nauczyciela, wobec innych zespołów itd.); wraz z trenerem kieruje podziałem na ew. mniejsze zespoły biorące udział w różnych rozgrywkach.
<b>Trener</b> (jeden w każdym zespole)	Pochodzi z podziału ról wewnątrz zespołu; w swoim zespole kieruje rozgrzewką, częścią ćwiczeń specjalistycznych i ogólnorozwojowych, planuje taktykę zespołu, w tym wraz z kapitanem kieruje podziałem na ew. mniejsze zespoły biorące udział w różnych rozgrywkach.

<b>Gracz</b> (wszyscy członkowie zespołu)	Pochodzi z podziału ról wewnątrz zespołu; bierze udział w ćwiczeniach i rozgrywkach; podporządkowuje się ustaleniom wewnątrz zespołu oraz decyzjom kapitana i trenera; respektuje zasady fair play (czystej gry).
<b>Sędzia główny</b> (wszyscy członkowie zespołu)	Funkcję sędziego głównego pełnią wszyscy uczestnicy zajęć rotacyjnie, zgodnie z ustalonym porządkiem rozgrywek; sędziuje grę, rozstrzyga spory.
<b>Sędzia punktowy</b> (wszyscy członkowie zespołu)	Funkcję sędziego punktowego pełnią wszyscy uczestnicy zajęć rotacyjnie zgodnie z ustalonym porządkiem rozgrywek; pomaga sędziemu głównemu w trakcie meczy, zapisuje wynik meczu w protokole.
<b>Statystyk</b> (jeden w każdym zespole)	Pochodzi z podziału ról wewnątrz zespołu; prowadzi dokumentację zespołu, w tym odnotowuje wyniki wszystkich meczy oraz osiągnięcia zawodników.
<b>Dziennikarz</b> (jeden w każdym zespole)	Pochodzi z podziału ról wewnątrz zespołu; pisze sprawozdania z meczy swojego zespołu, przeprowadza wywiady z uczestnikami rozgrywek (zawodnikami, sędziami, trenerami itd.), we współpracy z innymi dziennikarzami publikuje swoje materiały w dostępnych źródłach (gazetka, plakat, strona internetowa itp.).
<b>Fotograf</b> (jeden w każdym zespole)	Pochodzi z podziału ról wewnątrz zespołu; rejestruje (zdjęcia i filmy) wydarzenia związane z zespołem, w tym udział w rozgrywkach, we współpracy z dziennikarzem publikuje swoje materiały w dostępnych źródłach (gazetka, plakat, strona internetowa itp.).

### Gimnastyka, fitness, taniec

Rola	Zadania
<b>Kapitan</b> (jeden w każdym zespole)	Wybrani przez ogół uczniów; z nauczycielem dzieli pozostałych uczniów na zespoły; kieruje podziałem ról wewnątrz zespołu (podejmuje decyzję po wewnątrzzespołowej dyskusji); reprezentuje zespół na zewnątrz (wobec nauczyciela, wobec innych zespołów itd.), wraz z trenerem i zawodnikami uzgadnia szczegóły pokazu, jest mistrzem ceremonii w trakcie występów swojego zespołu.
<b>Trener – choreograf</b> (jeden w każdym zespole)	Pochodzi z podziału ról wewnątrz zespołu; w swoim zespole kieruje rozgrzewką, częścią ćwiczeń specjalistycznych i ogólnorozwojowych, pomaga członkom zespołu w przygotowaniu się do udziału w pokazie.
<b>Zawodnik</b> (wszyscy członkowie zespołu)	Bierze udział w ćwiczeniach i pokazach; podporządkowuje się ustaleniom wewnątrz zespołu oraz decyzjom kapitana i trenera, współdziała z członkami zespołu w realizacji ustalonych celów, a w szczególności przygotowuje się do pokazów, w tym wykazuje maksymalny wysiłek i wspiera członków zespołu w realizacji ich zadań.
<b>Sędzia</b> (jeden w każdym zespole)	Pochodzi z podziału ról wewnątrz zespołu; ocenia pokazy innych zespołów i wypełnia kartę oceny, którą przekazuje nauczycielowi.
<b>Dziennikarz</b> (jeden w każdym zespole)	Pochodzi z podziału ról wewnątrz zespołu; pisze sprawozdania z pokazów i przygotowania się do nich, przeprowadza wywiady z uczestnikami (zawodnikami, sędziami, trenerami itd.); we współpracy z innymi dziennikarzami publikuje swoje materiały w dostępnych źródłach (gazetka, plakat, strona internetowa itp.).

<b>Fotograf</b> (jeden w każdym zespole)	Pochodzi z podziału ról wewnątrz zespołu; rejestruje (zdjęcia i filmy) wydarzenia związane z pokazami i przygotowaniem się do nich, we współpracy z dziennikarzem publikuje swoje materiały w dostępnych źródłach (gazetka, plakat, strona internetowa itp.).
---	---

### **Pytania na koniec rozdziału**

*Pomyśl o ostatniej lekcji i odpowiedz na kilka pytań:*

*W jaki sposób w odczuciu twoich uczniów ta lekcja była powiązana z wcześniejszymi?*

*Których uczniów potrzeby uwzględniłeś, gdy planowałeś lekcję?*

*Jakie własne kompetencje i dostępne środki dydaktyczne wykorzystałeś?*

*Jakie bariery utrudniły zaangażowanie się wszystkich uczniów?*

*Czy warto jest ćwiczyć to, co było treścią lekcji?*

*Kto skorzystał z twoich lekcji – wszyscy uczniowie, wybrana grupa uczniów, pojedynczy uczniowie?*

*Czy, gdy miałeś mniej doświadczenia, Twoje lekcje były podobne?*



## Jak oceniać wysiłek i osiągnięcia edukacyjne ucznia?

Ocenianie ucznia jest integralną częścią procesu edukacyjnego. Najczęściej w szkolnej praktyce spotykamy się z ocenianiem podsumowującym, które dzięki testom i sprawdzianom ma potwierdzić to, czego uczniowie się nauczyli. Ocenianie może mieć także charakter kształtujący (formatywny). Oznacza to, iż dzięki niemu nie tylko dokonujemy pomiaru dydaktycznego, lecz także wspomagamy proces uczenia się. Aby ocenianie wspierało uczenie się, uczeń powinien otrzymać informację zwrotną:

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

Ze względu na specyfikę WF jednym z najważniejszych jego efektów jest wysoka aktywność ucznia. Ocenianie powinno wspomagać nie tylko uczenie się, lecz także pobudzać i podtrzymywać aktywność. Zgodnie z *Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania...* przedmiotem oceny z WF w szczególności powinien być wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć. Ponadto zgodnie z rozporządzeniem przedmiotem oceny może być:

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

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

Choć swoboda nauczyciela WF oceniającego ucznia jest częściowo ograniczona, to jednak wciąż może oceniać różne jego właściwości. Nie zawsze nauczyciel pamięta, iż oprócz oceny formalnej, wyrażonej stopniem szkolnym, ocenia ucznia także nieformalnie. Właściwie zastosowana ocena nieformalna jest wartościową informacją zwrotną, może motywować ucznia do działania, wzmacniać jego poczucie wartości. Użyta niewłaściwie przyniesie przeciwne skutki. Przedmiotem oceny nieformalnej mogą być wszelkie zachowania ucznia, np. AF w czasie zajęć, umiejętności techniczne czy zachowania fair play. Te i inne właściwości w ramach oceny nieformalnej mogą być przez nauczyciela WF oceniane za pomocą: gestu, mimiki, słowa.

Sposobów oceny formalnej jest wiele, choć nie każdy może być zawsze zastosowany. AF ucznia można ocenić za pomocą obserwacji, a także wykorzystując urządzenie ją monitorujące (np. krokomierz). Umiejętności techniczne z zakresu gier sportowych ocenimy np. za pomocą testu lub obserwacji, a ocena wiadomości może być wynikiem udziału ucznia w dyskusji.

„Przeznaczeniem ucznia jest usamodzielnienie się od nauczyciela” – jednym z ważniejszych zadań WF jest przygotowanie uczniów do samodzielnych wyborów zachowań sprzyjających zdrowiu. Dlatego należy stawiać ucznia w sytuacji planowania, organizo-

wania i oceniania własnej aktywności oraz przyjmowania za nią odpowiedzialności. Samoocena jest jedną z form wspierania uczniów w ich indywidualnym rozwoju. Zawartość tabeli potwierdza, iż wszystkie właściwości ucznia rozwijane w ramach zajęć WF mogą podlegać samoocenie. Należy jednak przemyśleć dobór narzędzi, którymi posłużą się uczeń. W podręczniku zamieściliśmy przykładowe karty samooceny dotyczące np. diagnozy sprawności i rozwoju fizycznego, samooceny zachowań zdrowotnych, w tym AF, czy zachowań społecznych, istotnych w związku z udziałem w rywalizacji sportowej.

**Tabela 6.** Przedmiot i sposoby oceny różnych właściwości ucznia rozwijanych w ramach WF

Za co ocena, czyli efekty kształcenia	W jaki sposób ocena?							
	Obserwacja, karta obserwacji (check list, rating scale)	Samoocena, karta samooceny dziennik samooceny	Test umiejętności	Test wiadomości	Krzyżówki, quizy, konkursy	Dyskusja, odpowiedzi na pytania	Urządzenia monitorujące AF	Ocena nieformalna (wyrażenie aprobaty lub dezaprobaty za pomocą słowa, gestu, mimiki itp.)
AF w czasie zajęć szkolnych	√	√				√	√	√
Aktywność fizyczna poza szkołą		√				√	√	√
Inne rodzaje aktywności w czasie zajęć szkolnych (np. organizowanie)	√	√				√		√
Inne rodzaje aktywności poza szkołą (np. organizowanie)		√				√		√
Poczucie skuteczności, zadowolenie, radość	√	√				√		√
Systematyczność udziału w zajęciach	√	√				√		√
Umiejętności techniczne i taktyczne z zakresu gier	√	√	√					√
Umiejętności techniczne z zakresu innych form AF	√	√	√					√
Inne umiejętności związane z AF (np.: organizatorskie)	√	√				√		√
Wiadomości (np. zapamiętanie informacji)		√		√	√	√		√
Umiejętność wykorzystania wiedzy w działaniu (np. sędziowanie, planowanie rozgrywek)	√	√		√	√	√		√

Zachowania fair play	√	√				√		√
Dochodzenie do zgody na drodze dialogu	√	√				√		√
Wywiązywanie się z obowiązków wynikających z pełnionej funkcji w zespole	√	√				√		√
Udzielanie i odbieranie wsparcia, pomocy	√	√				√		√

## Czym różni się ocena wysiłku i ocena osiągnięć edukacyjnych?

Nauczyciel, przygotowując zasady oceniania, powinien określić obszary podlegające ocenie, opisać sposób ustalenia (wyliczenia oceny klasyfikacyjnej) oraz adekwatnie do nich zaplanować kryteria oceny i sposoby sprawdzania osiągnięć ucznia.

### Określenie obszarów oceniania

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

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

**Osiągnięcia edukacyjne** ucznia wynikające z realizowanego programu wychowania fizycznego:

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

### Wyliczenie oceny klasyfikacyjnej (OK)

$$OK = (2 \times A + KF + U + W) / 5$$

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

Ocena klasyfikacyjna ostatecznie jest ustalana wg zasady:

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

### Bieżąca ocena wysiłku ucznia

Bieżąca ocena wysiłku ucznia jest wypadkową ocen:

- aktywności w czasie zajęć (A),
- działalności na rzecz kultury fizycznej (KF).

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

### Ocena aktywności ucznia w czasie zajęć:

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

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

Na przykład, w przypadku realizacji tygodniowo 3 godzin w systemie klasowo-lekcyjnym i 1 godziny zajęć do wyboru:

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

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

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

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

### Wariant A oceny aktywności w czasie zajęć

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

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

- 6 – liczba plusów równa co najmniej 75% sumy wszystkich obowiązkowych zajęć i brak minusów,
- 5 – liczba plusów równa co najmniej 50% sumy wszystkich zajęć i liczba minusów nie większa niż 10% sumy wszystkich obowiązkowych zajęć,
- 4 – liczba plusów równa co najmniej 25% sumy wszystkich zajęć i liczba minusów nie większa niż 25% sumy wszystkich obowiązkowych zajęć,
- 3 – co najmniej 1 plus i liczba minusów nie większa niż 25% sumy wszystkich obowiązkowych zajęć,
- 2 – co najmniej 1 plus.

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

### Wariant B oceny aktywności w czasie zajęć

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

Na koniec każdego kolejnego miesiąca roku szkolnego każdy uczeń otrzymuje ocenę aktywności wyrażoną w skali szkolnej i wyliczoną wg następujących kryteriów<sup>12</sup>:

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

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

**Bieżąca ocena działalności ucznia na rzecz kultury fizycznej** (zdrowia, sportu, rekreacji, tańca i turystyki) może być wypadkową ocen:

- a) udział w nieobowiązkowych zajęciach WF organizowanych przez szkołę (do 5 pkt),
- b) udział w nieobowiązkowej zorganizowanej aktywności fizycznej o charakterze sportowym, rekreacyjnym, tanecznym lub turystycznym, organizowanej przez inne instytucje niż szkoła (do 5 pkt),
- c) wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie szkolnych zajęć WF (do 3 pkt),
- d) wykonywanie na terenie szkoły prac na rzecz zdrowia, sportu, rekreacji, tańca i turystyki (do 3 pkt).

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

- 6 – od 5 pkt,
- 4 – 3 pkt,
- 2 – 1 pkt.

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

Kryteria oceny bieżącej w skali punktowej, ważonej:

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

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

Kryteria oceny bieżącej w skali punktowej, ważonej:

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

<sup>12</sup> E. Czerska, *Wybierz sam. Program wychowania fizycznego o profilu rekreacyjno-zdrowotnym dla gimnazjum oraz liceum ogólnokształcącego, liceum profilowanego i technikum*, RES POLONIA, Łódź 2003.

## Rozwiązanie alternatywne

Ocena działalności ucznia na rzecz kultury fizycznej może być również wykorzystywana jako dodatkowa aktywność, dzięki której ocena klasyfikacyjna może być podniesiona, np. o 1 stopień. Wówczas wzór, wg którego wyliczamy ocenę klasyfikacyjną, przybiera postać:

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

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

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

## Bieżąca ocena osiągnięć edukacyjnych ucznia (wiadomości i umiejętności)

Planując ocenę umiejętności i wiadomości, należy uwzględnić:

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

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

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

Efektom planowania umiejętności i wiadomości podlegających ocenie będzie m.in. ustalenie orientacyjnej liczby ocen, którą otrzymają uczniowie w semestrze za osiągnięcia edukacyjne. Unikamy sytuacji oceny pojedynczych umiejętności uczniów, np. zamiast oddzielnej oceny rzutu do kosza i oddzielnej oceny chwytów i podań w ramach 2 sprawdzianów umiejętności stosujemy łączną ocenę kilku umiejętności koszykarskich w trakcie gry lub pokonywania koszykarskiego toru przeszkód.

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

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

Oprócz przedmiotu oceny (Za co ocena?) również informujemy uczniów o kryteriach oceny (Jak przedmiot oceny będzie pomierzony?). Nierozzerwalnym elementem planowania czynności oceny ucznia jest określenie modelu wykonania zadania wynikającego z założonych osiągnięć ucznia. Za takie wykonanie zadania uczeń otrzymuje ocenę najwyż-

szą, np. „+” lub „6”. Również określamy, w jaki sposób niższe oceny są przyporządkowane do niższych poziomów wykonania zadania.

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

**Ad. c)** Informacje, które nauczyciel pozyskuje w trakcie oceny uczniów, nie służą tylko sformułowaniu oceny szkolnej. Są także informacją o efektywności pracy nauczyciela, będącą podstawą do refleksji nad dotychczasowymi działaniami. Efektem refleksji może być decyzja o wprowadzeniu modyfikacji do dotychczasowych sposobów osiągania celów wychowania fizycznego wobec wszystkich uczniów lub wobec jakiejś części, która potrzebuje dodatkowego wsparcia. Ważnym skutkiem czynności oceniania są również informacje zwrotne skierowane do uczniów, którzy zostali ocenieni poniżej swoich możliwości lub aspiracji.

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

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

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

**Krok pierwszy:** przypomnienie sobie PP dla etapu wcześniejszego (po to, aby wiedzieć, co już uczeń powinien umieć i wiedzieć, rozpoczynając kolejny etap edukacji) oraz przypomnienie sobie PP dla kolejnego etapu edukacji (po to, aby wiedzieć, co uczeń będzie musiał umieć i wiedzieć w przyszłości, ale czego wcale na tym etapie edukacji umieć i wiedzieć jeszcze nie musi).

Ze względu na spiralny układ wymagań szczegółowych w PP niemal każde zaplanowane osiągnięcie edukacyjne ucznia jest kontynuacją rozwoju umiejętności i wiadomości z poprzednich okresów. Jest też punktem wyjścia, przygotowaniem do zdobywania kolejnych. Z tego względu należy pamiętać, iż na wyższym etapie można wymagać od ucznia wszystkiego, co wynika z PP dla niższych etapów edukacji, np. „Treści nauczania – wymagania szczegółowe” z Podstawy programowej w zakresie treningu zdrowotnego, sportów całego życia i wypoczynku i tańca dotyczące szkoły podstawowej lub gimnazjum mogą być podstawą do planowania zajęć w szkole ponadgimnazjalnej.

**Krok drugi:** zaplanowanie zadań dla ucznia (wymagań edukacyjnych) na 3 kolejne lata nauki, tak aby na koniec etapu edukacji sprawdzić, czy uczeń zdobył umiejętności i wiadomości wynikające z założonych w programie WF osiągnięć.

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

## Przykład 1: II etap edukacji, blok wymagań z PP Trening zdrowotny

(ocena umiejętności ruchowych i umiejętności zastosowania wiadomości w działaniu)

Wymagania szczegółowe przewidziane w Podstawie programowej:

**Wymagania dla poprzedniego etapu edukacji:** realizuje marszobiegi trwający co najmniej 15 minut; skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki jedno- i obunóż nad niskimi przeszkodami; potrafi chwycić piłkę, rzucić ją do celu i na odległość.

**Wymagania dla drugiego etapu edukacji:** wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu.

Założone w kolejnych klasach osiągnięcia ucznia:

**Wymagania dla następnego etapu edukacji:** wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie; wybiera i pokonuje trasę crossu.

**W czwartej klasie:**

- wykonuje rzut do celu i na odległość piłeczką palantową,
- wykonuje rzut piłką lekarską o ciężarze 1 kg oburącz w przód zza głowy i oburącz w tył nad głową,
- wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,
- wykonuje skok wzwyż sposobem naturalnym.

**W piątej klasie:**

pierwszy semestr: bierze udział w wieloboju składającym się z:

- biegu na 60 m,
- rzutu piłeczką palantową na odległość,
- skoku w dal sposobem naturalnym,

drugi semestr: bierze udział w wieloboju składającym się z:

- rzutu piłką lekarską o ciężarze 2 kg na odległość oburącz w tył nad głową,
- skoku wzwyż sposobem naturalnym,
- biegu przełajowym na 2000 m.

**W szóstej klasie:**

bierze udział w wieloboju składającym się z rzutu, skoku i biegu; uczeń wybiera 1 konkurencję rzutną, 1 skoczną i 1 biegową spośród następujących:

- rzut piłeczką palantową na odległość lub rzut piłką lekarską o ciężarze 2 kg na odległość oburącz w tył nad głową,
- skok wzwyż sposobem naturalnym lub skok w dal sposobem naturalnym,
- bieg na 60 m lub bieg przełajowy na 2000 m.

### Przedmiot oceny bieżącej w czwartej klasie:

- technika wykonania rzutu do celu i na odległość piłeczką palantową,
- technika wykonania rzutu piłką lekarską o ciężarze 1 kg oburącz w przód zza głowy i oburącz w tył nad głową,
- technika wykonania skoku w dal sposobem naturalnym i skoku wzwyż sposobem naturalnym.



**Sposób oceny bieżącej w czwartej klasie:** ocena umiejętności rzutów w trakcie zabaw rzutnych, ocena umiejętności skoków w trakcie klasowego konkursu skoków. Wynik klasowego konkursu, np. długość rzutu, nie ma bezpośredniego wpływu na ocenę szkolną. Ocenie podlega poprawność techniczna wykonania rzutów i skoków.

#### **Skala i kryteria oceny bieżącej w czwartej klasie:**

Ocena w skali szkolnej wg następujących kryteriów:

- 6 – wykonuje poprawnie technicznie rzut piłeczką palantową, rzuty piłką lekarską i skoki,
- 4 – wykonuje poprawnie technicznie jeden ze skoków i jeden z rzutów,
- 2 – wykonuje jedną z wymienionych umiejętności.

#### **Przedmiot oceny bieżącej w piątej klasie:**

- technika wykonania rzutu na odległość piłeczką palantową i rzutu piłką lekarską o ciężarze 2 kg oburącz w tył nad głowę w ramach zawodów klasowych,
- technika wykonania skoku w dal sposobem naturalnym i skoku wzwyż sposobem naturalnym w ramach zawodów klasowych,
- technika wykonania elementów konkurencji biegowych: startu, biegu na dystansie, finiszu,
- wiadomości na temat sędziowania konkurencji lekkoatletycznych – rola startera.

**Sposób oceny bieżącej w piątej klasie:** ocena umiejętności technicznych w trakcie zawodów klasowych. Wynik klasowych zawodów, np. długość rzutu, nie ma bezpośredniego wpływu na ocenę szkolną. Ocenie podlega poprawność techniczna wykonania rzutów, skoków i biegu. Wiadomości na temat sędziowania są oceniane w trakcie obserwacji wykonywania niektórych czynności sędziów zawodów lekkoatletycznych.

#### **Skala i kryteria oceny bieżącej w piątej klasie:**

Ocena w skali szkolnej wg następujących kryteriów:

- 6 – w trakcie wieloboju wykonuje bieg, skok i rzut poprawnie technicznie, sędziując, nie popełnia błędów,
- 4 – bierze udział w wieloboju i jedną z konkurencji wykonuje poprawnie technicznie,
- 2 – bierze udział w wieloboju.

#### **Przedmiot oceny bieżącej w szóstej klasie:**

- technika wykonania rzutu na odległość piłeczką palantową i rzutu piłką lekarską o ciężarze 2 kg oburącz w tył nad głowę w ramach zawodów klasowych,
- technika wykonania skoku w dal sposobem naturalnym i skoku wzwyż sposobem naturalnym w ramach zawodów klasowych,
- technika wykonania elementów konkurencji biegowych: startu, biegu na dystansie, finiszu,
- wiadomości na temat sędziowania konkurencji lekkoatletycznych – rola sędziów mierzących długość rzutów oraz długość i wysokość skoków.

**Sposób oceny bieżącej w szóstej klasie:** jak w piątej klasie.

**Skala i kryteria oceny bieżącej w szóstej klasie:** jak w piątej klasie.

## Przykład 2: III etap edukacji, blok wymagań z PP Sporty całego życia i wypoczynek (ocena umiejętności ruchowych i umiejętności zastosowania wiadomości w działaniu)

Wymagania szczegółowe przewidziane w Podstawie programowej:

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

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

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

Założone w kolejnych klasach osiągnięcia ucznia:

### W pierwszej klasie:

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

### W drugiej klasie:

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

### W trzeciej klasie:

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

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

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

### Skala i kryteria oceny bieżącej w pierwszej klasie:

- 6 – w trakcie gry odbija piłkę sposobem górnym w zaplanowanym kierunku oraz wykonuje zagrywkę z odległości nie mniejszej niż 6 m, a także wykonuje rotację,

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

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

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

### **Skala i kryteria oceny bieżącej w drugiej klasie:**

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

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

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

### **Skala i kryteria oceny bieżącej w trzeciej klasie:**

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

### **Przykład 3: IV etap edukacji, blok wymagań z PP Edukacja zdrowotna (realizowana w formie wyodrębnionych zajęć warsztatowych w trakcie pierwszego semestru pierwszej klasy)**

(ocena wiadomości i umiejętności zastosowania ich w działaniu)

Wymagania szczegółowe przewidziane w Podstawie programowej:

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

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

**Wymagania dla następnego etapu edukacji:** brak.

Założone osiągnięcia ucznia:

W pierwszej klasie:

- gromadzi i prezentuje informacje na temat samooceny i samobadania zdrowia oraz działań profilaktycznych w ciągu całego życia,
- gromadzi i prezentuje informacje na temat cech aktywnego pacjenta w sytuacji choroby oraz w związku z badaniami profilaktycznymi,
- gromadzi i prezentuje informacje na temat praw pacjenta,
- przygotowuje projekt karty profilaktycznej dotyczącej samokontroli zdrowia i samobadania ucznia w okresie 3 lat nauki w liceum,
- przygotowuje ulotkę zachęcającą do regularnych badań profilaktycznych w ciągu życia.

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

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

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

**Skala oceny bieżącej:**

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

**Kryteria oceny każdego zadania:**

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

**Zasady zwolnienia z WF – bez tajemnic**

Do tej pory omówiliśmy szczegółowe propozycje oceny ucznia z WF. Co zatem w sytuacji, kiedy nauczyciel nie ma podstaw do wystawienia oceny klasyfikacyjnej m.in. ze względu na wysoką absencję ucznia. Prawo oświatowe stosunkowo precyzyjnie opisuje procedury z tym związane. Natomiast wątpliwości wciąż budzi kwestia zasad zwalniania uczniów z zajęć WF. Mamy nadzieję, iż poniższe sugestie dotyczące tej wciąż drażliwej kwestii szkolnej okażą się pomocne.

Dyrektor może zwolnić ucznia z udziału w niektórych obowiązkowych zajęciach. Sytuację tę reguluje § 8 *Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów (...)*<sup>13</sup>. Zgodnie z nim:

„§ 8. 1. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z zajęć z wychowania fizycznego, informatyki lub technologii informacyjnej na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia ucznia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, oraz na czas określony w tej opinii.

2. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć z wychowania fizycznego, informatyki lub technologii informacyjnej w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się *zwolniony*”.

Choć w rozporządzeniu przewidziano zwolnienie nie tylko z WF, to jednak wywołuje ono najwięcej kontrowersji. Dzieje się tak zapewne dlatego, że dyrektorzy szkół częściej podejmują decyzję o zwolnieniu z WF niż z innych przedmiotów, a także dlatego, że tego typu decyzje zwiększają i tak już niepokojąco wysoką absencję uczniów na obowiązkowych zajęciach WF.

Poniżej prezentujemy kilka podpowiedzi, jakie zasady zwalniania z WF mógłby stosować dyrektor szkoły, jeśli uzna, iż liczba owych decyzji w jego szkole jest stosunkowo wysoka, a co za tym idzie – jakość szkolnego WF stosunkowo niska. Namysł nad procedurą zwolnienia ucznia z zajęć WF jest potrzebny ze względu na ogólnikowość rozporządzenia w tym względzie. Zachęcamy, aby szczegółowo opisać ją w szkolnych dokumentach, np. w statucie szkoły, w części poświęconej wewnątrzszkolnemu systemowi oceniania. W zasadach zwalniania należy określić m.in.: procedurę podejmowania decyzji, terminy obowiązujące strony oraz wzory szkolnych dokumentów. Co warto przemyśleć?

<sup>13</sup> *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych.*

Po pierwsze – w jakiej sytuacji uczeń na świadectwie zamiast oceny klasyfikacyjnej otrzymuje wpis *zwolniony*.

Rozporządzenie upoważnia dyrektora do zwolnienia ucznia z WF na czas określony w zaświadczeniu lekarskim. To oznacza, że uczeń może być zwolniony z zajęć WF np. od początku do końca roku szkolnego, od początku do końca jednego z okresów klasyfikacyjnych, ale również na dowolny czas przewidziany w opinii lekarza, np. na miesiąc. Gdyby przyjąć, iż każde wydane przez lekarza zaświadczenie „o ograniczonych możliwościach uczestniczenia ucznia” w zajęciach z WF jest podstawą do udzielenia uczniowi zwolnienia i wpisania na świadectwie „zwolniony”, to stanęlibyśmy wobec konieczności dokonywania wpisu nawet wówczas, gdyby opinia lekarska dotyczyła okresu, np. od 1 do 30 czerwca.

Ponieważ rozporządzenie nic w tym względzie nie sugeruje, proponujemy, aby wykorzystać zapis wspomnianego rozporządzenia dotyczący sytuacji nieklasyfikowania ucznia:

„§ 17. 1. Uczeń może nie być klasyfikowany z jednego, kilku albo wszystkich zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia śródrocznej lub rocznej (semestralnej) oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach edukacyjnych przekraczającej połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania”.

Kierując się logiką powyższego zapisu, w szkolnej procedurze zwolnienia ucznia z zajęć WF można przewidzieć, iż wpis „zwolniony” w miejsce oceny z WF otrzymuje uczeń, wobec którego „brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej” i został przez dyrektora zwolniony z zajęć WF na okres przekraczający połowę roku szkolnego.

Może zdarzyć się również, że uczeń lub jego rodzice dostarczą opinię lekarską z opóźnieniem. W takiej sytuacji dyrektor, zgodnie z rozporządzeniem, nadal powinien zwolnić ucznia z zajęć z WF na czas przewidziany w tej opinii.

Aby zmniejszyć ryzyko konfliktów na tle nieobecności na WF, należy w wewnątrzszkolnych zasadach oceniania zdefiniować czynności nauczyciela WF i wychowawcy klasy, np. po ilu nieusprawiedliwionych nieobecnościach ucznia nauczyciel WF ma obowiązek przedyskutować sprawę z wychowawcą klasy.

Po drugie – opisać, gdzie w czasie zajęć WF przebywa uczeń, wobec którego dyrektor podjął decyzję o zwolnieniu z WF.

Jest tu możliwych kilka scenariuszy, w zależności np. od tego, w jaki sposób w planie zajęć są umieszczone obowiązkowe zajęcia z WF. Należy przewidzieć sytuację zajęć z WF rozpoczynających lub kończących szkolne lekcje, a także sytuację umieszczenia w planie obowiązkowych zajęć z WF do wyboru przez ucznia. W obowiązujących w szkole zasadach zwalniania ucznia z zajęć WF należy szczegółowo opisać każdą możliwą w szkole sytuację, tak aby nauczyciele i rodzice nie mieli wątpliwości, jakie w tym względzie uczeń ma prawa i obowiązki oraz kto ponosi odpowiedzialność za jego bezpieczeństwo, w czasie zajęć, z których został zwolniony.

Po trzecie, jaka jest procedura zwolnienia ucznia z zajęć WF, czyli jaka jest „ścieżka decyzji” dyrektora oraz jakie terminy obowiązują zainteresowane strony – od dostarczenia przez ucznia lub jego rodzica opinii lekarskiej do zakończenia procedury.

Oto nasza propozycja.

### **1. Uczeń lub rodzic dostarczają opinię lekarza na temat niezdolności ucznia do udziału w zajęciach WF.**

Należy wyjaśnić, czy jest to pierwsze zwolnienie ucznia, czy już wcześniej, np. w poprzednim roku szkolnym, był zwolniony z zajęć WF. W tym celu można dokonać analizy

dokumentacji szkolnej, np.: arkusza oceny, wykazu wcześniejszych decyzji o zwolnieniu z zajęć WF. Jeśli jest to kolejny przypadek ubiegania się przez tego samego ucznia o zwolnienie z zajęć WF, należy przeanalizować dokumenty w związku z poprzednią decyzją o zwolnieniu go z zajęć. Następnie należy odbyć rozmowę z wychowawcą klasy i nauczycielem WF i ew. podjąć decyzję o zwolnieniu.

## **2. Rozmowa ze szkolną pielęgniarką (higienistką) oraz analiza „Karty profilaktycznego badania lekarskiego ucznia”<sup>14</sup>.**

Każdy uczeń w okresie nauki szkolnej podlega profilaktycznej opiece lekarskiej. Informacje na temat jego zdrowia gromadzone są w „Karcie profilaktycznego badania lekarskiego ucznia”. Badania są prowadzone w klasach: „0”, III szkoły podstawowej, I gimnazjum i I szkoły ponadgimnazjalnej. W części „Karty...” zatytułowanej „Wyniki badania lekarskiego” (część trzecia lub czwarta w zależności od wieku ucznia), oprócz ew. rozpoznanych problemów zdrowotnych, znajdują się informacje na temat kwalifikacji do grupy na zajęciach WF (A, A<sub>S</sub>, B, B<sub>K</sub>, C, C<sub>L</sub>) wraz z zaleceniami oraz informacją, czy uczeń może uczestniczyć w zawodach sportowych. Dyrektor szkoły przed podjęciem kolejnych czynności związanych z decyzją o zwolnieniu ucznia z zajęć z WF powinien zapoznać się z opinią lekarza sprawującego profilaktyczną opiekę zdrowotną nad uczniem. Tylko uczeń zakwalifikowany do grupy C lub C<sub>L</sub> nie jest zdolny do zajęć WF<sup>15</sup>. Jeśli dostarczona przez ucznia opinia lekarza na temat niezdolności do uczestnictwa w zajęciach z WF jest zgodna z informacjami w „Karcie profilaktycznego badania lekarskiego”, to wówczas dyrektor już na tym etapie powinien podjąć decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć WF.

## **3. Rozmowa dyrektora z nauczycielem WF oraz z wychowawcą klasy.**

Jeśli dostarczona przez ucznia opinia lekarza na temat niezdolności do zajęć z WF nie jest zgodna z informacjami w „Karcie profilaktycznego badania lekarskiego”, to wówczas dyrektor powinien odbyć rozmowę z nauczycielem WF i wychowawcą klasy. Celem rozmowy powinno być poznanie ich opinii na temat ew. pozamedycznych (niezwiązanych ze stanem zdrowia) przyczyn ubiegania się przez ucznia o zwolnienie z zajęć WF.

Jeśli dostarczona przez ucznia opinia lekarska zawiera informację, jakiej aktywności fizycznej uczeń nie powinien podejmować, warto odbyć rozmowę z nauczycielem WF na temat możliwości indywidualnego planowania treści zajęć, pod kątem zdrowotnych potrzeb ucznia oraz indywidualizacji procesu oceniania ucznia.

## **4. Rozmowa dyrektora z uczniem i jego rodzicami.**

Jeśli dostarczona przez ucznia opinia lekarza na temat niezdolności do zajęć WF nie jest zgodna z informacjami w „Karcie profilaktycznego badania lekarskiego”, to oprócz rozmowy z nauczycielami dyrektor powinien odbyć rozmowę z uczniem i jego rodzicami. Celem rozmowy powinno być uświadomienie rodzicom i uczniowi rozbieżności pomiędzy diagnozami lekarskimi w „Karcie profilaktycznego badania lekarskiego” a dostarczoną opinią na temat niezdolności do zajęć z WF oraz ew. konsekwencji decyzji dyrektora o zwolnieniu z zajęć WF. Celem rozmowy powinno być również poznanie ew. pozamedycznych (niezwiązanych ze stanem zdrowia) przyczyn ubiegania się przez ucznia o zwolnienie

<sup>14</sup> Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie organizacji profilaktycznej opieki zdrowotnej nad dziećmi i młodzieżą oraz Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie rodzajów i zakresu dokumentacji medycznej oraz sposobu jej przetwarzania.

<sup>15</sup> A. Oblacińska, B. Woynarowska, *Profilaktyczne badania lekarskie i inne zadania lekarza w opiece zdrowotnej nad uczniami. Poradnik dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej*, Instytut Matki i Dziecka, Zakład Medycyny Szkolnej, Warszawa 2002.

z zajęć WF. W tym celu można wykorzystać przygotowaną ankietę dla ucznia i dla rodzica, a zgromadzone informacje spożytkować w trakcie analizy jakości szkolnego wychowania fizycznego.

#### **5. Decyzja o zwolnieniu ucznia z zajęć WF lub sugestia ponownej konsultacji lekarskiej.**

Ważnym celem rozmowy dyrektora szkoły może być zaproponowanie uczniowi i rodzicom ograniczonego udziału w zajęciach WF, wg przygotowanego przez nauczyciela WF zindywidualizowanego programu, obejmującego m.in. aktywność fizyczną dostosowaną do zdrowotnych potrzeb ucznia oraz indywidualne zasady oceniania. Jeśli rodzice i uczeń wykażą zainteresowanie takim rozwiązaniem, dyrektor powinien odłożyć decyzję na temat zwolnienia z zajęć WF do chwili, gdy uczeń lub rodzice dostarczą kolejną opinię lekarską, w której lekarz precyzyjnie określi przeciwwskazania i wskazania do aktywności fizycznej. Po otrzymaniu aktualnej opinii lekarskiej dyrektor powinien odbyć rozmowę z nauczycielem WF na temat przygotowania zindywidualizowanego programu dostosowanego do zdrowotnych potrzeb ucznia.

Jeśli rodzice i uczeń nie wykażą zainteresowania ograniczonym udziałem w zajęciach WF, wówczas dyrektor powinien podjąć decyzję o zwolnieniu. Decyzja powinna określać, na jaki okres uczeń został zwolniony oraz czy na świadectwie zostanie dokonany wpis *zwolniony* czy jednak będzie ustalona ocena. W tym drugim wypadku uczeń i rodzice powinni otrzymać informację o zasadach, wg których będzie oceniony. O swojej decyzji dyrektor powinien poinformować nie tylko ucznia lub jego rodziców, lecz także nauczyciela WF lub przewodniczącego zespołu przedmiotowego, a także wychowawcę klasy.

Proponowana procedura może wydawać się skomplikowana i czasochłonna. Jednak warto rozważyć, czy dotychczasowe postępowanie w tym względzie jest właściwe: czyj interes zaspokaja, kto na tym traci, jakie warto podjąć działania. Może wówczas okazać się, że ze względu na wagę problematyki zdrowia dziecka, lawinowo narastających kłopotów z chorobami cywilizacyjnymi, kwestia zwolnień z WF jest warta wysiłku.

#### **Pytania na koniec rozdziału**

*Kto spośród twoich uczniów zasługuje na ocenę celującą?*

*Za co oceniałeś uczniów w czasie ostatniej lekcji?*

*W jaki sposób formalnie oceniałeś ucznia w czasie ostatniej lekcji?*

*W jaki sposób nieformalny oceniałeś ucznia w czasie ostatniej lekcji?*

*Czy oceniasz ucznia za to, czego mógł się nauczyć?*

*W jaki sposób w trakcie oceniania uwzględniłeś zróżnicowane możliwości uczniów?*



## Jak monitorować przebieg i efekty wychowania fizycznego?

Ocena jakości szkolnego wychowania fizycznego jest produktywna wówczas, kiedy w konkretnej szkole podjęte zostają konkretne działania, za które biorą odpowiedzialność konkretne osoby, w celu usprawniania konkretnych aspektów procesów edukacyjnych.

Zagadnienie ewaluacji stało się popularnym zjawiskiem w obszarze edukacji. Zdaniem Anny Brzezińskiej<sup>16</sup>, „ewaluacja to proces zbierania informacji o przebiegu działania i uzyskiwanych efektach oraz ich analizowania w celu udoskonalenia przebiegu tego procesu i osiągnięcia zamierzonych efektów”.

Ewaluacja nie jest celem samym w sobie – jest ważną składową szkolnego systemu zapewniania jakości edukacji. Ma sens, gdy jej ogniwem są decyzje i podjęte działania, dzięki którym szkoła staje się „uczącą się” instytucją. Zgodnie z modelem „badania w działaniu” (action research) K. Lewina przyjmujemy, iż doskonalenie praktyki szkolnego wychowania fizycznego powinno przebiegać w rytmie: realizacja – ewaluacja – modyfikacja – realizacja... powtarzanych czynności, które pozwalają podnosić jakość naszej pracy<sup>17</sup>.

### Kto może zatem wykazywać zainteresowanie jakością pracy nauczyciela WF?

Po pierwsze – ci, którzy finansują jego pracę (np. władze różnego szczebla, rodzice).

Po drugie – ci, którzy dzięki niej się rozwijają (np. uczniowie, inni nauczyciele).

Po trzecie – ci, którzy są zainteresowani rozwojem uczniów (np. rodzice, dyrektorzy szkół).

Ocenę jakości wychowania fizycznego, w tym efektów pracy nauczyciela WF, musi poprzedzać zdefiniowanie jej kryteriów. Takie podejście umożliwi identyfikację tych obszarów szkolnego WF, które wymagają szczególnego wsparcia. Proponowana przez nas ocena jakości WF – jak już wcześniej o tym wspominaliśmy – powinna dotyczyć następujących obszarów<sup>18</sup>:

- aktywności uczniów,
- osiągnięć edukacyjnych uczniów,
- obecności WF w różnych przejawach szkolnego życia,
- upowszechniania wzorów kultury fizycznej w środowisku lokalnym,
- materialnego standardu WF.

**Aktywność uczniów** jest – naszym zdaniem – najważniejszym wskaźnikiem jakości WF w szkole. Jej ocena polega na gromadzeniu informacji na temat:

<sup>16</sup> A. Brzezińska, *Miejsce ewaluacji w procesie kształcenia*, [w:] A. Brzezińska, J. Brzeziński, A. Elias (red.) *Ewaluacja a jakość kształcenia w szkole wyższej*, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Wydawnictwo ACADEMICA, Warszawa 2004.

<sup>17</sup> Porównaj z rysunkiem 1 w rozdziale na temat planowania.

<sup>18</sup> T. Frołowicz, M. Lewandowski, E. Madejski, R. Muszkieta, J. Pośpiech, *Wychowanie fizyczne w nowoczesnych systemach edukacyjnych. Ekspertyza na zlecenie Instytutu Sportu w Warszawie*, 2004.

- udziału uczniów w obowiązkowych zajęciach WF oraz rzeczywistych przyczyn absencji,
- udziału uczniów w nieobowiązkowych zajęciach WF, w tym powszechności udziału uczniów w imprezach rekreacyjnych, turystycznych i sportowych organizowanych lub współorganizowanych przez szkołę,
- liczby uczniów zakwalifikowanych do zajęć gimnastyki korekcyjnej, a także liczby dzieci uczestniczących w zajęciach.

W związku z powyższym warto sobie zadać następujące pytania:

- Czy nauczyciel (także dyrektor) kontroluje frekwencję uczniów I etapu edukacyjnego na zajęciach WF?
- Czy nauczyciel (także dyrektor) zna faktyczny rozmiar „niećwiczenia” uczniów na lekcjach WF?
- Czy dyrektor szkoły analizuje liczbę uczniów, których zwalnia z udziału w zajęciach WF w kolejnych latach?

Informacja na temat **oceny osiągnięć edukacyjnych uczniów**, będąca skutkiem ich udziału w zajęciach WF, powinna dotyczyć:

- poziomu i postępu umiejętności wynikających z przyjętych do realizacji programów nauczania,
- poziomu i postępu wiadomości uczniów wynikających z realizowanego programu nauczania,
- sprawności fizycznej uczniów, a zwłaszcza rozwoju tych zdolności, które wykazują najsilniejszy związek ze zdrowiem,
- efektywności gimnastyki korekcyjnej prowadzonej w szkole.

Badając **występowanie problematyki WF w różnych przejawach szkolnego życia**, warto analizować:

- funkcjonowanie stowarzyszeń, organizacji, kół itp. działających w szkole na rzecz kultury fizycznej,
- przejawy funkcjonowania szkolnego zespołu przedmiotowego nauczycieli WF,
- obecność kultury fizycznej w szkolnych mediach (gazety szkolne, gazetki ścienne, szkolne strony internetowe itp.).

Dokonując oceny skuteczności **upowszechniania wzorów kultury fizycznej** w środowisku lokalnym, warto gromadzić informacje na temat:

- współpracy z rodzicami w sprawach dotyczących zdrowego stylu życia, w tym AF (np. występowania tematyki dotyczącej WF podczas spotkań rad rodziców czy szkolnych zebrań),
- oferty szkoły w zakresie organizacji zajęć skierowanych do rodziców lub dzieci i ich rodziców,
- organizacji przez szkołę wydarzeń promujących w środowisku lokalnym wartości aktywnego wypoczynku czy sportu.

Informacja na temat **materiałnego standardu WF** w szkole może dotyczyć:

- stanu bazy wykorzystywanej na potrzeby szkolnego WF i sportu oraz podejmowanych działań zmierzających do jej rozwoju,
- wykorzystania bazy, np. harmonogramu zajęć, dostępności dla różnych grup uczniów,
- stanu higienicznego obiektów sportowych wraz z zapleczem,
- wykorzystania obiektów pozaszkolnych.

Rzetelna ocena każdego z tych obszarów wymaga analizy informacji zebranych z wielu źródeł:

- dzienników zajęć obowiązkowych i nieobowiązkowych,
- protokołów obserwacji zajęć WF prowadzonych w ramach szkolnego nadzoru pedagogicznego,
- kart samooceny nauczycieli WF,
- kart samooceny uczniów,
- bieżących, okresowych i rocznych ocen z WF,
- dokumentacji nauczyciela dotyczącej oceny osiągnięć edukacyjnych (umiejętności, wiadomości) uczniów i diagnozy sprawności i rozwoju fizycznego,
- harmonogramu prac zespołu przedmiotowego,
- okresowych sprawozdań z przebiegu prac zespołu przedmiotowego,
- sprawozdań z przeprowadzonych imprez sportowych, rekreacyjnych itp.,
- dokumentacji różnych organizacji z dziedziny sportu i rekreacji działających na terenie szkoły,
- programów WF,
- planów pracy z WF,
- harmonogramu wykorzystania szkolnych obiektów sportowych.

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

Monitorowanie przebiegu WF jest szczególnie istotne, gdyż najważniejszym osiągnięciem nauczyciela WF jest aktywny udział uczniów w zajęciach. Z tego względu należy obserwować i analizować zachowania uczniów w czasie zajęć, po to by eliminować sytuacje, które zwiększają absencję i obniżają aktywność uczniów. Cenne są także opinie uczniów na temat mocnych i słabych stron zajęć oraz satysfakcji z udziału w nich. Pozyskane informacje warto wykorzystać do planowania dalszej pracy.

W naszym podręczniku w częściach zawierających materiały dydaktyczne zamieściliśmy przykładowe narzędzia ułatwiające monitorowanie przebiegu i efektów WF. Zgromadzone narzędzia dotyczą:

- oceny i stymulacji jakości szkolnego WF: *Kwestionariusz oceny jakości szkolnego wychowania fizycznego*, *Kwestionariusz samooceny EPEA* (makroewaluacja),
- oceny przebiegu i efektów obserwowanych zajęć (mikroewaluacja): *Arkusze obserwacji zajęć*,
- oczekiwań uczniów wobec zajęć WF: *Ankieta na dobry początek*,
- opinii uczniów na temat zakończonej lekcji: *Karty oceny lekcji – satysfakcja ucznia*, *Ewaluacja lekcji – strzał do tarczy*,
- oczekiwań uczniów w związku z planowaną organizacją obowiązkowych zajęć do wyboru: *Zajęcia WF do wyboru – ankieta do badania preferencji uczniów*,
- kontroli osiągnięć edukacyjnych uczniów: *Karty osiągnięć ucznia: Antylopa – wytrwała biegaczka* i *Organizator rekreacji*,
- diagnozy rozwoju fizycznego, sprawności powiązanej ze zdrowiem: *Karta samooceny sprawności i rozwoju fizycznego* oraz *Karta samooceny postawy ciała*,
- samooceny zachowań zdrowotnych: *Dziennik zdrowego stylu życia*, *Kontrakt – moja AF*, *Kalendarz zachowań zdrowotnych*,
- przebiegu i efektów zajęć realizowanych metodą „Sport Education”: *Karta obserwacji i samooceny wypełniania ról w zespole* (służąca ocenie realizacji przez uczniów powie-

rzonych zadań), *Karta obserwacji i oceny zachowań fair play zespołu uczniów* oraz *Karta samooceny zachowań społecznych* (służące ocenie zachowań społecznych podczas rywalizacji sportowej), *Karta ewaluacyjna* (umożliwiająca poznanie opinii uczniów na temat zakończonego cyklu zajęć), *Dziennik oceny cyklu zajęć* (ułatwiający systematyczną obserwację przebiegu i efektów zajęć wraz z analizą problemów i możliwych rozwiązań).

### ***Pytania na koniec rozdziału***

*Co dla ciebie oznacza jakość WF w twojej szkole?*

*Co świadczy o jakości WF w twojej szkole?*

*Jakie działania podejmujesz w trosce o jakość WF w swojej szkole?*

*Kto jest twoim sojusznikiem w działaniach związanych z jakością WF?*

# Materiały dydaktyczne dla nauczycieli szkół podstawowych

W tej części podręcznika zostały umieszczone materiały dydaktyczne, które powinny ułatwić planowanie, realizację i ewaluację WF w szkole podstawowej. Oczywiście niektóre z nich mogą być modyfikowane i wykorzystywane również na kolejnych etapach edukacji. Wśród nich można znaleźć:

## I etap

1. *Przykładowy uproszczony roczny plan pracy dla drugiej klasy szkoły podstawowej (dla ok. 100 godzin lekcji WF w roku szkolnym); prosty sposób planowania rocznej pracy, wiążący dominujące treści zajęć z wymaganiami z PP oraz ogólnie określający osiągnięcia ucznia; wystarczający sposób planowania dla nauczyciela o dużym doświadczeniu zawodowym, dla nauczyciela początkującego dobry punkt wyjścia do sporządzania planów bardziej szczegółowych.*
2. *Przykładowy plan cyklu lekcji dla drugiej klasy szkoły podstawowej na temat: SF – diagnoza i interpretacja wyników; szczegółowy sposób planowania powiązanych ze sobą tematycznie, kolejno następujących po sobie lekcji, określający tematy zajęć, wiążący treści z wymaganiami z PP i definiujący szczegółowe osiągnięcia uczniów, przedmiot oceny i sposoby ewaluacji zajęć.*
3. *Propozycje sposobu i kryteriów oceny osiągnięć oraz wysiłku uczniów drugiej klasy szkoły podstawowej w związku z realizacją cyklu na temat: SF – diagnoza i interpretacja wyników.*
4. *Karta diagnozy sprawności i rozwoju fizycznego; środek dydaktyczny ułatwiający nauczycielowi przygotowanie ucznia do planowanej na kolejnych etapach edukacji samooceny SiRF.*
5. *Przykładowy plan cyklu lekcji dla drugiej klasy szkoły podstawowej na temat: Trening zdrowotny – Antylopa wytrzymała biegaczka; opis jak w punkcie 2.*
6. *Propozycje sposobu i kryteriów oceny osiągnięć oraz wysiłku uczniów drugiej klasy szkoły podstawowej w związku z realizacją cyklu na temat: Trening zdrowotny – Antylopa wytrzymała biegaczka; opis jak w punkcie 3.*
7. *Karta osiągnięć ucznia: Antylopa – wytrzymała biegaczka; środek dydaktyczny zwiększający motywację ucznia do udziału w zajęciach i umożliwiający śledzenie jego osiągnięć.*
8. *Przykładowy plan cyklu lekcji dla drugiej klasy szkoły podstawowej na temat: Sporty całego życia – piłkarska liga; opis jak w punkcie 2.*
9. *Propozycje sposobu i kryteriów oceny osiągnięć oraz wysiłku uczniów drugiej klasy szkoły podstawowej w związku z realizacją cyklu na temat: Sporty całego życia – piłkarska liga.*
10. *Karta osiągnięć ucznia: Kot – zręczny piłkarz; opis jak w punkcie 7.*
11. *Kalendarz zachowań zdrowotnych; karta samooceny zachowań zdrowotnych w wybranym miesiącu, utrwalająca wiadomości na temat zachowań korzystnych dla zdrowia, zwiększająca motywację do ich przestrzegania oraz ułatwiająca kontrolę zachowań uczniów.*

12. *Karta oceny lekcji – satysfakcja ucznia*; karta ewaluacyjna umożliwiająca poznanie opinii uczniów na temat zakończonej lekcji.

## II etap

13. *Przykładowy uproszczony roczny plan pracy dla piątej klasy szkoły podstawowej (dla modelu organizacji bez zajęć do wyboru, czyli ok. 130 godzin lekcji WF w roku szkolnym)*; opis jak w punkcie 1.
14. *Przykładowy uproszczony roczny plan pracy dla piątej klasy szkoły podstawowej (przygotowany dla modelu organizacyjnego „2+2”, czyli ok. 65 godzin lekcji WF w roku szkolnym)*; opis jak w punkcie 1, przygotowany dla szkoły, w której część obowiązkowych zajęć WF jest organizowanych jako zajęcia do wyboru przez ucznia.
15. *Przykładowy plan cyklu lekcji dla piątej klasy szkoły podstawowej na temat: Diagnostyka SiRF – mój profil sprawności* – opis jak w punkcie 2.
16. *Propozycje sposobu i kryteriów oceny osiągnięć oraz wysiłku uczniów piątej klasy szkoły podstawowej w związku z realizacją cyklu na temat: Diagnostyka SiRF – Mój profil sprawności*.
17. *Karta samooceny sprawności i rozwoju fizycznego*; środek dydaktyczny umożliwiający uczniom śledzenie i interpretację wyników diagnostyki rozwoju fizycznego i sprawności powiązanej ze zdrowiem oraz przygotowujący do samodzielnych działań na kolejnych etapach edukacji.
18. *Karta samooceny postawy ciała*; środek dydaktyczny umożliwiający uczniom śledzenie i interpretację wyników prostej oceny postawy ciała.
19. *Przykładowy plan cyklu lekcji dla piątej klasy szkoły podstawowej na temat: Trening zdrowotny – gimnastyk*; opis jak w punkcie 2.
20. *Propozycje sposobu i kryteriów oceny osiągnięć oraz wysiłku uczniów piątej klasy szkoły podstawowej w związku z realizacją cyklu na temat: Trening zdrowotny – gimnastyk*.
21. *Karta oceny układu ćwiczeń gimnastycznych przez uczniów – sędziów*; środek dydaktyczny wykorzystywany w trakcie klasowych zawodów gimnastycznych, za pomocą którego wybrani uczniowie oceniają przygotowanie i wykonanie układów gimnastycznych przez koleżanki i kolegów.
22. *Przykładowy plan cyklu lekcji dla piątej klasy szkoły podstawowej na temat: Sporty całego życia – sport dla wszystkich*; opis jak w punkcie 2.
23. *Propozycje sposobu i kryteriów oceny osiągnięć oraz wysiłku uczniów piątej klasy szkoły podstawowej w związku z realizacją cyklu na temat: Diagnostyka SiRF – mój profil sprawności*.
24. *Karta osiągnięć ucznia: organizatora rekreacji*; opis jak w punkcie 7.
25. *„Sport Education” – czternastogodzinny plan pracy na temat: Pokazy gimnastyczno-taneczne*; szczegółowy plan pracy dla cyklu zajęć opisujący treści zajęć realizowanych metodą „Sport Education”.
26. *Karta samooceny wypełniania ról w zespole – gimnastyka, fitness, taniec*; środek dydaktyczny służący ocenie stopnia wypełnienia przez ucznia powierzonych zadań w zespole w metodzie „Sport Education”; może być wykorzystywany zarówno do samooceny ucznia, jak i jako karta obserwacji czynności ucznia przez nauczyciela.

27. *Kontrakt moja AF (w czasie lekcji)*; środek dydaktyczny wywołujący motywację ucznia do zwiększenia AF i umożliwiający kontrolę stopnia realizacji umowy między nauczycielem a uczniem.
28. *Dziennik zdrowego stylu życia*; karta samooceny zachowań zdrowotnych w wybranym tygodniu, utrwalająca wiadomości na temat zachowań korzystnych dla zdrowia, zwiększająca motywację do ich przestrzegania oraz ułatwiająca kontrolę zachowań uczniów.
29. *Karta oceny lekcji – satysfakcja ucznia*; karta ewaluacyjna umożliwiająca poznanie opinii uczniów na temat zakończonej lekcji.
30. *Arkusze obserwacji zajęć WF*; karta służąca ocenie przebiegu i efektów podczas obserwacji zajęć.
31. *Kwestionariusz oceny jakości WF*; ankieta ewaluacyjna służąca ocenie i stymulacji jakości szkolnego WF.

## I etap

### Przykładowy uproszczony roczny plan pracy dla drugiej klasy szkoły podstawowej (dla ok. 100 godzin lekcji WF w roku szkolnym)

Tygodnie	Treści programowe (wymagania szczegółowe z PP)	Kluczowe formy AF, akcenty sprawnościowe	Wiedza i umiejętności w zakresie zdrowia i sprawności
1-2	Aktywność na rozruch i umiejętność współdziałania (I.3.c, I.4.e)	Zabawy i gry integracyjne, zabawy orientacyjno-porządkowe	Dobre samopoczucie, zasady bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych
3-5	Trening zdrowotny (I.2.b, I.2.c)	Atletyka terenowa, zabawy bieżne, skoczne, rzutne, odznaka „Antylopy – wytrwałej biegaczki”	Praca serca w czasie wysiłku
6-7	Próby sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem (I.1.a, I.1.b)	Próba wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa	Diagnoza SF, zasady „prostego trzymania się”
8-11	Sport dla wszystkich (I.3.a, I.3.b)	Gry i zabawy rekreacyjne, odznaka „Mrówki – dzielnej przewodniczki”	Zasady poruszania się po drogach
12-15	Piłkarska liga (I.3.a, I.3.c, I.3.d)	Gry i zabawy kopne, rzutne, odznaka „Kot – zręczny piłkarz”	Respektowanie reguł zabaw i gier, zasady zachowania w sytuacjach zwycięstwa i porażki
16-19	Gimnastyka i edukacja zdrowotna (I.2.a, I.2.c, I.4.a, I.4.d)	Zabawy i ćwiczenia gimnastyczne, odznaka „Małpki – zwinnej akrobatki” i „Szopa – leśnego czyściocha”	Pozycje wyjściowe do ćwiczeń i zasady higieny na co dzień
20-21	Rytmika i taniec (I.2.c)	Płasy, zabawy rytmiczne i ze śpiewem, improwizacje ruchowe, odznaka „Pingwina – dobrego tancerza”	Rozpoznawanie płaśów, piosenek, tańców po usłyszeniu melodii
22-25	Piłkarska liga (I.3.a, I.3.c, I.3.d)	Gry i zabawy kopne, rzutne, odznaka „Kot – zręczny piłkarz”	Respektowanie reguł zabaw i gier, zasady zachowania w sytuacjach zwycięstwa i porażki
26-29	Trening zdrowotny (I.2.b, I.2.c)	Atletyka terenowa, zabawy bieżne, skoczne, rzutne, odznaka „Antylopy – wytrwałej biegaczki”	Praca serca w czasie wysiłku
30-31	Próby sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem (I.1.a, I.1.b)	Próba wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa	Diagnoza SF, zasady „prostego trzymania się”
32-34	Sport dla wszystkich (I.3.c, I.3.d, I.4.f)	Gry i zabawy rekreacyjne, odznaka „Lew – dzielny sportowiec”	Zasady zwracania się o pomoc w sytuacji zagrożenia, respektowanie reguł zabaw i gier



## Przykładowy plan cyklu lekcji dla drugiej klasy szkoły podstawowej na temat: SF – diagnoza i interpretacja wyników

Tytuł cyklu	Miesiąc	Nr lekcji	Temat lekcji (wymagania z PP)	Osiągnięcia uczniów (W, U)	Za co ocena?	Ewaluacja
SF – diagnoza i interpretacja wyników (I.1.a, I.1.b, I.4.d)	październik, 6–7 tygodni roku szkolnego	1	Marszbieg za liderem trwający co najmniej 15 min (I.1.a)	– wykonuje próby sprawności powiązanej ze zdrowiem – wymienia zasady prostego trzymania się	– aktywność uczniów – wykonanie prób sprawności z wykorzystaniem karty diagnozy sprawności i rozwoju fizycznego	– analiza wyników prób sprawności – analiza frekwencji i przyczyn absencji uczniów – analiza aktywności uczniów
		2	Próby sprawności powiązanej ze zdrowiem – wytrzymałość tlenowa (I.1.a)			
		3	Próby sprawności powiązanej ze zdrowiem – siła mięśni brzucha i ramion oraz gibkość (I.1.b)			
		4	Próby sprawności powiązanej ze zdrowiem – siła mięśni brzucha i ramion oraz gibkość (I.1.b)			
		5	Zasady prostego trzymania się; samoocena postawy ciała (I.4.d)			
		6	Próby sprawności powiązanej ze zdrowiem – poprawa wyników (I.1.b, I.4.d)			

### Propozycje sposobu i kryteriów oceny osiągnięć oraz wysiłku uczniów drugiej klasy szkoły podstawowej w związku z realizacją cyklu na temat: SF – diagnoza i interpretacja wyników

#### Ocena wysiłku

Za co ocena?	Systematyczny	Niesystematyczny	Sporadyczny
Udział w zajęciach			
Wysoka aktywność w czasie zajęć			

#### Diagnoza sprawności fizycznej

Za co ocena?	Dobra forma	Na granicy dobrej formy	Potrzeba większej liczby ćwiczeń
Wytrzymałość			
Siła mięśni brzucha			
Siła mięśni ramion			
Gibkość dolnego odcinka kręgosłupa			
Inne:			

**KARTA DIAGNOZY SPRAWNOŚCI I ROZWOJU FIZYCZNEGO\***  
(dla ucznia szkoły podstawowej – I etap edukacji)

.....  
imię, nazwisko, klasa, rok szkolny

	WYSOKOŚĆ CIAŁA	MASA CIAŁA	SKŁON	DRAŻEK		BRZUSZKI		12 MINUT	
				czas	ocena	liczba	ocena	metry	ocena
I sem.									
II sem.									
wakacje									

**Skala sprawności i zdrowia:**

**A – TAK TRZYMAJ!** Jesteś w dobrej formie.

**B – WARTO TROCHĘ POĆWICZYĆ!** Jesteś na granicy dobrej i słabej formy.

**C – POTRZEBUJESZ WIĘCEJ ĆWICZEŃ!** Jesteś w słabej formie.

\* Przygotowano na podstawie: T. Frołowicz, *Karta sprawności i zdrowia*, Wyd. Fokus, Gdańsk 1999.

**KARTA DIAGNOZY SPRAWNOŚCI I ROZWOJU FIZYCZNEGO\***  
(dla ucznia szkoły podstawowej – I etap edukacji)

**SKŁON (próba gębkości tułowia)**

Usiądź twarzą do ściany, z wyprostowanymi, złączonymi nogami, tak aby stopy opierały się o nią. Wyciągnij ręce przed siebie, próbując dotknąć ściany palcami. Rób to powoli. Staraj się pochylić najmocniej, jak potrafisz. Wytrzymaj w tej pozycji, licząc do 3.

Dziewczeta i chłopcy	
<b>A</b>	dotknięcie ściany wszystkimi palcami obu rąk
<b>B</b>	dotknięcie ściany czubkami najdłuższych palców obu rąk
<b>C</b>	niedotknięcie ściany lub ugięcie kolan

**DRAŻEK (próba siły mięśni ramion)**

Zrób zwis na drążku (gałęzi itp.) z ugiętymi rękami, trzymając brodę nad poprzeczką. Im dłużej możesz zwisać w ten sposób, tym twoje ramiona są silniejsze.

	I i II klasa	III klasa	
		dziewczęta	chłopcy
A	więcej niż 5 sek	więcej niż 8 sek	więcej niż 10 sek
B	od 1 do 5 sek	od 2 do 8 sek	od 3 do 10 sek
C	mniej niż 1 sek	mniej niż 2 sek	mniej niż 3 sek

**BRZUSZKI (próba siły mięśni tułowia)**

Położ się na plecach. Twoje stopy muszą być unieruchomione (np. przytrzymywane przez pomocnika lub wsunięte pod drabinki, szarfę itp.). Ugnij nogi w kolanach, a ręce skrzyżuj na piersiach. Szybko usiądź, dotykając łokciami ud i połącz się z powrotem. Ćwicz tak przez 30 sekund.

	I i II klasa	III klasa	
		dziewczęta	chłopcy
A	więcej niż 14 razy	więcej niż 15 razy	więcej niż 18 razy
B	9-14 razy	10-15 razy	13-18 razy
C	mniej niż 9 razy	mniej niż 10 razy	mniej niż 13 razy

**12 MINUT (test Coopera – próba wytrzymałości)**

Próbę należy wykonać na bieżni lub na trasie, która pozwoli ocenić odległość. Biegnij przez 12 minut. Twój wynik zależy od tego, jak długi dystans zdołasz pokonać. Jeżeli czujesz, że nie możesz biec, przez chwilę szybko maszeruj.

	I i II klasa	III klasa	
		dziewczęta	chłopcy
A	więcej niż 1500 m	więcej niż 1800 m	więcej niż 2000 m
B	1200-1500 m	1400-1800 m	1500-2000 m
C	mniej niż 1200 m	mniej niż 1400 m	mniej niż 1500 m

\* Przygotowano na podstawie: T. Frołowicz, *Karta sprawności i zdrowia*, Wyd. Fokus, Gdańsk 1999.

## Przykładowy plan cyklu lekcji dla drugiej klasy szkoły podstawowej na temat: Trening zdrowotny – odznaka Antylopy – wytrwała biegaczka

Tytuł cyklu	Miesiąc	Nr lekcji	Temat lekcji (wymagania z PP)	Osiągnięcia uczniów (U, W)	Za co ocena?	Ewaluacja
Trening zdrowotny – Antylopa – wytrwała biegaczka	wrzesień, 32-34 tydzień roku szkolnego	1	Zabawy bieżne w terenie; bieg ciągły nie mniej niż 10 min; praca serca w czasie wysiłku (I.1.a)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– przebiega w ciągu zajęć w sumie co najmniej 60 min i zdobywa odznakę Antylopy,</li> <li>– w czasie pokonywania naturalnych przeszkód wykonuje skoki z miejsca i z rozbiegu oraz ćwiczenia równoważne,</li> <li>– wyjaśnia, dlaczego serce szybciej pracuje w czasie wysiłku fizycznego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– aktywność uczniów,</li> <li>– zdobycie odznaki Antylopy (z wykorzystaniem karty osiągnięć).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– analiza łącznego dystansu przebiegniętego przez każde dziecko w czasie zajęć,</li> <li>– analiza frekwencji i przyczyn absencji.</li> </ul>
		2	Zabawy skoczne i rzutne; praca serca w czasie wysiłku (I.2.b)			
		3	Zabawy bieżne w terenie; bieg ciągły nie mniej niż 10 min; praca serca w czasie wysiłku (I.1.a)			
		4	Wycieczka terenowa; bieg ciągły nie mniej niż 10 min (I.1.a)			
		5	Terenowe tory przeszkód (I.2.b, I.2.c)			
		6	Gry terenowe; bieg ciągły nie mniej niż 10 min (I.1.a)			
		7	Bieg za liderem; bieg ciągły nie mniej niż 10 min (I.1.a)			
		8	Terenowe tory przeszkód (I.2.b, I.2.c)			
		9	Bieg za liderem; bieg ciągły nie mniej niż 10 min (I.1.a)			

### Propozycje sposobu i kryteriów oceny osiągnięć oraz wysiłku uczniów drugiej klasy szkoły podstawowej w związku z realizacją cyklu na temat: Trening zdrowotny – odznaka Antylopy – wytrwała biegaczka

W ramach oceny opisowej wysiłku i osiągnięć edukacyjnych ucznia należy zawrzeć informację na temat:

- systematyczności udziału w zajęciach ruchowych (ew. rozmiarów absencji),
- sposobu udziału w ćwiczeniach i ew. sytuacji odmowy udziału w ćwiczeniach, zabawach i grach,
- zdobytych przez ucznia umiejętności i wiadomości, ew. braków w tym zakresie,
- zachowań społecznych, relacji z rówieśnikami w czasie wspólnej aktywności.

**Przykładowa opisowa ocena wysiłku i osiągnięć ucznia**

Uczeń systematycznie uczestniczy w zajęciach i wykonuje ćwiczenia na miarę swoich możliwości. W czasie zajęć przebiegł 120 minut i zdobył odznakę Antylopy – wytrwałej biegaczki. Rozumie, dlaczego w czasie wysiłku serce pracuje szybciej. W czasie ćwiczeń i zabaw dobrze współpracuje z innymi.

**KARTA OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ\***  
(dla ucznia szkoły podstawowej – I etap edukacji)

.....  
imię, nazwisko, klasa, rok szkolny

**Antylopa – wytrwała biegaczka**

Przebiegła dziecięcy maraton  
Wykonała próbę „12 minut”

Za każde dziesięć minut biegu bez zatrzymania pokoloruj jedną kratkę. Ustal z panią, ile musisz ich wypełnić, aby ukończyć swój maraton.

*Mój dziecięcy maraton to ..... kratek.*



10 minut	10 minut	10 minut
10 minut	10 minut	10 minut
10 minut	10 minut	10 minut
10 minut	10 minut	10 minut

\* Przygotowano na podstawie: T. Frołowicz, *Sportowe zoo. Aktywność ruchowa z elementami edukacji prozdrowotnej dla klas 1-3*, Wyd. Fokus, Gdańsk 2000, s. 48-49. T. Frołowicz, *Moja sprawność i zdrowie. Przewodnik metodyczny dla nauczycieli I etapu edukacji*, Wyd. Fokus, Gdańsk 2001.

## Przykładowy plan cyklu lekcji dla drugiej klasy szkoły podstawowej na temat: Sporty całego życia – piłkarska liga

Tytuł cyklu	Miesiąc	Nr lekcji	Temat lekcji (wymagania z PP)	Osiągnięcia uczniów (W, U)	Za co ocena?	Ewaluacja
Sporty całego życia – piłkarska liga	grudzień, 12–15 tydzień roku szkolnego	1	Zabawy rzutne; rzut jednorącz i chwyt oburącz; respektowanie reguł zabaw i gier (I.3.a, I.3.d)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– z odległości nie mniejszej niż 1,5 m rzuca jednorącz piłką o ścianę i chwytą ją oburącz,</li> <li>– rzuca piłką do ruchomego celu,</li> <li>– podaje piłkę z partnerem,</li> <li>– kozłuje piłkę w miejscu i w marszu,</li> <li>– prowadzi piłkę nogą w marszu,</li> <li>– odbija balon lub lekką piłkę nad głową,</li> <li>– bierze udział w grach, respektując zasady i podporządkowując się decyzjom sędziego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– aktywność uczniów,</li> <li>– zdobycie odznaki Kot zręczny piłkarz (z wykorzystaniem karty osiągnięć).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– analiza poziomu umiejętności z zakresu minigier,</li> <li>– analiza zachowań uczniów w czasie gier,</li> <li>– analiza frekwencji i przyczyn absencji uczniów,</li> <li>– analiza aktywności uczniów.</li> </ul>
		2	Zabawy i ćwiczenia celności rzutów z wykorzystaniem gazetowych kul i woreczków (I.3.a)			
		3	Zabawy i ćwiczenia celności rzutów z wykorzystaniem piłek różnej wielkości (I.3.a)			
		4	Zabawy i ćwiczenia rzutów do kosza zawieszzonego na różnej wysokości; respektowanie reguł zabaw i gier (I.3.a, I.3.d)			
		5	Zabawy i ćwiczenia z kozłowaniem piłki w miejscu i w marszu; gra „Pięć podań” (I.3.a, I.3.c, I.3.d)			
		6	Gra „Żywy kosz”; podporządkowanie się decyzjom sędziego; zasady zachowania się w sytuacjach zwycięstwa i porażki (I.3.a, I.3.c, I.3.d)			
		7	Zabawy kopne i ćwiczenia prowadzenia piłki nogą; respektowanie reguł zabaw i gier (I.3.a, I.3.d)			
		8	Zabawy kopne oraz ćwiczenia podań i strzałów; respektowanie reguł zabaw i gier (I.3.a, I.3.d)			
		9	Zabawy i ćwiczenia odbić piłek o różnej wielkości i ciężarze (I.3.a)			
		10	Zabawy i ćwiczenia odbić piłki o różnej wielkości i ciężarze; respektowanie reguł zabaw i gier (I.3.a, I.3.d)			
		11	Gra „Rzucanka siatkarska”; podporządkowanie się decyzjom sędziego; zasady zachowania się w sytuacjach zwycięstwa i porażki (I.3.a, I.3.c, I.3.d)			
		12	Tory przeszkód z wykorzystaniem umiejętności z minigier (I.3.a)			

## Propozycje sposobu i kryteriów oceny osiągnięć oraz wysiłku uczniów drugiej klasy szkoły podstawowej w związku z realizacją cyklu na temat: Sporty całego życia – piłkarska liga

### Ocena wysiłku

Przedmiot oceny (Za co ocena?)	Systematyczny	Niesystematyczny	Sporadyczny
Udział w zajęciach			
Wysoka aktywność w czasie zajęć			

### Ocena osiągnięć edukacyjnych

Przedmiot oceny (Za co ocena?)	Tak/Nie
Zdobył odznakę Kota – zręcznego piłkarza	
Z odległości nie mniejszej niż 1,5 m rzuca jednorącz piłką o ścianę i chwyta ją oburącz	
Rzuca piłką do ruchomego celu	
Podaje piłkę z partnerem	
Koźtuje piłkę w miejscu i w marszu	
Prowadzi piłkę nogą w marszu	
Odbija balon lub lekką piłkę nad głową	
Bierze udział w grach, respektując zasady i podporządkowując się decyzjom sędziego	

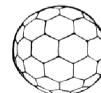
## KARTA OSIĄGNIĘĆ UCZNIA\* (dla ucznia szkoły podstawowej – I etap edukacji)

.....  
imię, nazwisko, klasa, rok szkolny

### **Kot – zręczny piłkarz**

- Potrafi podawać piłkę w parze.
- Umie koźtować piłkę w marszu.
- Potrafi odbijać balon w parze.
- Zna najpopularniejsze gry zespołowe.

Pokoloruj piłki. Czy wiesz, która z nich służy do gry w koszykówkę, która w piłkę siatkową, a która w piłkę nożną?



\* Przygotowano na podstawie: T. Frołowicz, *Sportowe zoo. Aktywność ruchowa z elementami edukacji prozdrowotnej dla klas 1-3*, Wyd. Fokus, Gdańsk 2000, s. 32-33. T. Frołowicz, *Moja sprawność i zdrowie. Przewodnik metodyczny dla nauczycieli I etapu edukacji*, Wyd. Fokus, Gdańsk 2001.

<b>IMIĘ I NAZWISKO:</b>						<b>MIESIĄC:</b> _____
<b>ZDROWE NAWYKI ZALEŻĄ OD CIEBIE!</b> Korzystaj z tego kalendarza, aby odnotować [ ✓ ], jakie działania ważne dla zdrowia podejmujesz każdego dnia. Pamiętaj, że Twoim celem jest 5-2-1-0: 5 porcji owoców i warzyw, nie więcej niż 2 godziny czasu przed ekranem, co najmniej 1 godzina aktywności fizycznej (AF) i 0 napojów słodzonych. Rób notatki i obserwuj, w ile dni udało Ci się zrealizować cel 5-2-1-0. Na koniec miesiąca dostarcz kartę swojemu nauczycielowi.						<b>ROK:</b> _____
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
5 _____ 2 _____ 1 _____ 0 _____	5 _____ 2 _____ 1 _____ 0 _____	5 _____ 2 _____ 1 _____ 0 _____	5 _____ 2 _____ 1 _____ 0 _____	5 _____ 2 _____ 1 _____ 0 _____	5 _____ 2 _____ 1 _____ 0 _____	5 _____ 2 _____ 1 _____ 0 _____
5 _____ 2 _____ 1 _____ 0 _____	5 _____ 2 _____ 1 _____ 0 _____	5 _____ 2 _____ 1 _____ 0 _____	5 _____ 2 _____ 1 _____ 0 _____	5 _____ 2 _____ 1 _____ 0 _____	5 _____ 2 _____ 1 _____ 0 _____	5 _____ 2 _____ 1 _____ 0 _____
5 _____ 2 _____ 1 _____ 0 _____	5 _____ 2 _____ 1 _____ 0 _____	5 _____ 2 _____ 1 _____ 0 _____	5 _____ 2 _____ 1 _____ 0 _____	5 _____ 2 _____ 1 _____ 0 _____	5 _____ 2 _____ 1 _____ 0 _____	5 _____ 2 _____ 1 _____ 0 _____
5 _____ 2 _____ 1 _____ 0 _____	5 _____ 2 _____ 1 _____ 0 _____	5 _____ 2 _____ 1 _____ 0 _____	Całkowita liczba dni, w których zrealizowałeś „cel 5” _____ Całkowita liczba dni, w których zrealizowałeś „cel 2” _____ Całkowita liczba dni, w których zrealizowałeś „cel 1” _____			
<b>CEL 5</b> 5 porcji warzyw i owoców każdego dnia	<b>CEL 2</b> Nie więcej niż 2 godziny czasu przed ekranem TV, komputera	<b>CEL 1</b> Minimum 1 godzina AF w ciągu dnia	<b>CEL 0</b> 0 porcji słodzonych napojów	Całkowita liczba dni, w których zrealizowałeś „cel 0” _____ Prze ile dni w miesiącu udało Ci się osiągnąć cały „5-2-1-0” cel? _____		
				Czy udało Ci się osiągnąć cały „5-2-1-0” cel przynajmniej w ciągu 15 dni?		TAK NIE

Przygotowano na podstawie: *Walk On!*, Blue Cross and Blue Shield Association, Arizona 2010.



## II etap edukacji

### Przykładowy uproszczony roczny plan pracy dla piątej klasy szkoły podstawowej (dla modelu organizacji bez zajęć do wyboru, czyli ok. 130 godzin lekcji WF w roku szkolnym)

Tygodnie	Treści programowe (wymagania szczegółowe z PP)	Kluczowe formy AF, akcenty sprawnościowe	Wiedza i umiejętności w zakresie zdrowia i sprawności
1	Aktywność na rozruch i budowanie zespołu (I.4.e, II.4.2)	Zabawy i gry ruchowe i integracyjne	Dobre samopoczucie, sprawność i zdrowie
2-4	Trening zdrowotny (I.4.b, II.2.1, II.2.2, II.2.4)	Atletyka terenowa, zabawy bieżne, próby wieloobojowe, odznaka „Maratończyka”	Związki SF ze zdrowiem, zasady i metody hartowania
5-6	Próby sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem (II.1.1, II.1.2, II.1.3, II.1.4, II.2.3)	Testy wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, ocena rozwoju fizycznego (wysokość i masa ciała)	Diagnoza SF i rozwoju fizycznego, zasady „prostego trzymania się”
7-9	Sport dla wszystkich (II.3.1, II.3.3, II.4.6)	Sporty całego życia, gry rekreacyjne i sportowe, odznaka „Organizatora rekreacji”	Związki AF ze zdrowiem, zabawy z różnych stron świata, zasady aktywnego wypoczynku
10-12	Umiejętności koszykarskie (II.3.2, II.5.1, II.5.2)	Minikoszykówka, zabawy i gry z piłkami, technika, odznaka „Piłkarza”	Przepisy minigier, zasady czystej gry
13-15	Umiejętności siatkarskie (II.3.2, II.5.1, II.5.2, II.5.3)	Mini piłka siatkowa, zabawy i gry z piłkami, technika, odznaka „Piłkarza”	Przepisy minigier, zasady czystej gry, zasady kulturalnego kibicowania
16-17	Gimnastyka (II.2.3, II.2.5, II.2.6, II.4.2, II.4.3)	Ćwiczenia kształtujące, ćwiczenia siłowe, ćwiczenia gimnastyczne (akrobatyczne, skoki, zwisy, podpory, piramidy) układy ćwiczeń, odznaka „Gimnastyka”	Kształtowanie SF, sposoby pomocy i asekuracji współćwiczących
18-19	Sporty raketowe (II.3.1)	Tenis stołowy, badminton, zabawy i gry z wykorzystaniem raketek, odznaka „Organizatora rekreacji”	Uproszczone przepisy gier rekreacyjnych i sportowych
20-21	Gimnastyka (II.2.3, II.2.5, II.2.6, II.4.2, II.4.3)	Aerobik, ćwiczenia siłowe, stretching, układy ćwiczeń	Kształtowanie SF, ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów
22-23	Umiejętności z zakresu unihokeja (II.3.2, II.5.1, II.5.2)	Unihokej, zabawy i gry z piłkami, technika, odznaka „Piłkarza”	Uproszczone przepisy gry, zasady czystej gry
24-25	Taniec (II.6.1)	Tańce z różnych stron świata, taneczne formy fitness, cheerleading, odznaka „Lady fitness” i „Mister uniwersum”	Zasady zachowania się podczas zabawy tanecznej

26-27	Umiejętności z piłki ręcznej (II.3.2, II.5.1, II.5.2)	Mini piłka ręczna, zabawy i gry z piłkami, technika, odznaka „Piłkarza”	Przepisy minigier, zasady czystej gry
28-29	Trening zdrowotny (II.2.1, II.2.2, II.2.4, II.3.3)	Atletyka terenowa, zabawy bieżne, próby wielobojowe, odznaka „Maratończyka”	Związki SF ze zdrowiem, zasady aktywnego wypoczynku
30-31	Próby sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem (II.1.1, II.1.2, II.1.3, II.1.4, II.2.3)	Testy wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, ocena rozwoju fizycznego (wysokość i masa ciała)	Diagnoza SF i rozwoju fizycznego, zasady „prostego trzymania się”
32-34	Umiejętności piłkarskie (II.3.2, II.5.1, II.5.2, II.5.3)	Mini piłka nożna, zabawy i gry z piłkami, technika, odznaka „Piłkarza”	Przepisy minigier, zasady czystej gry, zasady kulturalnego kibicowania
35-36	Sport dla wszystkich (I.4f, II.3.1, II.4.4, II.4.5)	Sporty całego życia, sezonowe, gry rekreacyjne i sportowe, odznaka „Organizatora rekreacji”	Związki AF ze zdrowiem, zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach, sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem

**Przykładowy uproszczony roczny plan pracy dla piątej klasy szkoły podstawowej (przygotowany dla modelu organizacyjnego „2+2”, czyli ok. 65 godzin lekcji WF w roku szkolnym)**

Tygodnie	Treści programowe (wymagania szczegółowe z PP)	Kluczowe formy AF, akcenty sprawnościowe	Wiedza i umiejętności w zakresie zdrowia i sprawności
1-2	Aktywność na rozruch i budowanie zespołu (I.4.e, II.4.2)	Zabawy i gry ruchowe i integracyjne	Dobre samopoczucie, sprawność i zdrowie
3-5	Trening zdrowotny (I.4.b, II.2.1, II.2.2, II.2.4)	Atletyka terenowa, zabawy bieżne, próby wielobojowe, odznaka „Maratończyka”	Związki SF ze zdrowiem, zasady i metody hartowania
6-7-8	Próby sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem (II.1.1, II.1.2, II.1.3, II.1.4)	Testy wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, ocena rozwoju fizycznego (wysokość i masa ciała)	Diagnoza SF i rozwoju fizycznego, zasady „prostego trzymania się”
9-10	Sport dla wszystkich (II.3.1, II.3.3, II.4.6)	Sporty całego życia, gry rekreacyjne i sportowe, odznaka „Organizatora rekreacji”	Związki AF ze zdrowiem, zabawy z różnych stron świata, zasady aktywnego wypoczynku
11-13	Umiejętności koszykarskie (II.3.2, II.5.1, II.5.2)	Minikoszykówka, zabawy i gry z piłkami, technika, odznaka „Piłkarza”	Przepisy minigier, zasady czystej gry

14-16	Umiejętności siatkarskie (II.3.2, II.5.1, II.5.2, II.5.3)	Mini piłka siatkowa, zabawy i gry z piłkami, technika, odznaka „Piłkarza”	Przepisy minigier, zasady czystej gry, zasady kulturalnego kibicowania
17-19	Gimnastyka (II.2.3, II.2.5, II.2.6, II.4.2, II.4.3)	Aerobik, ćwiczenia kształtujące, ćwiczenia siłowe, stretching, ćwiczenia gimnastyczne (akrobatyczne, skoki, zwisy, podpory, piramidy) układy ćwiczeń, odznaka „Gimnastyka”	Kształtowanie SF, ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów, sposoby pomocy i asekuracji współćwiczących
20-21	Umiejętności z zakresu unihokeja (II.3.2, II.5.1, II.5.2)	Unihokej, zabawy i gry z piłkami, technika, odznaka „Piłkarza”	Uprozczone przepisy gry, zasady czystej gry
22-23	Sporty rakietowe (II.3.1)	Tenis stołowy, badminton, zabawy i gry z wykorzystaniem rakietek, odznaka „Organizatora rekreacji”	Uprozczone przepisy gier rekreacyjnych i sportowych
24-25	Taniec (II.6.1)	Tańce z różnych stron świata, taneczne formy fitness, cheerleading, odznaka „Lady fitness” i „Mister uniwersum”	Zasady zachowania się podczas zabawy tanecznej
26-28	Umiejętności z piłki ręcznej (II.3.2, II.5.1, II.5.2)	Mini piłka ręczna, zabawy i gry z piłkami, technika, odznaka „Piłkarza”	Przepisy minigier, zasady czystej gry
29-31	Trening zdrowotny (II.2.1, II.2.2, II.2.4, II.3.3, II.4.4, II.4.5)	Atletyka terenowa, zabawy bieżne, próby wielobojowe, odznaka „Maratończyka”	Związki SF ze zdrowiem, zasady aktywnego wypoczynku, zasady zachowania się nad wodą i w górach, sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.
32-34	Próby sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem (II.1.1, II.1.2, II.1.3, II.1.4)	Testy wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, ocena rozwoju fizycznego (wysokość i masa ciała)	Diagnoza SF i rozwoju fizycznego, zasady „prostego trzymania się”
35-36	Umiejętności piłkarskie (II.3.2, II.5.1, II.5.2, II.5.3)	Mini piłka nożna, zabawy i gry z piłkami, technika, odznaka „Piłkarza”	Przepisy minigier, zasady czystej gry, zasady kulturalnego kibicowania

## Przykładowy plan cyklu lekcji dla piątej klasy szkoły podstawowej na temat: Diagnostyka SiRF – mój profil sprawności

Tytuł cyklu	Miesiąc	Nr lekcji	Temat lekcji (wymagania z PP)	Osiągnięcia uczniów (U, W)	Za co ocena?	Ewaluacja cyklu
Diagnostyka SiRF – Mój profil sprawności	październik 5-6 tygodień roku szkolnego	1	Związki sprawności fizycznej ze zdrowiem; ćwiczenia wzmacniające w parach (II.1.2, II.2.3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wykonuje próby sprawności fizycznej,</li> <li>– dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała,</li> <li>– dokonuje interpretacji swoich wyników z pomocą nauczyciela,</li> <li>– omawia związki wytrzymałości ze zdrowiem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– aktywność uczniów,</li> <li>– wykonanie prób i pomiarów oraz interpretacja wyników (z wykorzystaniem karty samooceny SiRF oraz karty samooceny postawy ciała,</li> <li>– demonstrowanie ćwiczeń kształtujących siłę, gibkość i wytrzymałość.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– informacje wynikające z oceny ucznia, a w szczególności prób i pomiarów sprawności i rozwoju,</li> <li>– analiza poziomu sprawności fizycznej uczniów,</li> <li>– analiza frekwencji i przyczyn absencji.</li> </ul>
		2	Próby sprawności powiązanej ze zdrowiem – wytrzymałość tlenowa (II.1.1, II.1.2)			
		3	Próby sprawności powiązanej ze zdrowiem – siła mięśni brzucha i ramion; pomiar wysokości i masy ciała (II.1.2, II.1.3)			
		4	Próby sprawności powiązanej ze zdrowiem – gibkość; samoocena postawy ciała (II.1.2, II.1.4)			
		5	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość; poprawa wyników próby wytrzymałości (II.1.1, II.2.3)			
		6	Ćwiczenia kształtujące siłę i gibkość oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy; poprawa wyników prób sprawności (II.1.2, II.1.4, II.2.3)			
		7	Znaczenie systematycznej kontroli sprawności i rozwoju fizycznego (II.1.2, II.1.3)			
		8	Znaczenie wytrzymałości dla zdrowia; praca układu krążenia w czasie wysiłku (II.1.1, II.1.2)			

## **Propozycje sposobu i kryteriów oceny osiągnięć oraz wysiłku uczniów piątej klasy szkoły podstawowej w związku z realizacją cyklu na temat: Diagnostyka SiRF – mój profil sprawności**

**Przedmiot oceny:** aktywność w czasie zajęć.

**Sposób oceny:** obserwacja wykonywanych zadań, w tym ćwiczeń fizycznych w czasie wszystkich lekcji.

Nieobecność bez usprawiedliwienia jest traktowana jako odmowa ćwiczenia.

### **Skala i kryteria oceny:**

- 6 – ćwiczył w sposób zbliżony do swoich możliwości na co najmniej 7 lekcjach i na żadnej lekcji nie odmówił bez uzasadnionego powodu wykonywania zadań, w tym ćwiczeń fizycznych,
- 4 – ćwiczył w sposób zbliżony do swoich możliwości co najmniej na 4 lekcjach i na żadnej lekcji nie odmówił bez uzasadnionego powodu wykonywania zadań, w tym ćwiczeń fizycznych,
- 2 – ćwiczył na co najmniej 4 lekcjach.

**Przedmiot oceny:** samoocena sprawności i rozwoju fizycznego z wykorzystaniem karty samooceny.

**Sposób oceny:** obserwacja wykonania prób i pomiarów (wykonanie próby, zanotowanie wyników w karcie samooceny) oraz rozmowa z uczniem na temat jego wyników.

### **Skala i kryteria oceny:**

- 6 – wykonał wszystkie próby SF i pomiary rozwoju fizycznego i z pomocą nauczyciela dokonał ich interpretacji, uwzględniając związki sprawności ze zdrowiem,
- 4 – wykonał wszystkie próby SF,
- 2 – wykonał co najmniej 1 próbę.

**Przedmiot oceny:** demonstracja ćwiczeń kształtujących siłę, gibkość i wytrzymałość.

**Sposób oceny:** obserwacja zestawów ćwiczeń przygotowanych przez uczniów w zespołach.

### **Skala i kryteria oceny:**

- 6 – w zespole przygotował i zademonstrował zestaw ćwiczeń kształtujących siłę, gibkość i wytrzymałość,
- 4 – zademonstrował co najmniej 1 ćwiczenie kształtujące siłę, gibkość i wytrzymałość,
- 2 – zademonstrował co najmniej 1 ćwiczenie kształtujące siłę lub gibkość lub wytrzymałość.

## KARTA SAMOOCENY SPRAWNOŚCI I ROZWOJU FIZYCZNEGO\*

(dla ucznia szkoły podstawowej – II etap edukacji)

.....  
imię, nazwisko, klasa, rok szkolny

	WYSOKOŚĆ CIAŁA	MASA CIAŁA	SKŁON	DRAŻEK		BRZUSZKI		12 MINUT	
				czas	ocena	liczba	ocena	metry	ocena
I sem.									
II sem.									
wakacje									

### Skala sprawności i zdrowia:

**A – TAK TRZYMAJ!** Jesteś w dobrej formie.

**B – WARTO TROCHĘ POĆWICZYĆ!** Jesteś na granicy dobrej i słabej formy.

**C – POTRZEBUJESZ WIĘCEJ ĆWICZEŃ!** Jesteś w słabej formie.

### SKŁON (próba gibkości tułowia)

Usiądź twarzą do ściany, z wyprostowanymi, złączonymi nogami, tak aby stopy opierały się o nią. Wyciągnij ręce przed siebie, próbując dotknąć ściany palcami. Rób to powoli. Staraj się pochylić najmocniej, jak potrafisz. Wytrzymaj w tej pozycji, licząc do 3.

Dziewczeta i chłopcy	
<b>A</b>	dotknięcie ściany wszystkimi palcami obu rąk
<b>B</b>	dotknięcie ściany czubkami najdłuższych palców obu rąk
<b>C</b>	niedotknięcie ściany lub ugięcie kolan

### DRAŻEK (próba siły mięśni ramion)

Zrób zwis na drążku (gałęzi itp.) z ugiętymi rękami, trzymając brodę nad poprzeczką. Im dłużej możesz zwiśać w ten sposób, tym twoje ramiona są silniejsze.

	IV klasa		V i IV klasa	
	dziewczeta	chłopcy	dziewczeta	chłopcy
<b>A</b>	więcej niż 8 sek	więcej niż 10 sek	więcej niż 10 sek	więcej niż 15 sek
<b>B</b>	od 2 do 8 sek	od 3 do 10 sek	od 3 do 10 sek	od 5 do 15 sek
<b>C</b>	mniej niż 2 sek	mniej niż 3 sek	mniej niż 3 sek	mniej niż 5 sek

**BRZUSZKI (próba siły mięśni tułowia)**

Położ się na plecach. Twoje stopy muszą być unieruchomione (np. przytrzymywane przez pomocnika lub wsunięte pod drabinki, szarfę itp.). Ugnij nogi w kolanach, a ręce skrzyżuj na piersiach. Szybko usiądź, dotykając łokciami ud, i połącz się z powrotem. Ćwicz tak przez 30 sekund.

	IV klasa		V i IV klasa	
	dziewczeta	chłopcy	dziewczeta	chłopcy
<b>A</b>	więcej niż 15 razy	więcej niż 18 razy	więcej niż 17 razy	więcej niż 20 razy
<b>B</b>	od 10 do 15 razy	od 13 do 18 razy	od 13 do 17 razy	od 15 do 20 razy
<b>C</b>	mniej niż 10 razy	mniej niż 13 razy	mniej niż 13 razy	mniej niż 15 razy

**12 MINUT (test Coopera – próba wytrzymałości)**

Próbkę należy wykonać na bieżni lub na trasie, która pozwoli ocenić odległość. Biegnij przez 12 minut. Twój wynik zależy od tego, jak długi dystans zdołasz pokonać. Jeżeli czujesz, że nie możesz biec, przez chwilę szybko maszeruj.

	IV klasa		V i IV klasa	
	dziewczeta	chłopcy	dziewczeta	chłopcy
<b>A</b>	więcej niż 1800 m	więcej niż 2000 m	więcej niż 1800 m	więcej niż 2200 m
<b>B</b>	1400-1800 m	1500-2000 m	1400-1800 m	1600-2200 m
<b>C</b>	mniej niż 1400 m	mniej niż 1500 m	mniej niż 1400 m	mniej niż 1600 m

\* Przygotowano na podstawie: T. Frołowicz, *Karta sprawności i zdrowia*, Wyd. Fokus, Gdańsk 1999.

## KARTA SAMOCENY POSTAWY CIAŁA\*

(dla ucznia szkoły podstawowej)

.....  
imię, nazwisko, klasa, rok szkolny

### Skala sprawności i zdrowia:

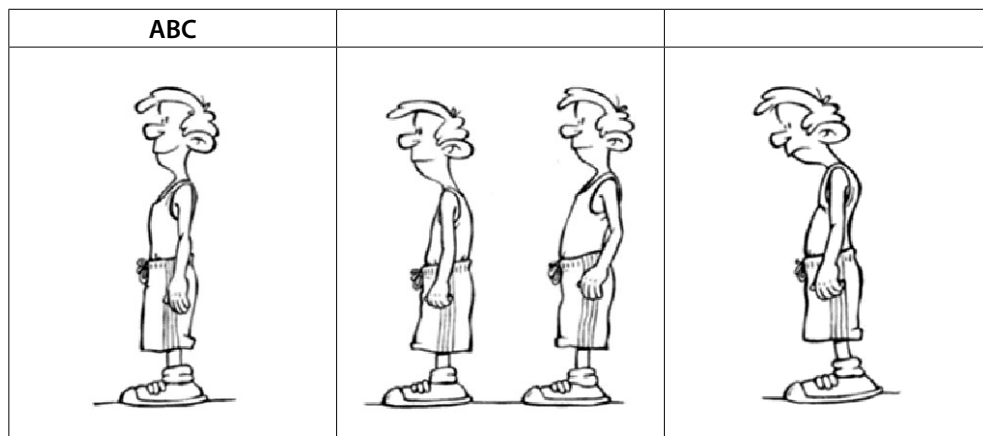
**A – TAK TRZYMAJ!** Jesteś w dobrej formie.

**B – WARTO TROCHĘ POĆWICZYĆ!** Jesteś na granicy dobrej i słabej formy.

**C – POTRZEBUJESZ WIĘCEJ ĆWICZEŃ!** Jesteś w słabej formie.

Dziewczęta i chłopcy	
I sem.	
II sem.	
wakacje	

Stań bokiem do lustra. Stój swobodnie, czyli tak jak najczęściej to robisz. Porównaj swoją sylwetkę widzianą w lustrze z tymi, które są przedstawione na rysunkach. Oceń, do której jesteś najbardziej podobny.



\* Przygotowano na podstawie: T. Frołowicz, *Karta sprawności i zdrowia*, Wyd. Fokus, Gdańsk 1999, s. 7



## Przykładowy plan cyklu lekcji dla piątej klasy szkoły podstawowej na temat: Trening zdrowotny – gimnastyk

Tytuł cyklu	Miesiąc	Nr lekcji	Temat lekcji (wymagania z PP)	Osiągnięcia uczniów (U, W)	Za co ocena?	Ewaluacja cyklu
Trening zdrowotny – gimnastyk	grudzień 16-17 tydzień roku szkolnego	1	Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, w tym przewroty w przód z różnych pozycji wyjściowych; bezpieczne upadanie (II.2.5, II.4.3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zdobywa odznakę Gimnastyka: wykonuje układ gimnastyczny składający się z co najmniej 6 ćwiczeń i pozycji wyjściowych, z wykorzystaniem muzyki, potrafi wykonać przewroty w przód i tył, wykonuje co najmniej 1 ze skoków gimnastycznych (zawrotny, kuczny, rozkroczny), wykonuje dowolną piramidę w zespole,</li> <li>– demonstruje po 1 ćwiczeniu kształującym siłę i gibkość.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– aktywność uczniów,</li> <li>– wykonanie układu gimnastycznego i zdobycie odznaki Gimnastyka (z wykorzystaniem karty osiągnięć i karty oceny układu przez sędziów,</li> <li>– demonstrowanie ćwiczeń kształujących siłę i gibkość.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– informacje wynikające z oceny ucznia, a w szczególności udział w pokazie gimnastycznym – analiza frekwencji i przyczyn absencji.</li> </ul>
		2	Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, w tym przewroty w tył z różnych pozycji wyjściowych; bezpieczne upadanie (II.2.5, II.4.3)			
		3	Ćwiczenia kształujące siłę i gibkość oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy (II.2.3, II.2.5)			
		4	Skoki gimnastyczne oraz ćwiczenia kształujące siłę i gibkość (II.2.3, II.4.2)			
		5	Ćwiczenia równoważne i w zwisie; piramidy (II.4.2, II.4.3)			
		6	Łączenie ćwiczeń gimnastycznych w układ; przygotowanie do klasowych pokazów gimnastycznych (II.2.5, II.2.6)			
		7	Układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych; przygotowanie do klasowych pokazów gimnastycznych (II.2.5, II.2.6)			
		8	Klasowe pokazy gimnastyczne (II.2.5, II.2.6, II.4.2, II.4.3)			

## **Propozycje sposobu i kryteriów oceny osiągnięć oraz wysiłku uczniów piątej klasy szkoły podstawowej w związku z realizacją cyklu na temat: Trening zdrowotny – gimnastyk**

**Przedmiot oceny:** aktywność w czasie zajęć.

**Sposób oceny:** obserwacja wykonywanych zadań, w tym ćwiczeń fizycznych w czasie wszystkich lekcji.

Nieobecność bez usprawiedliwienia jest traktowana jako odmowa ćwiczenia.

### **Skala i kryteria oceny:**

- 6 – ćwiczył w sposób zbliżony do swoich możliwości na co najmniej 7 lekcjach i na żadnej lekcji nie odmówił bez uzasadnionego powodu wykonywania zadań, w tym ćwiczeń fizycznych,
- 4 – ćwiczył w sposób zbliżony do swoich możliwości na co najmniej na 4 lekcjach i na żadnej lekcji nie odmówił bez uzasadnionego powodu wykonywania zadań, w tym ćwiczeń fizycznych,
- 2 – ćwiczył na co najmniej 4 lekcjach.

**Przedmiot oceny:** umiejętności gimnastyczne – zdobycie odznaki Gimnastyka.

**Sposób oceny:** obserwacja umiejętności gimnastycznych z wykorzystaniem karty osiągnięć.

### **Skala i kryteria oceny:**

- 6 – zdobył odznakę Gimnastyka,
- 4 – wykonuje jeden ze skoków gimnastycznych oraz w zespole piramidę,
- 2 – wykonuje przewrót w przód i w tył.

**Przedmiot oceny:** demonstracja ćwiczeń kształtujących siłę mięśni brzucha, siłę mięśni ramion, siłę mięśni nóg, gibkość dolnego odcinka kręgosłupa.

**Sposób oceny:** obserwacja zestawów ćwiczeń przygotowanych przez uczniów w zespołach.

### **Skala i kryteria oceny:**

- 6 – w zespole przygotował i zademonstrował zestaw ćwiczeń kształtujących siłę mięśni brzucha, siłę mięśni ramion, siłę mięśni nóg, gibkość dolnego odcinka kręgosłupa,
- 4 – zademonstrował co najmniej 1 ćwiczenie kształtujące siłę mięśni brzucha i siłę mięśni ramion,
- 2 – zademonstrował co najmniej 1 ćwiczenie kształtujące gibkość dolnego odcinka kręgosłupa.

## KARTA OCENY UKŁADU GIMNASTYCZNEGO PRZEZ SĘDZIÓW

Data zawodów: ..... Klasa: .....

Imię i nazwisko sędziego: .....

Nazwa zespołu: .....

Zawartość układu ćwiczeń gimnastycznych:					
co najmniej 6 ćwiczeń	przewrót w przód	przewrót w tył	piramida	muzyka	punkty w sumie (od 0 do 5 punktów)
Ocena wykonania układu ćwiczeń gimnastycznych:					
obowiązkowych (od 0 do 3 punktów)		dodatkowych, np. skoków, zwisów itp. (od 0 do 2 punktów)			punkty w sumie (od 0 do 5 punktów)
Ocena końcowa zespołu:					

Nazwa zespołu: .....

Zawartość układu ćwiczeń gimnastycznych:					
co najmniej 6 ćwiczeń	przewrót w przód	przewrót w tył	piramida	muzyka	punkty w sumie (od 0 do 5 punktów)
Ocena wykonania układu ćwiczeń gimnastycznych:					
obowiązkowych (od 0 do 3 punktów)		dodatkowych, np. skoków, zwisów itp. (od 0 do 2 punktów)			punkty w sumie (od 0 do 5 punktów)
Ocena końcowa zespołu:					

Nazwa zespołu: .....

Zawartość układu ćwiczeń gimnastycznych:					
co najmniej 6 ćwiczeń	przewrót w przód	przewrót w tył	piramida	muzyka	punkty w sumie (od 0 do 5 punktów)
Ocena wykonania układu ćwiczeń gimnastycznych:					
obowiązkowych (od 0 do 3 punktów)		dodatkowych, np. skoków, zwisów itp. (od 0 do 2 punktów)			punkty w sumie (od 0 do 5 punktów)
Ocena końcowa zespołu:					

## Przykładowy plan cyklu lekcji dla piątej klasy szkoły podstawowej na temat: Sporty całego życia – sport dla wszystkich

Tytuł cyklu	Miesiąc	Nr lekcji	Temat lekcji (wymagania z PP)	Osiągnięcia uczniów (U, W)	Za co ocena?	Ewaluacja cyklu
Sporty całego życia – sport dla wszystkich	czerwiec 35-36 tydzień roku szkolnego	1	Zabawy podwórkowe; zasady bezpieczeństwa nad wodą i w górach (II.3.1, II.4.4)	– zdobywa odznakę Organizatora rekreacji: organizuje zabawę lub grę dla rówieśników, wymienia zabawy lub gry ruchowe, które może przeprowadzić w pobliżu swojego domu, omawia zasady bezpieczeństwa związane z zabawami nad wodą i w górach, omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem	– aktywność uczniów, – zorganizowanie i przeprowadzenie zabawy lub gry ruchowej i zdobycie odznaki Organizatora rekreacji (z wykorzystaniem karty osiągnięć), – omówienie zasad bezpieczeństwa nad wodą i w górach.	– informacje wynikające z oceny ucznia, a w szczególności zorganizowanie i przeprowadzenie zabawy lub gry, – analiza frekwencji i przyczyn absencji.
		2	Zabawy z różnych stron świata; sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem (II.3.1, II.4.5)			
		3	Gry rekreacyjne; zasady organizacji zabaw i gier (I.4.f, II.3.1)			
		4	Gry rekreacyjne; zasady organizacji zabaw i gier (I.4.f, II.3.1)			
		5	Zabawy i gry ruchowe wg wyboru uczniów i przez nich organizowane (I.4.f, II.3.1)			
		6	Zabawy i gry ruchowe wg wyboru uczniów i przez nich organizowane (I.4.f, II.3.1)			
		7	Zabawy i gry ruchowe wg wyboru uczniów i przez nich organizowane (I.4.f, II.3.1)			
		8	Zabawy i gry ruchowe wg wyboru uczniów i przez nich organizowane (I.4.f, II.3.1)			

### Propozycje sposobu i kryteriów oceny osiągnięć oraz wysiłku uczniów piątej klasy szkoły podstawowej w związku z realizacją cyklu na temat: Diagnostyka SiRF – mój profil sprawności

**Przedmiot oceny:** aktywność w czasie zajęć.

**Sposób oceny:** obserwacja wykonywanych zadań, w tym ćwiczeń fizycznych w czasie wszystkich lekcji.

Nieobecność bez usprawiedliwienia jest traktowana jako odmowa ćwiczenia.

### Skala i kryteria oceny:

- 6 – ćwiczył w sposób zbliżony do swoich możliwości na co najmniej 7 lekcjach i na żadnej lekcji nie odmówił bez uzasadnionego powodu wykonywania zadań, w tym ćwiczeń fizycznych,
- 4 – ćwiczył w sposób zbliżony do swoich możliwości na co najmniej 4 lekcjach i na żadnej lekcji nie odmówił bez uzasadnionego powodu wykonywania zadań, w tym ćwiczeń fizycznych,
- 2 – ćwiczył na co najmniej 4 lekcjach.

**Przedmiot oceny:** umiejętności związane z organizowaniem aktywności fizycznej – zdobycie odznaki Organizatora rekreacji.

**Sposób oceny:** obserwacja zabaw lub gier ruchowych organizowanych przez uczniów.

### Skala i kryteria oceny:

- 6 – zdobył odznakę Organizatora rekreacji,
- 4 – przeprowadził zabawę ruchową dla rówieśników,
- 2 – omawia zasady bezpieczeństwa nad wodą lub w górach.

## KARTA OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ\*

(dla ucznia szkoły podstawowej – II etap edukacji)

.....  
imię, nazwisko, klasa, rok szkolny

### Organizator rekreacji

- organizuje zabawę lub grę dla rówieśników,
- wymienia zabawy lub gry ruchowe, które może przeprowadzić w pobliżu swojego domu,
- omawia zasady bezpieczeństwa związane z zabawami nad wodą i w górach,
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.

\* Przygotowano na podstawie: T. Frołowicz, B Przysiężna, *Życie zdrowe i sportowe. Wychowanie fizyczne z elementami edukacji prozdrowotnej dla klas 5 i 6*, Wyd. Fokus, Gdańsk 2000.; T. Frołowicz, B Przysiężna, *Moja sprawność i zdrowie. Przewodnik metodyczny dla nauczycieli II etapu edukacji*. Wydawnictwo Fokus, Gdańsk 2001.

Imię i nazwisko \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Klasa \_\_\_\_\_

### KONTRAKT

#### Moja aktywność fizyczna na lekcjach wf

Ja, \_\_\_\_\_, chciałbym/chciałabym bardziej dostosować aktywność fizyczną (AF) do swoich potrzeb. Mój cel na \_\_\_\_\_ (podaj, ile) lekcji to \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_. Mam świadomość, że część czasu podczas lekcji WF będę mógł/mogła poświęcić na realizację tego celu.

Obiecuję, że na zakończenie każdej lekcji w Karcie Aktywności Fizycznej będę rejestrował/rejestrowała wykonane ćwiczenia fizyczne, które podejmę dla osiągnięcia celu.

Jeśli osiągnę swój cel, moją nagrodą będzie \_\_\_\_\_.

Podpis ucznia \_\_\_\_\_ Podpis nauczyciela \_\_\_\_\_

### KARTA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



























Nr lekcji	Zaplanowana AF (rodzaj ćwiczeń, czas ćwiczeń, liczba powtórzeń, liczba serii itd.)	Podpis ucznia	Podpis nauczyciela WF
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

## DZIENNIK ZDROWEGO STYLU ŻYCIA\* dla ucznia klas starszych szkoły podstawowej

Dziennik pomoże ci ocenić, w jakim stopniu stosujesz się do zasad zdrowego stylu życia. Przez tydzień na zakończenie każdego dnia notuj, co wpłynęło na twoje zdrowie. Ułatwią ci to obrazki umieszczone na kolejnych stronach. Ich znaczenie wyjaśnione jest poniżej.

**Legenda:**

■ **aktywność ruchowa:**

 bieg, marszobiegi	 jazda na rowerze	 zabawy i gry z piłką	 tenis ziemny, stołowy, kometka		
 pływanie i zabawy w wodzie	 jazda na rolkach, wrotkach, deskorolce	 jazda na nartach, łyżwach, sankach	 zabawy podwórkowe		
 wędrowka – wycieczka	 taniec	 ćwiczenia głębokości, siły, aerobik	..... ..... ..... inne – wpisz, jaki		
 kwadrans	 pół godziny	 godzina			
■ <b>odżywianie:</b>					
 artykuły zbożowe	 warzywa i owoce	 nabiał	 ryby	 mięso i wędliny	 słodcyce
■ <b>stres:</b>					
 przyjemny dzień	 dzień jak co dzień	 dzień pełen stresu			
■ <b>podsumowanie:</b>					
 bardzo korzystny dla zdrowia	 średnio korzystny	 niekorzystny			

\* Przygotowano na podstawie: T. Frołowicz, B Przysiężna, *Życie zdrowe i sportowe. Wychowanie fizyczne z elementami edukacji prozdrowotnej dla klas 5 i 6*, Wyd. Fokus, Gdańsk 2000.; T. Frołowicz, B Przysiężna, *Moja sprawność i zdrowie. Przewodnik metodyczny dla nauczycieli II etapu edukacji*. Wydawnictwo Fokus, Gdańsk 2001.

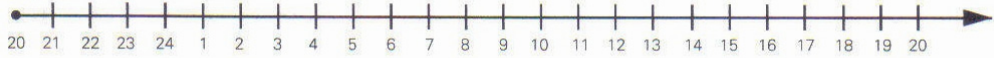
Imię i nazwisko: ....., klasa: .....

Dzień tygodnia i data: .....

■ **sen**

Zaznacz na osi, ile czasu zajął ci sen.

godzina:



■ **aktywność ruchowa:**

Co robiłeś (robiłaś)? Zakreśl odpowiednie rysunki.



Ile czasu zajęły ci ćwiczenia? Zakreśl odpowiednie zegary.



■ **odżywianie:**

Które posiłki jadłeś (jadłaś)? Podkreśl odpowiednie nazwy.

śniadanie      drugie śniadanie      obiad      podwieczorek      kolacja

Co jadłeś (jadłaś)? Zaznacz odpowiednie produkty spożywcze.



■ **stres:**

Jakie było dziś twoje samopoczucie?



■ **podsumowanie:**

Oceń, czy był to udany dzień dla twojego zdrowia i sprawności?








## KARTA OCENY LEKCJI – SATYSFAKCJA UCZNIÓW (dla ucznia szkoły podstawowej)

**TEMAT** – Czy podobało ci się to, co działo się w czasie lekcji?

**ĆWICZENIA** – Czy radziłeś sobie z ćwiczeniami w czasie lekcji?

**ATMOSFERA** – Czy dobrze czułeś się w czasie lekcji?

	TEMAT	ĆWICZENIA	ATMOSFERA
			
			
			

## ARKUSZ OCENY ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO\*

Imię i nazwisko nauczyciela: .....

Data obserwacji: .....

Klasa, płeć: .....

Liczba uczniów ćwiczących: .....

Liczba uczniów niećwiczących: .....

Liczba uczniów nieobecnych: .....

Imię i nazwisko osoby prowadzącej obserwację: .....

	Przedmiot oceny	punkty 0-2
1.	Czy nauczyciel uświadomił (przedstawił) uczniom cele zajęć?	0 1 2
2.	Czy nauczyciel motywował uczniów do udziału w zajęciach?	0 1 2
3.	Czy treści zajęć umożliwiały osiągnięcie celów?	0 1 2
4.	Czy treści zajęć były dostosowane do potrzeb i możliwości uczniów?	0 1 2
5.	Czy trafnie dobrano metody do celów zajęć i czy nauczyciel dobrze się nimi posługiwał?	0 1 2
6.	Czy zastosowano odpowiednie formy organizacyjne zapewniające wysoką efektywność zajęć?	0 1 2
7.	Czy zajęcia charakteryzowały się racjonalną budową i organizacją?	0 1 2
8.	Czy tempo przebiegu zajęć było dostosowane do rytmu pracy klasy?	0 1 2
9.	Czy nauczyciel odwoływał się do wiedzy i umiejętności już zdobytych?	0 1 2
10.	Czy respektowano zasady budowy lekcji WF (celowości, wszechstronności, przystępności treści, zmienności wysiłku fizycznego, stopniowania wysiłku fizycznego)?	0 1 2
11.	Czy zastosowano dostateczną ilość środków i pomocy dydaktycznych oraz w pełni wykorzystano możliwości szkoły w tym zakresie?	0 1 2
12.	Czy styl kierowania grupą umożliwiał realizację celów zajęć oraz aktywizował uczniów?	0 1 2
13.	Czy pokaz w wykonaniu nauczyciela był poprawny, objaśnienia precyzyjne i zrozumiałe?	0 1 2
14.	Czy odpowiednio do założonych celów i ekonomicznie wykorzystano czas zajęć?	0 1 2
15.	Czy były przestrzegane zasady bezpieczeństwa?	0 1 2
16.	Czy wprowadzono w zajęciach nowe rozwiązania organizacyjno-metodyczne i czy były to rozwiązania autorskie nauczyciela?	0 1 2
17.	Czy intensywność zajęć odpowiadała celom?	0 1 2
18.	Czy nauczyciel indywidualizował przebieg zajęć, uwzględniając możliwości i potrzeby uczniów?	0 1 2

19.	Czy nauczyciel podsumował zajęcia?	0 1 2
20.	Czy nauczyciel zapowiedział kolejne zajęcia?	0 1 2
21.	Czy nauczyciel dokonał oceny osiągnięć uczniów?	0 1 2
22.	Czy osiągnięto założone cele lekcji:	
	– w zakresie nauczania umiejętności ruchowych?	0 1 2
	– w zakresie sprawności fizycznej?	0 1 2
	– w zakresie wiadomości?	0 1 2
23.	– w kształtowaniu pozytywnych postaw wobec kultury fizycznej?	0 1 2
	Czy lekcja spełniła również funkcję:	
	– prospektywną (przygotowanie uczniów do podejmowania całonocnej aktywności fizycznej w czasie wolnym)?	0 1 2
	– hedonistyczną, czy dała uczniom radość?	0 1 2
<b>SUMA PUNKTÓW</b>		
<b>OCENA LEKCJI</b>		
Spostrzeżenia pozytywne:		
Spostrzeżenia negatywne:		
Wnioski i zalecenia na przyszłość:		
Ocena końcowa: .....		

.....  
(podpis osoby oceniającej)

*Odpowiedzi:*

2 punkty – tak, odpowiedź pozytywna

1 punkt – częściowo tak, odpowiedź częściowo pozytywna

0 punktów – nie, odpowiedź negatywna

*Interpretacja wyników:*

do 24 punktów – ocena negatywna

25-40 punktów – ocena pozytywna

41 i więcej punktów – ocena wyróżniająca

\* Opracowano na podstawie karty oceny lekcji autorstwa H. Zięby, M. Skulskiej-Wiercioch.

## KWESTIONARIUSZ OCENY JAKOŚCI SZKOLNEGO WYCHOWANIA FIZYCZNEGO\*

Część pierwsza (dla dyrektora szkoły)

Nazwa i typ szkoły

### I. KWALIFIKACJE NAUCZYCIELI WF

<b>1. Jaka jest liczba nauczycieli WF pracujących w szkole:</b>		liczba
a) ogółem		
b) zatrudnionych na pełnym etacie		
<b>2. Jaka jest liczba nauczycieli WF, którzy mają następujące kwalifikacje:</b>		liczba
a) mgr WF		
b) licencjat WF		
c) inne (jakie?)		
<b>3. Jaka jest liczba nauczycieli WF, którzy mają określone stopnie awansu zawodowego:</b>		liczba
a) stażystów		
b) kontraktowych		
c) mianowanych		
d) dyplomowanych		
<b>4. Jakie dodatkowe kwalifikacje zawodowe mają nauczyciele WF w zakresie:</b>	proszę podać tytuł zawodowy lub rodzaj uprawnień	w szkole proszę podać przykład wykorzystania
a) innego przedmiotu lub rodz. zajęć		
b) gimnastyki korekcyjnej		
c) sportu		
d) rekreacji ruchowej		
e) turystyki		
f) inne (jakie?)		
<b>5. Czy w szkole w zakresie WF realizowane są:</b>	tak	nie
a) innowacje pedagogiczne		
b) eksperymenty pedagogiczne		

\* Opracowano na podstawie: T. Frołowicz, M. Lewandowski, E. Madejski, R. Muszkieta, J. Pośpiech, *Wychowanie fizyczne w nowoczesnych systemach edukacyjnych. Ekspertyza na zlecenie Instytutu Sportu w Warszawie.*

<b>6. Czy w szkole wyróżniane są osiągnięcia lub udział nauczycieli WF w działaniach w sferze:</b>			
	tak	nie	proszę podać przykłady
a) wychowawczej			
b) dydaktycznej			
c) sportowej			

## II. OBECNOŚĆ PROBLEMATYKI WF, ZDROWIA, SPORTU I REKREACJI W SZKOLE

<b>1. Czy w szkole odbyły się:</b>				ile	ogólna liczba uczniów – uczestników	proszę podać przykłady
a) imprezy rekreacyjne						
b) imprezy sportowe						
c) imprezy turystyczne						
d) konkursy wiedzy o sporcie						
e) konkursy wiedzy o zdrowiu						
f) inne						

<b>2. Czy w szkole organizowane są systematycznie nieobowiązkowe zajęcia z WF?</b>				
tak	nie	jak często	liczba uczniów – uczestników	proszę wymienić jakie

<b>3. Czy w szkole funkcjonuje zespół przedmiotowy WF</b>		tak	nie

<b>4. Czy w ramach szkoleniowych rad pedagogicznych omawiane są zagadnienia dotyczące:</b>			
	tak	nie	proszę podać przykłady
a) zdrowia			
b) sportu			
c) aktywnego wypoczynku			

<b>5. Czy nauczyciele WF uczestniczą w tworzeniu i realizowaniu szkolnych:</b>			
	tak	nie	proszę podać przykłady
a) programów rozwoju szkoły			
b) programów wychowawczych			
c) programów profilaktycznych			
d) inne, jakie?			

<b>6. Czy w szkolnych mediach (serwis internetowy, gazetki itp.) jest poruszana tematyka zdrowia, sportu, rekreacji:</b>			
tak	nie	proszę podać osoby odpowiedzialne i przykłady	
<b>7. Czy nauczyciele WF badają opinię i oczekiwania wobec WF:</b>			
	tak	nie	proszę podać przykłady
a) rodziców			
b) uczniów			

### III. AKTYWNOŚĆ UCZNIÓW

<b>1. W jakiej liczbie obowiązkowych zajęć WF uczestniczył uczeń w tygodniu?</b>		liczba godzin tygodniowo
a) w lekcjach WF		
b) w obowiązkowych zajęciach WF do wyboru przez ucznia		
<b>2. Jakie kluby sportowe funkcjonują w szkole</b>		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> UKS MKS SKS inne		
Proszę podać pełne nazwy .....		
.....		
.....		
.....		
<b>3. Jaki odsetek uczniów szkoły aktywnie uczestniczył w zajęciach szkolnych klubów sportowych W MINIONYM MIESIĄCU? (liczba uczniów w szkole ogółem = 100%)</b>		%
a) ogółem wszystkie kluby		
b) SKS		
c) UKS		
d) MKS		
e) inne		
<b>4. Jaka jest liczba klas sportowych:</b>		liczba
a) ogółem		
b) żeńskich		
c) męskich		

		liczba	
<b>5. Jaka jest liczba klas o zwiększonym wymiarze godzin WF:</b>			
<b>6. Jakie są profile w klasach:</b>			
a) sportowych	..... .....		
b) o zwiększonej liczbie godzin WF	..... .....		
<b>7. Ilu uczniów decyzją dyrektora szkoły zostało zwolnionych z zajęć WF w bieżącym roku szkolnym?</b>			
Liczba uczniów zwolnionych z WF		Odsetek ogółu uczniów	
chłopców		chłopców	
dziewcząt		dziewcząt	
<b>8. Co przewiduje szkolna procedura zwolnienia ucznia z zajęć WF decyzją dyrektora?</b>			
	tak	nie	
Konsultacje dyrektora z nauczycielem WF			
Konsultacje dyrektora z wychowawcą klasy			
Konsultacje dyrektora z pielęgniarką szkolną			
Analizę Karty profilaktycznego badania lekarskiego ucznia			
Rozmowa dyrektora z rodzicami ucznia			
Rozmowa dyrektora z uczniem			

## KWESTIONARIUSZ OCENY JAKOŚCI SZKOLNEGO WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Część druga (dla nauczycieli WF)

### I. STANDARD MATERIALNY SZKOŁY W ZAKRESIE KF

1. Jakie obiekty sportowe posiada szkoła:		stan techniczny			
		bdb	db	dst	zły
1)					
2)					
3)					
4)					
5)					
6)					
7)					
<b>2. Czy szkoła korzysta z pozaszkolnych obiektów sportowych</b>					
tak	nie	proszę podać przykłady			
<b>3. Czy szkoła wykorzystuje na potrzeby WF okoliczny teren?</b>					
tak	nie	proszę podać przykłady			
<b>4. Czy szkoła posiada:</b>		tak	nie	stan higieniczny	
				zadawalający	niezadawalający
a)	szatnie sportowe dla uczniów				
b)	szafki dla uczniów				
c)	czynne natryski				
d)	zaplecze, magazyn sportowy				
e)	pokój nauczycieli WF				
<b>5. Czy liczba i rodzaj obiektów sportowych wykorzystywanych w ramach WF zaspokajają potrzeby uczniów?</b>					
tak	nie	Jeśli nie, to czego brakuje?			



<b>6. Czy ilość sprzętu i urządzeń wykorzystywanych w ramach WF zaspokaja potrzeby uczniów?</b>			
tak	nie	Jeśli nie, to czego brakuje?	
<b>7. Czy na 1 sali sportowej lub boisku odbywają się w tym samym czasie zajęcia dla:</b>			
	tak	nie	Jeśli tak, to jak często w tygodniu
a) 1 klasy/grupy			
b) 2 klas/grup			
c) 3 klas/grup			
d) 4 i więcej klas/grup (równolegle)			
<b>8. Czy nauczyciele WF podejmują działania w celu:</b>			
	tak	nie	proszę podać przykłady
a) utrzymania i rozwoju szkolnej bazy sportowej			
b) pozyskiwania środków – funduszy na rzecz szkolnej KF			

## II AKTYWNOŚĆ UCZNIÓW

<b>1. Jaki odsetek uczniów szkoły aktywnie uczestniczył w zajęciach WF W MINIONYM MIESIĄCU?</b>			
Liczba uczniów w szkole ogółem = 100%			%
a) obowiązkowych			
b) nieobowiązkowych			
c) gimnastyki korekcyjnej			
<b>2. Jakie formy aktywności fizycznej pojawiają się najczęściej w ramach lekcji WF:</b>			
	Odsetek godzin w ciągu roku szkolnego		
a)			
b)			
c)			
d)			
e)			
f)			

<b>3. Jakie formy aktywności fizycznej są najbardziej oczekiwane przez uczniów:</b>						
dziewczęta:	chłopcy:					
–	–					
–	–					
–	–					
–	–					
<b>4. Czy w szkole są organizowane obowiązkowe zajęcia WF do wyboru przez ucznia?</b> <table border="1" style="float: right;"> <tr> <td>tak</td> <td>nie</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>			tak	nie		
tak	nie					
Jeśli nie, to dlaczego:						
<b>5. W ramach obowiązkowych zajęć WF do wyboru uczniowie mogą uczestniczyć:</b> <table border="1" style="float: right;"> <tr> <td>tak</td> <td>nie</td> </tr> </table>			tak	nie		
tak	nie					
a) w grupach takich samych jak na lekcjach WF						
b) w grupach międzyoddziałowych						
c) w grupach międzyklasowych						
d) w grupach międzyszkolnych						
e) w dni wolne od nauki szkolnej						
f) przed rozpoczęciem lekcji						
g) po zakończeniu lekcji						
h) w zajęciach o profilu rekreacyjnym						
i) w zajęciach o profilu sportowym						
j) w zajęciach o profilu tanecznym						
k) w zajęciach o profilu turystycznym						
<b>6. Jaki odsetek uczniów uczestniczył w organizowanych przez szkołę w formach wypoczynku?</b> <table border="1" style="float: right;"> <tr> <td>Liczba uczniów w szkole ogółem = 100%</td> <td> </td> <td>%</td> </tr> </table>			Liczba uczniów w szkole ogółem = 100%		%	
Liczba uczniów w szkole ogółem = 100%		%				
a) w okresie ferii zimowych						
b) w okresie wakacji letnich						
<b>7. Najczęstsze powody nieobecności uczniów na:</b>						
a) obowiązkowych zajęciach WF	.....					
b) nieobowiązkowych zajęciach WF	.....					
<b>8. Najczęstsze powody niećwiczenia uczniów na:</b>						
c) obowiązkowych zajęciach WF	.....					
d) nieobowiązkowych zajęciach WF	.....					

9. Czy w szkole są uczniowie ze zdiagnozowanymi wadami postawy (jeśli tak, proszę określić odsetek w całej populacji uczniów szkoły)?	tak	%	nie		
10. Jakie są efekty w zakresie gimnastyki korekcyjnej?	duże	średnie	małe	brak efektów	brak zajęć

### III. EDUKACYJNE OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW

1. Czy w ramach WF szkole diagnozuje się:	tak	nie	Jeśli tak, to w jaki sposób?
a) umiejętności ruchowe			
b) wiadomości z zakresu KF			
c) aktywność fizyczną			
d) sprawność fizyczną			
e) efekty gimnastyki korekcyjnej			
f) postawy (nastawienia) wobec aktywności fizycznej			

### IV. UPOWSZECHNIANIE PRZEZ SZKOŁĘ WARTOŚCI KF W ŚRODOWISKU LOKALNYM

1. Czy zagadnienia związane z KF są omawiane w czasie:			
	tak	nie	proszę podać przykłady
a) rad rodziców lub rad szkoły			
b) spotkań z rodzicami			
2. Czy nauczyciele WF systematycznie współpracują z rodzicami?			
tak	nie	Jeśli tak, proszę podać przykłady, jeśli nie, proszę uzasadnić przyczyny	
3. Czy w szkole odbywają się imprezy związane z KF z udziałem:			
	tak	nie	proszę podać przykłady
a) rodzin uczniów			
b) społeczności lokalnej			

## V. SPRAWNOŚĆ ORGANIZACYJNA W ZAKRESIE WF

<b>1. Czy w programie rozwoju szkoły ujęte są działania związane z WF i sportem?</b>				
tak	nie	proszę podać przykłady		
<b>2. Czy w szkole w zakresie WF realizowane są:</b>				
		tak	nie	proszę podać tytuł
a) programy nauczania przygotowane przez nauczycieli zatrudnionych w szkole				
b) programy szkolenia sportowego				
<b>3. Czy w szkole organizowane są zajęcia ruchowe dla uczniów:</b>				
		tak	nie	proszę podać przykłady
a) szczególnie uzdolnionych lub zainteresowanych				
b) nieuzdolnionych lub z niedostatkami rozwojowymi				
<b>4. Czy w systemie oceniania opracowanym przez nauczycieli WF uwzględniono:</b>				
		tak	nie	Kto został zapoznany z PSO z WF?
a) systematyczność udziału w zajęciach obowiązkowych				
b) systematyczność udziału w zajęciach nieobowiązkowych				
c) aktywność uczniów w czasie zajęć WF				
d) umiejętność samooceny sprawności fizycznej				
e) umiejętności ruchowe				
f) wiadomości na temat zdrowia, sportu i wypoczynku				

.....

.....

podpisy nauczycieli wypełniających kwestionariusz

## KWESTIONARIUSZ OCENY JAKOŚCI SZKOLNEGO WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Część trzecia (dla nauczycieli wczesnej edukacji)

### I. STANDARD MATERIALNY I ORGANIZACYJNY WF KLAS I ETAPU EDUKACJI

<b>1. Czy nauczyciele kształcenia zintegrowanego mają kwalifikacje w zakresie KF:</b>					
	tytuł uprawnienia/ stopień	przykład wykorzystania w szkole			
– w zakresie wychowania fizycznego					
– w zakresie sportu, rekreacji, turystyki					
– w zakresie gimnastyki korekcyjnej					
– inne (jakie?)					
<b>2. Kto prowadzi zajęcia WF z uczniami I etapu edukacji:</b>		tak, wszystkie	tak, większość	tak, 1 godzinę tygodniowo	nie
a) nauczyciel kształcenia zintegrowanego					
b) nauczyciel wychowania fizycznego					
c) inni nauczyciele (kto?) .....					
<b>3. Czy w szkole funkcjonują odrębne programy nauczania z zakresu WF dla klas I etapu edukacji</b>					
tak	nie	Jeśli tak, proszę podać jakie?			
<b>4. Czy w związku z realizacją WF w klasach I etapu edukacji:</b>					
				tak	nie
a) czas zajęć jest przeznaczony na kształtowanie sprawności fizycznej?					
b) zajęcia WF są wyodrębnione w szkolnym planie lekcji?					
c) w czasie trwania zajęć WF uczniowie mają dostęp do obiektów i urządzeń do aktywności fizycznej?					
<b>5. Gdzie odbywają się zajęcia ruchowe dla uczniów I etapu edukacji?</b>				Jaki odsetek zajęć WF w roku?	
1)					
2)					
3)					
4)					

6. Z jakiego sprzętu sportowego korzystają nauczyciele kształcenia zintegrowanego w ramach zajęć WF?				ilość sprzętu	
				zadowalająca	niezadowalająca
1)					
2)					
3)					
4)					
5)					
6)					

7. Czy organizowane są nieobowiązkowe dla uczniów I etapu edukacji:			
	tak	nie	przykłady
g) imprezy rekreacyjne			
h) imprezy sportowe			
i) imprezy turystyczne			
j) inne			

## II. AKTYWNOŚĆ I OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW I ETAPU EDUKACJI

1. Jaki odsetek uczniów I etapu edukacji aktywnie uczestniczył w zajęciach WF W MINIONYM MIESIĄCU?	
Liczba uczniów w szkole ogółem = 100%	%
a) obowiązkowych	
b) nieobowiązkowych	
c) gimnastyki korekcyjnej	

2. Najczęstsze powody nieobecności uczniów na:	
a) obowiązkowych zajęciach WF	..... .....
b) nieobowiązkowych zajęciach WF	..... .....

**3. Najczęstsze powody niećwiczenia uczniów na:**

a) obowiązkowych zajęciach WF	..... .....
b) nieobowiązkowych zajęciach WF	..... .....

**4. Jakie formy aktywności fizycznej pojawiają się najczęściej w ramach zajęć WF z uczniami I etapu edukacji:**

Odsetek godzin w ciągu roku szkolnego

f)	
g)	
h)	
i)	
j)	
k)	

**5. Czy w ramach WF w szkole diagnozuje się:**

tak    nie    Jeśli tak, to w jaki sposób?

f) umiejętności ruchowe			
g) wiadomości z zakresu KF			
h) aktywność fizyczną			
i) sprawność fizyczną			
j) efekty gimnastyki korekcyjnej			
k) postawy (nastawienia) wobec aktywności fizycznej			

**6. Czy w szkole są uczniowie ze zdiagnozowanymi wadami postawy (jeśli tak, proszę określić odsetek w całej populacji uczniów szkoły)**

tak    %    nie

--	--	--

**7. Jakie są efekty w zakresie gimnastyki korekcyjnej**

duże    średnie    małe    brak efektów    brak zajęć

--	--	--	--	--

**8. Czy w przygotowanym systemie oceny opisowej uwzględniono:**

tak    nie

a) systematyczność udziału w zajęciach WF		
b) aktywność uczniów w czasie zajęć WF		
c) umiejętności ruchowe		
d) informację na temat rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej		

<b>9. Które zagadnienia poruszane są podczas spotkań z rodzicami:</b>			
	tak	nie	przykłady
a) aktywność ruchowa uczniów			
b) zdrowie uczniów			
c) sprawność fizyczna uczniów			
d) umiejętności ruchowych uczniów			
e) inne dotyczące WF			

### III. SPRAWNOŚĆ KOMUNIKACJI W SPRAWACH DOTYCZĄCYCH SZKOLNEJ KF

<b>1. Proszę ocenić przepływ informacji i współpracę dotyczącą WF pomiędzy:</b>				
	bardzo dobry	zadowalający	niezadowalający	brak
a) dyrekcją a nauczycielami wczesnej edukacji				
b) nauczycielami wczesnej edukacji a dyrekcją				
c) nauczycielami wczesnej edukacji a nauczycielami WF				
d) nauczycielami WF a nauczycielami wczesnej edukacji				
e) nauczycielami wczesnej edukacji				

.....

.....

.....

.....

podpisy nauczycieli wypełniających kwestionariusz



## Materiały dydaktyczne dla nauczycieli gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych

W tej części podręcznika zostały umieszczone różne materiały dydaktyczne, które powinny ułatwić planowanie, realizację i ewaluację WF w gimnazjum oraz w szkole ponadgimnazjalnej. Oczywiście niektóre z nich mogą być modyfikowane i wykorzystywane również w szkole podstawowej. Wśród nich można znaleźć:

### III etap

- 1) *Przykładowy uproszczony roczny plan pracy dla drugiej klasy gimnazjum (dla modelu organizacji bez zajęć do wyboru, czyli ok. 130 godzin lekcji WF w roku szkolnym); prosty sposób planowania rocznej pracy, wiążący dominujące treści zajęć z wymaganiami z PP oraz ogólnie określający osiągnięcia ucznia; wystarczający sposób planowania dla nauczyciela o dużym doświadczeniu zawodowym, dla nauczyciela początkującego dobry punkt wyjścia do sporządzania planów bardziej szczegółowych.*
- 2) *Przykładowy uproszczony roczny plan pracy dla drugiej klasy gimnazjum (przygotowany dla modelu organizacyjnego „2+2”, czyli ok. 65 godzin lekcji WF w roku szkolnym); opis jak w punkcie 1.*
- 3) *Przykładowy plan cyklu lekcji dla drugiej klasy gimnazjum na temat: Diagnostyka SiRF – mój profil sprawności; szczegółowy sposób planowania powiązanych ze sobą tematycznie, kolejno następujących po sobie lekcji, określający tematy zajęć, wiążący treści z wymaganiami z PP i definiujący szczegółowe osiągnięcia uczniów, przedmiot oceny i sposoby ewaluacji zajęć.*
- 4) *Propozycje sposobu i kryteriów oceny osiągnięć oraz wysiłku uczniów drugiej klasy gimnazjum w związku z realizacją cyklu na temat: Diagnostyka SiRF – mój profil sprawności.*
- 5) *Karta samooceny sprawności i rozwoju fizycznego dla uczniów gimnazjum (przygotowana na podstawie Karty sprawności i zdrowia); środek dydaktyczny umożliwiający uczniom dokonywanie samooceny rozwoju fizycznego i sprawności powiązanej ze zdrowiem.*
- 6) *Karta samooceny sprawności i rozwoju fizycznego dla uczniów gimnazjum (przygotowana na podstawie Testu YMCA); środek dydaktyczny umożliwiający uczniom dokonywanie samooceny rozwoju fizycznego i sprawności powiązanej ze zdrowiem.*
- 7) *Przykładowy plan cyklu lekcji dla drugiej klasy gimnazjum na temat: Trening zdrowotny – fitness; opis jak w punkcie 3.*
- 8) *Propozycje sposobu i kryteriów oceny osiągnięć oraz wysiłku uczniów piątej klasy szkoły podstawowej w związku z realizacją cyklu na temat: Trening zdrowotny – fitness.*
- 9) *Kwestionariusz samooceny AF; środek dydaktyczny służący do samooceny AF na tle normy WHO oraz rozpoznania głównych czynników ułatwiających i ograniczających optymalną AF; punkt wyjścia do realizacji kontraktu między nauczycielem a uczniem na temat AF.*
- 10) *Kontrakt – Moja AF; środek dydaktyczny wywołujący motywację ucznia do zwiększenia AF w czasie lekcji i poza nimi, umożliwiający kontrolę stopnia realizacji umowy między nauczycielem a uczniem, wykorzystywany po dokonaniu samooceny poziomu AF.*

- 11) *Przykładowy plan cyklu lekcji dla drugiej klasy gimnazjum na temat: Sporty całego życia – street handball*; opis jak w punkcie 3.
- 12) *Propozycje sposobu i kryteriów oceny osiągnięć oraz wysiłku uczniów drugiej klasy gimnazjum w związku z realizacją cyklu na temat: Sporty całego życia – street handball*.
- 13) *Ocena zachowań FP zespołu*; karta obserwacji i oceny zachowań fair play zespołu uczniów dokonywanej przez nauczyciela służąca wzmacnianiu pożądaných zachowań społecznych podczas rywalizacji sportowej; może być również wykorzystywana do samooceny ucznia.
- 14) *„Sport Education” – dwudziestogodzinny plan cyklu zajęć na temat: Liga siatkówki*; szczegółowy sposób planowania treści powiązanych ze sobą tematycznie, kolejno następujących po sobie lekcji z wykorzystaniem metody „Sport Education”.
- 15) *Karta obserwacji wypełniania ról – liga siatkówki*; środek dydaktyczny służący ocenie stopnia wypełnienia przez ucznia powierzonych zadań w zespole w metodzie „Sport Education”; może być wykorzystywany zarówno do samooceny ucznia, jak i jako karta obserwacji czynności ucznia przez nauczyciela.
- 16) *„Sport Education” – kontrakt kapitan – zespół*; środek dydaktyczny służący do zwiększenia poczucia więzi między kapitanem a zespołem oraz przejęcia współodpowiedzialności za powodzenie zespołu przez wszystkich jego członków w czasie zajęć realizowanych metodą „Sport Education”.
- 17) *„Sport Education” – umowa fair play*; kontrakt pomiędzy uczniami a nauczycielem, będący zobowiązaniem do przestrzegania aprobowanych norm – zachowań FP w trakcie trwania cyklu zajęć realizowanych metodą „Sport Education”.
- 18) *„Sport Education” – ocena sędziego przez zespół*; karta oceny czynności ucznia-sędziego przez uczniów-graczy, będąca informacją zwrotną na temat wypełnienia roli sędziego w trakcie zajęć prowadzonych metodą „Sport Education”; służy także do motywowania uczniów sędziujących do rzetelnego wypełniania swoich obowiązków.
- 19) *„Sport Education” – skala oceny zachowań społecznych*; karta samooceny zachowań społecznych istotnych w związku z udziałem w rywalizacji sportowej, wykorzystywana na zakończenie wybranych zajęć WF realizowanych metodą „Sport Education”.
- 20) *„Sport Education” – ocena zachowań fair play ucznia*; opis jak w punkcie 13, z tą różnicą, że dotyczy oceny zachowań FP pojedynczego ucznia.
- 21) *„Sport Education” – opinia uczniów na koniec cyklu zajęć*; karta ewaluacyjna umożliwiająca poznanie opinii uczniów na temat zakońzonego cyklu zajęć organizowanych wg zasad metody „Sport Education”.
- 22) *„Sport Education” – dziennik oceny cyklu zajęć*; dziennik systematycznej obserwacji przebiegu i efektów zajęć wraz z analizą problemów i możliwych rozwiązań; użyteczny dla nauczycieli rozpoczynających realizację zajęć metodą „Sport Education”.
- 23) *Zajęcia WF do wyboru – ankieta do badania preferencji uczniów*; kwestionariusz do badania oczekiwań uczniów w związku z planowaną organizacją obowiązkowych zajęć do wyboru, uwzględniająca sezonowość możliwych form AF.

## IV etap

- 24) *Przykładowy uproszczony roczny plan pracy dla drugiej klasy szkoły ponadgimnazjalnej (dla modelu organizacji bez zajęć do wyboru, czyli ok. 100 godzin lekcji WF w roku szkolnym); opis jak w punkcie 1.*
- 25) *Przykładowy uproszczony roczny plan pracy dla drugiej klasy szkoły ponadgimnazjalnej (dla modelu organizacyjnego „1+2”, czyli ok. 33 godzin lekcji WF w roku szkolnym); opis jak w punkcie 1.*
- 26) *Przykładowy plan cyklu lekcji dla drugiej klasy szkoły ponadgimnazjalnej na temat: Diagnostyka SiRF – mój profil sprawności; opis jak w punkcie 3.*
- 27) *Propozycje sposobu i kryteriów oceny osiągnięć oraz wysiłku uczniów drugiej klasy szkoły ponadgimnazjalnej w związku z realizacją cyklu na temat: Diagnostyka SiRF – mój profil sprawności.*
- 28) *Karta samooceny sprawności i rozwoju fizycznego dla uczniów szkoły ponadgimnazjalnej (przygotowana na podstawie Karty sprawności i zdrowia); środek dydaktyczny umożliwiający uczniom dokonywanie samooceny rozwoju fizycznego i sprawności powiązanej ze zdrowiem.*
- 29) *Karta samooceny sprawności i rozwoju fizycznego dla uczniów szkoły ponadgimnazjalnej (przygotowana na podstawie Testu YMCA); środek dydaktyczny umożliwiający uczniom dokonywanie samooceny rozwoju fizycznego i sprawności powiązanej ze zdrowiem.*
- 30) *Przykładowy plan cyklu lekcji dla drugiej klasy szkoły ponadgimnazjalnej na temat: Trening zdrowotny – wysiłek a HR (częstość skurczów serca); opis jak w punkcie 3.*
- 31) *Propozycje sposobu i kryteriów oceny osiągnięć oraz wysiłku uczniów piątej klasy szkoły podstawowej w związku z realizacją cyklu na temat: Trening zdrowotny – wysiłek a HR.*
- 32) *Przykładowy plan cyklu lekcji dla drugiej klasy szkoły ponadgimnazjalnej na temat: Sporty całego życia – piłka nożna; opis jak w punkcie 3.*
- 33) *Propozycje sposobu i kryteriów oceny osiągnięć oraz wysiłku uczniów drugiej klasy szkoły ponadgimnazjalnej w związku z realizacją cyklu na temat: Sporty całego życia – piłka nożna.*
- 34) *Ankieta na dobry początek; kwestionariusz do badania oczekiwań uczniów wobec zajęć WF.*
- 35) *Ewaluacja lekcji – strzał do tarczy; karta ewaluacyjna umożliwiająca poznanie opinii uczniów na temat zakończonej lekcji.*
- 36) *Kwestionariusz oceny EPEA; ankieta ewaluacyjna służąca ocenie i stymulacji jakości szkolnego WF.*

### III etap edukacji

#### Przykładowy uproszczony roczny plan pracy dla drugiej klasy gimnazjum (dla modelu organizacji bez zajęć do wyboru, czyli ok. 130 godzin lekcji WF w roku szkolnym)

Tygodnie	Treści programowe (wymagania szczegółowe z PP)	Kluczowe formy AF, akcenty sprawnościowe	Wiedza i umiejętności w zakresie zdrowia i sprawności
1	Aktywność na rozruch i budowanie zespołu (III.4.1)	Zabawy i gry ruchowe i integracyjne	Dobre samopoczucie, sprawność i zdrowie
2-4	Trening zdrowotny (II.2.1, III.2.1, III.2.2, III.2.8)	Atletyka terenowa, zabawy bieżne, próby wielobojowe	Związki SF ze zdrowiem, zdrowotne efekty AF w terenie
5-6	Próby sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem (III.1.1, III.2.4, II.1.3)	Testy wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, ocena rozwoju fizycznego (wysokość i masa ciała)	Samooceń SF i rozwoju fizycznego
7-8	Sport dla wszystkich, ocena poziomu aktywności fizycznej (II.3.1, III.1.2, III.2.6, III.3.3)	Sporty całego życia, gry rekreacyjne i sportowe	Związki AF ze zdrowiem, rytm dobowy, rozkład dnia
9-11	Umiejętności koszykarskie (II.3.2, III.3.1, III.3.2, III.5.2, III.4.2, III.2.4)	Koszykówka, zabawy i gry z piłkami, technika, taktyka	Organizacja meczy, przepisy gier uproszczonych, AF a kontuzje, zasady czystej gry
12-14	Umiejętności siatkarskie (II.3.2, III.3.1, III.3.2, III.5.2, III.4.2, II.5.3, III.2.4)	Piłka siatkowa, zabawy i gry z piłkami, technika, taktyka	Organizacja meczy, przepisy gier uproszczonych, AF a kontuzje, zasady czystej gry
15-17	Fitness, ocena poziomu aktywności fizycznej (III.2.5, III.2.1, III.1.4, III.1.2, III.2.4)	Trening funkcjonalny, aerobik, ćwiczenia kształtujące, ćwiczenia siłowe, stretching, relaksacja	Kształtowanie SF AF i odżywianie się a zdrowie
18-19	Edukacja zdrowotna* i gimnastyka (II.4.3, III.2.4, III.2.7)	Ćwiczenia gimnastyczne (akrobatyczne, skoki, zwisy, podpory, piramidy), układy ćwiczeń	Edukacja zdrowotna*, sposoby pomocy i asekuracji współćwiczących
20-21	Umiejętności z zakresu unihokeja (II.3.2, III.3.1, III.3.2, III.5.2, III.5.4, III.4.2, III.2.4)	Unihokej, zabawy i gry z piłkami, technika, taktyka	Organizacja meczy, przepisy gier uproszczonych, AF a kontuzje, zasady czystej gry

22-23	Sporty raketowe (III.3.1, III.3.2, III.5.1)	Tenis stołowy, badminton, zabawy i gry z wykorzystaniem raketek	Organizacja rozgrywek sportowych, przepisy gier uproszczonych
24-25	Edukacja zdrowotna* i gimnastyka (III.2.4, III.2.7)	Ćwiczenia gimnastyczne (akrobatyczne, skoki, zwisy, podpory, piramidy) układy ćwiczeń	Edukacja zdrowotna*, sposoby pomocy i asekuracji współwiczących
26-27	Taniec (III.6.1, III.2.4)	Tańce z różnych stron świata, taneczne formy fitness, cheerleading	Organizacja pokazów i konkursów tanecznych
28-29	Trening zdrowotny (III.2.1, III.2.2, III.2.8)	Atletyka terenowa, zabawy bieżne, próby wieloboju	Związki SF ze zdrowiem, zdrowotne efekty AF w terenie
30-31	Umiejętności z piłki ręcznej (II.3.2, III.3.1, III.3.2, III.5.2, III.5.4, III.4.2, III.2.4)	Piłka ręczna, zabawy i gry z piłkami, technika, taktyka	Organizacja meczy, przepisy gier uproszczonych, AF a kontuzje, zasady czystej gry
32	Próby sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem (II.1.3, III.1.1, III.2.4)	Testy wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa	Samoocena SF i rozwoju fizycznego
33-34	Umiejętności piłkarskie (II.3.2, III.3.1, III.3.2, III.5.2, III.5.4, II.5.3, III.4.2, III.2.4)	Piłka nożna, zabawy i gry z piłkami, technika, taktyka	Organizacja meczy, przepisy gier uproszczonych, AF a kontuzje, zasady czystej gry
35-36	Sport dla wszystkich, ocena poziomu aktywności fizycznej (II.4.4, III.1.2, III.2.6, III.3.3)	Sporty całego życia, sezonowe, gry rekreacyjne i sportowe	Związki AF ze zdrowiem, AF w rodzinie, dziennik zdrowego stylu życia

\* Treści zajęć i osiągnięcia uczniów z zakresu EZ po diagnozie potrzeb uczniów, miejsce zajęć dostosowane do planowanych treści.

## Przykładowy uproszczony roczny plan pracy dla drugiej klasy gimnazjum (przygotowany dla modelu organizacyjnego „2+2”, czyli ok. 65 godzin lekcji WF w roku szkolnym)

Tygodnie	Treści programowe (wymagania szczegółowe z PP)	Kluczowe formy AF, akcenty sprawnościowe	Wiedza i umiejętności w zakresie zdrowia i sprawności
1	Aktywność na rozruch i budowanie zespołu (III.4.1)	Zabawy i gry ruchowe i integracyjne	Dobre samopoczucie, sprawność i zdrowie
2-4	Trening zdrowotny (II.2.1, III.2.1, III.2.2, III.2.8)	Atletyka terenowa, zabawy bieżne, próby wielobojowe	Związki SF ze zdrowiem, zdrowotne efekty AF w terenie
5-7	Próby SF powiązanej ze zdrowiem (III.1.1, III.2.4, II.1.3)	Testy wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, ocena rozwoju fizycznego (wysokość i masa ciała)	Samooceń SF i rozwoju fizycznego
8-9	Sport dla wszystkich, ocena poziomu AF (II.3.1, III.1.2, III.2.6, III.3.3)	Sporty całego życia, gry rekreacyjne i sportowe	Związki AF ze zdrowiem, rytm dobowy, rozkład dnia, dziennik zdrowego stylu życia
10-12	Umiejętności koszykarskie (II.3.2, III.3.1, III.3.2, III.5.2, III.4.2, III.2.4)	Koszykówka, zabawy i gry z piłkami, technika, taktyka	Organizacja meczy, przepisy gier uproszczonych, AF a kontuzje, zasady czystej gry
13-15	Umiejętności siatkarskie (II.3.2, III.3.1, III.3.2, III.5.2, III.4.2, II.5.3, III.2.4)	Piłka siatkowa, zabawy i gry z piłkami, technika, taktyka	Organizacja meczy, przepisy gier uproszczonych, AF a kontuzje, zasady czystej gry
16-17	Fitness, ocena poziomu aktywności fizycznej (III.2.5, III.2.1, III.1.4, III.1.2, III.2.4)	Trening funkcjonalny, aerobik, ćwiczenia kształtujące, ćwiczenia siłowe, stretching, relaksacja	Kształtowanie SF AF i odżywianie się a zdrowie
18-20	Edukacja zdrowotna* i gimnastyka (II.4.3, III.2.4, III.2.7)	Ćwiczenia gimnastyczne (akrobatyczne, skoki, zwisy, podpory, piramidy), układy ćwiczeń	Edukacja zdrowotna*, sposoby pomocy i asekuracji współćwiczących
21-22	Umiejętności z zakresu unihokeja (II.3.2, III.3.1, III.3.2, III.5.2, III.5.4, III.4.2, III.2.4)	Unihokej, zabawy i gry z piłkami, technika, taktyka	Organizacja meczy, przepisy gier uproszczonych, AF a kontuzje, zasady czystej gry

23-25	Edukacja zdrowotna* i gimnastyka (III.2.4, III.2.7)	Ćwiczenia gimnastyczne (akrobatyczne, skoki, zwisy, podpory, piramidy), układy ćwiczeń	Edukacja zdrowotna*, sposoby pomocy i asekuracji współwiczających
26-27	Taniec (III.6.1, III.2.4)	Tańce z różnych stron świata, taneczne formy fitness, cheerleading	Organizacja pokazów i konkursów tanecznych
28-29	Trening zdrowotny (III.2.1, III.2.2, III.2.8)	Atletyka terenowa, zabawy bieżne, próby wielobojowe	Związki SF ze zdrowiem, zdrowotne efekty AF w terenie
30-32	Umiejętności z piłki ręcznej (II.3.2, III.3.1, III.3.2, III.5.2, III.5.4, III.4.2, III.2.4)	Piłka ręczna, zabawy i gry z piłkami, technika, taktyka	Organizacja meczy, przepisy gier uproszczonych, AF a kontuzje, zasady czystej gry
33-34	Próby sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem (III.1.1, III.2.4)	Testy wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa	Samoocena SF i rozwoju fizycznego
35-36	Umiejętności piłkarskie (II.3.2, III.3.1, III.3.2, III.5.2, III.5.4, II.5.3, III.4.2, III.2.4)	Piłka nożna, zabawy i gry z piłkami, technika, taktyka	Organizacja meczy, przepisy gier uproszczonych, AF a kontuzje, zasady czystej gry

\* Treści zajęć i osiągnięcia uczniów z zakresu EZ po diagnozie potrzeb uczniów, miejsce zajęć dostosowane do planowanych treści.

## Przykładowy plan cyklu lekcji dla drugiej klasy gimnazjum na temat: Diagnostyka SiRF – mój profil sprawności

Tytuł cyklu	Miesiąc	Nr lekcji	Temat lekcji (wymagania z PP)	Osiągnięcia uczniów (U, W)	Za co ocena?	Ewaluacja cyklu
Diagnostyka SiRF – Mój profil sprawności	maj 32 tygodnie roku szkolnego	1	Próby sprawności powiązanej ze zdrowiem – wytrzymałość tlenowa; samoocena wyników (III.1.1, III.2.4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– dokonuje samooceny sprawności i rozwoju fizycznego, w tym porównuje z wcześniejszymi wynikami oraz z normami zdrowotnymi,</li> <li>– potrafi wykonać znane próby SF oraz dokonać pomiaru wysokości i masy ciała,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– aktywność uczniów,</li> <li>– wykonanie prób sprawności fizycznej (przygotowanie się do próby, wykonanie próby i zanotowanie wyników),</li> <li>– interpretacja wyników.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– informacje wynikające z oceny ucznia, a w szczególności umiejętności dokonania SiRF,</li> <li>– analiza poziomu SF uczniów,</li> <li>– analiza frekwencji i przyczyn absencji.</li> </ul>
		2	Próby sprawności powiązanej ze zdrowiem – gibkość; pomiar wysokości i masy ciała; samoocena wyników (II.1.3, III.1.1, III.2.4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– prowadzi rozgrzewkę przed wykonaniem prób SF,</li> <li>– dobiera dla siebie ćwiczenia w celu kształtowania tych zdolności</li> </ul>		
		3	Próby sprawności powiązanej ze zdrowiem – siła mięśni brzucha i ramion; samoocena wyników (III.1.1, III.2.4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zna 2 próby: wytrzymałości (<i>Testu Coopera i test 1 mili</i>), siły mięśni brzucha (z <i>Karty sprawności i zdrowia i Testu YMCA</i>), siły mięśni ramion (z <i>Karty sprawności i zdrowia i Testu YMCA</i>) i gibkości (z <i>Karty sprawności i zdrowia i Testu YMCA</i>).</li> </ul>		
		4	Próby sprawności powiązanej ze zdrowiem – poprawa wyników (III.1.1, III.2.4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zna 2 próby: wytrzymałości (<i>Testu Coopera i test 1 mili</i>), siły mięśni brzucha (z <i>Karty sprawności i zdrowia i Testu YMCA</i>), siły mięśni ramion (z <i>Karty sprawności i zdrowia i Testu YMCA</i>) i gibkości (z <i>Karty sprawności i zdrowia i Testu YMCA</i>).</li> </ul>		



## **Propozycje sposobu i kryteriów oceny osiągnięć oraz wysiłku uczniów drugiej klasy gimnazjum w związku z realizacją cyklu na temat: Diagnostyka SiRF – mój profil sprawności**

**Przedmiot oceny:** aktywność w czasie zajęć.

**Sposób oceny:** obserwacja wykonywanych zadań, w tym ćwiczeń fizycznych w czasie wszystkich lekcji.

Nieobecność bez usprawiedliwienia jest traktowana jako odmowa ćwiczenia.

### **Skala i kryteria oceny:**

- 6 – ćwiczył w sposób zbliżony do swoich możliwości na 4 lekcjach i na żadnej lekcji nie odmówił bez uzasadnionego powodu wykonywania zadań, w tym ćwiczeń fizycznych,
- 4 – ćwiczył w sposób zbliżony do swoich możliwości co najmniej na 2 lekcjach i na żadnej lekcji nie odmówił bez uzasadnionego powodu wykonywania zadań, w tym ćwiczeń fizycznych,
- 2 – ćwiczył na co najmniej 2 lekcjach.

**Przedmiot oceny:** samoocena SiRF z wykorzystaniem karty samooceny.

**Sposób oceny:** obserwacja wykonania prób i pomiarów (wykonanie próby, zanotowanie wyników w karcie samooceny) oraz interpretacja wyników.

### **Skala i kryteria oceny:**

- 6 – wykonał wszystkie próby SF i pomiary rozwoju fizycznego i dokonał ich interpretacji, uwzględniając związki sprawności ze zdrowiem,
- 4 – wykonał wszystkie próby SF i pomiary rozwoju fizycznego,
- 2 – zna co najmniej 2 SF fizycznej i jedną z nich wykonał.

## KARTA SAMOOCENY SPRAWNOŚCI I ROZWOJU FIZYCZNEGO\*

(dla ucznia gimnazjum)

.....  
imię, nazwisko, klasa, rok szkolny

	WYSOKOŚĆ CIAŁA	MASA CIAŁA	SKŁON	DRAŻEK		BRZUSZKI		12 MINUT	
				czas	ocena	liczba	ocena	metry	ocena
I sem.									
II sem.									
wakacje									

### Skala sprawności i zdrowia:

**A – TAK TRZYMAJ!** Jesteś w dobrej formie.

**B – WARTO TROCHĘ POĆWICZYĆ!** Jesteś na granicy dobrej i słabej formy.

**C – POTRZEBUJESZ WIĘCEJ ĆWICZEŃ!** Jesteś w słabej formie.

### SKŁON (próba głębokości tułowia)

Usiądź twarzą do ściany, z wyprostowanymi, złączonymi nogami, tak aby stopy opierały się o nią. Wyciągnij ręce przed siebie, próbując dotknąć ściany palcami. Rób to powoli. Staraj się pochylić najmocniej, jak potrafisz. Wytrzymaj w tej pozycji, licząc do 3.

Dziewczęta i chłopcy	
<b>A</b>	dotknięcie ściany wszystkimi palcami obu rąk
<b>B</b>	dotknięcie ściany czubkami najdłuższych palców obu rąk
<b>C</b>	niedotknięcie ściany lub ugięcie kolan

### DRAŻEK (próba siły mięśni ramion)

Zrób zwis na drążku (gałęzi itp.) z ugiętymi rękami, trzymając brodę nad poprzeczką. Im dłużej możesz zwisać w ten sposób, tym twoje ramiona są silniejsze.

	I i II klasa		III klasa	
	dziewczęta	chłopcy	dziewczęta	chłopcy
<b>A</b>	> 12 sek	> 18 sek	> 15 sek	> 20 sek
<b>B</b>	od 5 do 12 sek	od 8 do 18 sek	od 5 do 15 sek	od 10 do 20 sek
<b>C</b>	< 5 sek	< 8 sek	< 5 sek	< 10 sek

**BRZUSZKI (próba siły mięśni tułowia)**

Położ się na plecach. Twoje stopy muszą być unieruchomione (np. przytrzymywane przez pomocnika lub wsunięte pod drabinki, szarfę itp.). Ugnij nogi w kolanach, a ręce skrzyżuj na piersiach. Szybko usiądź, dotykając łokciami ud i połącz się z powrotem. Ćwicz tak przez 30 sekund.

	I i II klasa		III klasa
	dziewczęta	chłopcy	dziewczęta i chłopcy
<b>A</b>	> 17 razy	> 20 razy	> 20 razy
<b>B</b>	od 13 do 17 razy	od 15 do 20 razy	od 15 do 20 razy
<b>C</b>	< 13 razy	< 15 razy	< 15 razy

**12 MINUT (test Coopera – próba wytrzymałości)**

Próbkę należy wykonać na bieżni lub na trasie, która pozwoli ocenić odległość. Biegnij przez 12 minut. Twój wynik zależy od tego, jak długi dystans zdołasz pokonać. Jeżeli czujesz, że nie możesz biec, przez chwilę szybko maszeruj.

	I i II klasa		III klasa	
	dziewczęta	chłopcy	dziewczęta	chłopcy
<b>A</b>	więcej niż 2000 m	więcej niż 2200 m	więcej niż 2000 m	więcej niż 2300 m
<b>B</b>	1600–2000 m	1700–2200 m	1600–2000 m	1800–2300 m
<b>C</b>	mniej niż 1600 m	mniej niż 1800 m	mniej niż 1600 m	mniej niż 1800 m

\* Przygotowano na podstawie: T. Frołowicz, *Karta sprawności i zdrowia*, Wyd. Fokus, Gdańsk 1999.

## KARTA SAMOOCENY SPRAWNOŚCI I ROZWOJU FIZYCZNEGO\*

(dla ucznia gimnazjum)

.....  
imię, nazwisko, klasa, rok szkolny

	WYSOKOŚĆ CIAŁA	MASA CIAŁA	SKŁON	ZMODYFIKOWANE PODCIĄGANIE SIĘ		PÓŁSKŁONY Z LEŻENIA		BIEG NA 1 MILE	
				liczba	ocena	liczba	ocena	czas	ocena
I sem.									
II sem.									
wakacje									

### Skala sprawności i zdrowia:

A – DOBRZE!

B – NA GRANICY!

C – POTRZEBUJESZ PRACY!

### SKŁON (próba gibkości tułowia)

Usiądź ze stopami opartymi o ściankę przyrządu. Wyciągnij ramiona i sięgnij powoli, jak najdalej do przodu – czterokrotnie. Za czwartym razem wytrzymaj przynajmniej 1 sek. Zanotuj osiągniętą odległość z dokładnością do 1 cm.

	Dziewczęta	Chłopcy
A	≥ 25	≥ 25
C	≤ 10	≤ 10

### ZMODYFIKOWANE PODCIĄGANIE SIĘ (próba siły mięśni ramion)

Położ się na plecach z głową pod drążkiem. Wyciągnij ręce w górę. Drążek powinien być zawieszony od 2 do 4 cm ponad wyciągniętymi palcami, a guma rozciągnięta 20 cm poniżej drążka. Drążek trzymaj, używając nachwytu. Podciągnij się tak wysoko, aż podbródkiem dotkniesz gumowej taśmy, zachowując wyprostowany tułów, a następnie wyprostuj ręce. Powtarzaj podciąganie tyle razy, ile to jest możliwe bez zatrzymywania, nie więcej niż 20 razy. Żadna część ciała poza piętami nie może dotykać podłogi, a tułów i nogi muszą być cały czas napięte. Koniec testu następuje, jeśli 3-krotnie przyjmiesz nieodpowiednią pozycję (np. dotkniesz pośladkami do podłoża, nie wyprostujesz rąk) lub nie będziesz mógł kontynuować podciągania.

	Dziewczęta			Chłopcy		
	I klasa	II klasa	III klasa	I klasa	II klasa	III klasa
<b>A</b>	≥ 8	≥ 9	≥ 10	≥ 12	≥ 13	≥ 15
<b>C</b>	≤ 2	≤ 3	≤ 3	≤ 4	≤ 5	≤ 7

### PÓLSKŁONY Z LEŻENIA (próba siły mięśni tułowia)

Ćwiczenie z partnerem. Połóż się na plecach z kolanami zgiętymi pod kątem około 150° i z rękoma ułożonymi na udach. Partner znajduje się z tyłu z rękoma wsuniętymi pod twoją głowę i liczy powtórzenia. Ćwiczenie wykonuj powoli. Z leżenia unieś tułów, przesu- wając ręce wzdłuż ud, aż czubki palców dotkną kolan. Potem wróć do pozycji wyjściowej, aż dotkniesz rąk partnera tyłem głowy. Jeden cykl ćwiczenia wykonuje się w ciągu 3 sek. Pięty przez cały czas muszą dotykać podłogi. Powtarzaj ćwiczenie tyle razy, ile to jest moż- liwe bez zatrzymywania, nie dłużej niż do 40 razy. Koniec testu następuje, jeśli 3-krotnie wydłużysz czas wykonania pojedynczego ćwiczenia lub popełnisz błędy techniczne, bądź nie będziesz mógł kontynuować półskłonów.

	Dziewczęta		Chłopcy	
	I i II klasa	III klasa	I i II klasa	III klasa
<b>A</b>	≥ 30	≥ 35	≥ 30	≥ 35
<b>C</b>	≤ 13	≤ 15	≤ 12	≤ 15

### BIEG NA 1 MILE (bieg na 1609 metrów – próba wytrzymałości)

Próbę wykonaj na bieżni lub na trasie, która pozwoli ocenić odległość. Na sygnał startu przebiegnij dystans 1 mili (1609 m). Marsz jest dozwolony, ale celem jest pokonanie dy- stansu tak szybko, jako to jest możliwe. Zanotuj czas biegu z dokładnością do 1 sek.

	Dziewczęta		Chłopcy	
	I klasa	II i III klasa	I i II klasa	III klasa
<b>A</b>	≤ 12 min	≤ 11 min 30 sek	≤ 9 min	≤ 8 min 30 sek
<b>C</b>	≥ 15 min	≥ 14 min 30 sek	≥ 12 min	≥ 11 min 30 sek

\* Przygotowano na podstawie: B.D. Franks, (1989) *YMCA youth test manual. Champaign, Human Kinetics*. B.D. Franks (1994) *Test sprawności fizycznej dzieci i młodzieży YMCA. AWF Poznań* (uwaga: przed wykorzystaniem karty samooceny należy zapoznać się z instrukcją testu).

## Przykładowy plan cyklu lekcji dla drugiej klasy gimnazjum na temat: Trening zdrowotny – fitness

Tytuł cyklu	Miesiąc	Nr lekcji	Temat lekcji (wymagania z PP)	Osiągnięcia uczniów (U, W)	Za co ocena?	Ewaluacja cyklu
Trening zdrowotny – fitness	Grudzień – styczeń, 15-17 tygodni roku szkolnego	1	Aerobic – technika kroków bazowych; styl muzyki a dobór ćwiczeń (III.2.5)	– prezentuje podstawowe kroki bazowe (step-touch, V-step, heel-back, step-out, knee up, grapevine, chasse, mambo),	– aktywność uczniów, – demonstracja własnych układów – aerobic, – zaplanowanie i realizacja obwodu stacyjnego, – samoocena AF,	– informacje wynikające z oceny ucznia, a w szczególności wykonanie kroków bazowych, demonstracja zestawu ćwiczeń siłowych oraz prezentacja obwodu stacyjnego, – analiza frekwencji i przyczyn absencji.
		2	Proste kombinacje kroków bazowych; samoocena AF (III.1.2, III.2.5)	– planuje i wykonuje zestaw ćwiczeń możliwych do wykonania w domu,	– realizacja kontraktu – Moja AF, – demonstracja zestawu ćwiczeń siłowych możliwych do wykonania w domu.	
		3	Układ z wykorzystaniem kroków bazowych, kontrakt Moja AF (III.1.2, III.2.5)	– w zespole planuje i wykonuje obwód stacyjny w treningu funkcjonalnym,		
		4	Układ z wykorzystaniem kroków bazowych z przyborem, realizacja kontraktu Moja AF (III.1.4, III.2.5)	– dokonuje samooceny AF, wykorzystując kwestionariusz AF,		
		5	Tworzenie układów w oparciu o poznane kroki i ćwiczenia fitness, realizacja kontraktu Moja AF (III.1.4, III.2.5)	– planuje oraz realizuje kontrakt – Moja AF,		
		6	Prezentacja układów w oparciu o poznane kroki i ćwiczenia fitness, realizacja kontraktu Moja AF, (III.2.5)	– wie, jakie produkty żywnościowe „włożyć do koszyka”, by być zdrowym,		
		7	Bezpieczeństwo w zajęciach siłowych; trening funkcjonalny, realizacja kontraktu Moja AF (III.2.4, III.2.5)	– przeprowadza rozgrzewkę przed treningiem siłowym,		
		8	Trening funkcjonalny z wykorzystaniem przyborów, realizacja kontraktu Moja AF (III.2.4, III.2.5)	– wymienia przyczyny i skutki otyłości.		
		9	Trening funkcjonalny w parach, realizacja kontraktu Moja AF (III.2.4, III.2.5)			
		10	Stretching w zajęciach siłowych, realizacja kontraktu Moja AF (III.1.2, III.2.4, III.2.5)			
		11	Wytrzymałość siłowa mm. posturalnych – zasady budowania obwodów (III.2.4, III.2.5)			
		12	Trening funkcjonalny – prezentacja własnych obwodów stacyjnych (III.2.4, III.2.5)			

## **Propozycje sposobu i kryteriów oceny osiągnięć oraz wysiłku uczniów drugiej klasy gimnazjum w związku z realizacją cyklu na temat: Trening zdrowotny – fitness**

**Przedmiot oceny:** aktywność w czasie zajęć.

**Sposób oceny:** obserwacja wykonywanych zadań, w tym ćwiczeń fizycznych w czasie wszystkich lekcji.

Nieobecność bez usprawiedliwienia jest traktowana jako odmowa ćwiczenia.

### **Skala i kryteria oceny:**

- 6 – ćwiczył w sposób zbliżony do swoich możliwości na co najmniej 11 lekcjach i na żadnej lekcji nie odmówił bez uzasadnionego powodu wykonywania zadań, w tym ćwiczeń fizycznych,
- 4 – ćwiczył w sposób zbliżony do swoich możliwości na co najmniej 6 lekcjach i na żadnej lekcji nie odmówił bez uzasadnionego powodu wykonywania zadań, w tym ćwiczeń fizycznych,
- 2 – ćwiczył na co najmniej 6 lekcjach.

**Przedmiot oceny:** w zespole demonstracja przygotowanych przez uczniów w zespole układów aerobikowych oraz funkcjonalnego obwodu stacyjnego, indywidualnie demonstracja ćwiczeń siłowych możliwych do wykonania w domu.

**Sposób oceny:** obserwacja realizacji funkcjonalnego obwodu stacyjnego, układów aerobikowych i zestawu ćwiczeń siłowych.

### **Skala i kryteria oceny:**

- 6 – w zespole zademonstrował układ aerobikowy składający się z 2 fraz melodycznych i wszystkich kroków bazowych oraz w zespole zademonstrował funkcjonalny obwód stacyjny składający się co najmniej z 6 stanowisk lub zademonstrował przygotowany przez siebie zestaw co najmniej 6 ćwiczeń siłowych,
- 4 – w zespole zademonstrował układ aerobikowy składający się z 1 frazy melodycznej zawierający co najmniej 5 kroków bazowych,
- 2 – zademonstrował przygotowany przez siebie zestaw co najmniej 3 ćwiczeń siłowych.

**Przedmiot oceny:** samoocena AF oraz realizacja kontraktu Moja AF.

**Sposób oceny:** ocena interpretacji wypełnionej karty samooceny AF oraz realizacji kontraktu AF.

### **Skala i kryteria oceny:**

- 6 – zgodnie z samooceną AF z pomocą nauczyciela opracował kontrakt Moja AF i go zrealizował w czasie kolejnych 7 lekcji,
- 4 – zrealizował co najmniej połowę kontraktu Moja AF,
- 2 – dokonał samooceny AF.

## KWESTIONARIUSZ SAMOOCENY\*

### Moja aktywność fizyczna

Imię i nazwisko ..... Klasa ..... Data .....

*AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (AF) to wszystkie czynności i zajęcia, w czasie których praca Twojego serca przyspiesza, czujesz, że się męczysz, masz wrażenie, że szybciej oddychasz. Aktywność fizyczna wiąże się z zajęciami WF w szkole, uprawianiem sportu, marszem do szkoły. Przykłady aktywności fizycznej to: bieg, szybki marsz, jazda na rowerze, taniec, jazda na łyżwach, gra w piłkę, pływanie.*

**1. W ostatnich 7 dniach, w ilu dniach przeznaczyłeś na AF (w tym lekcje WF) łącznie co najmniej 60 minut dziennie? Zaznacz właściwy kwadrat.**

0 dni  1  2  3  4  5  6  7 dni

*Podczas INTENSYWNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ czujesz, że „brak Ci tchu” i że się pocisz.*

**2. Jak często w czasie wolnym, poza zajęciami szkolnymi, zwykle wykonujesz ćwiczenia fizyczne, podczas których Twój wysiłek fizyczny jest intensywny? Zaznacz właściwy kwadrat.**

codziennie  4-6 razy w tyg.  2-3 razy w tyg.  1 raz w tyg.   
1 raz w mies.  mniej niż 1 raz w mies.  nigdy

**3. Ile minut w tygodniu w czasie wolnym, poza zajęciami szkolnymi, przeznaczasz na ćwiczenia fizyczne o dużej intensywności? Zaznacz właściwy kwadrat.**

nie ćwiczę wcale  około pół godz.  około 1 godz.   
około 2-3 godz.  około 4-6 godz.  7 godz i więcej

*NORMA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ wg WHO: codziennie nie mniej niż 60 minut wysiłków fizycznych o intensywności co najmniej umiarkowanej, w tym nie mniej niż 5 minut o intensywności maksymalnej oraz nie rzadziej niż 3 razy w tygodniu wysiłki stymulujące rozwój siły i wytrzymałości mięśniowej.*

**4. Wnioski wynikające z samooceny AF:**

Moja aktywność jest wystarczająca, żeby być zdrowym   
Moja aktywność fizyczna jest zbyt mała

**5. Co mogę zrobić, aby zwiększyć swoją aktywność fizyczną:**

.....  
.....

**6. Co mi ułatwi zwiększenie aktywności fizycznej:**

.....  
.....

**7. Co mi utrudni zwiększenie aktywności fizycznej:**

.....  
.....

\* Przygotowano na podstawie: B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, PWN, Warszawa 2008, J. Mazur, A. Małkowska-Szcutnik (red.), *Wyniki badań HBSC 2010. Raport techniczny*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2011.



Imię i nazwisko \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Klasa \_\_\_\_\_

## MOJA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

### Kontrakt

Ja \_\_\_\_\_ chciałbym/chciałabym zwiększyć poziom swojej AF.

Rozumiem, że potrzebuję dodatkowej pracy w obszarze \_\_\_\_\_

Mój długoterminowy cel to \_\_\_\_\_

Rozumiem, że część czasu podczas zajęć WF będę mógł/mogła poświęcić na realizację tego celu.

Obiecuję także pracę nad moim celem poza szkołą przynajmniej 3 dni w tygodniu.

(Wybierz 3 dni: pn. wt. śr. czw. pt. sob. niedz.). Kontrakt rozpoczyna się

od \_\_\_\_\_ i kończy \_\_\_\_\_.

Zgadzam się, że co tydzień będę informował swojego nauczyciela WF o moich postępach i specyficznych aktywnościach, które podejmę dla osiągnięcia celu. Wszystkie potrzebne informacje będę umieszczał/a w Dzienniku Aktywności Fizycznej.

Jeśli osiągnę swój cel, moją nagrodą będzie \_\_\_\_\_.

Podpis ucznia \_\_\_\_\_

Podpis nauczyciela \_\_\_\_\_

Podpis rodzica \_\_\_\_\_

## DZIENNIK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Nr lekcji	Zaplanowana AF (rodzaj ćwiczeń, czas ćwiczeń, liczba powtórzeń, liczba serii itd.)	Podpis ucznia	Podpis rodzica lub nauczyciela WF
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

## Przykładowy plan cyklu lekcji dla drugiej klasy gimnazjum na temat: Sporty całego życia – street handball

Tytuł cyklu	Miesiąc	Nr lekcji	Temat lekcji (wymagania z Podstawy programowej)	Osiągnięcia uczniów (U, W)	Ocenianie (Za co ocena?)	Ewaluacja cyklu	
Sporty całego życia – street handball	maj	32 tygodni roku szkolnego	1	Gry z elementami piłki ręcznej – podstawowe umiejętności techniczne (II.3.2, III.3.2)	– stosuje w grze nabyte umiejętności techniczne i taktyczne,	– aktywność uczniów,	– informacje wynikające z oceny ucznia, a w szczególności umiejętności niezbędne do gry i sędziowania, – przygotowanie kodeksu czystej gry, – analiza frekwencji i przyczyn absencji.
			2	Rzuty na bramkę po podaniach w dwójkach i trójkach; gra bramkarza (II.3.2, III.3.2)	– potrafi prowadzić i rozegrać piłkę w dwójkach i trójkach w biegu zakończone rzutem na bramkę	– zastosowanie w grze umiejętności technicznych i taktycznych na miarę indywidualnych możliwości,	
			3	Rzuty na bramkę po podaniach w dwójkach i trójkach; zwody w sytuacji 1x1; gra bramkarza (II.3.2, III.3.1, III.3.2)	– przygotowuje kodeks czystej gry, uwzględniający charakterystykę street handball,	– stosowanie zasad czystej gry (karta oceny zachowań FP zespoły).	
			4	Doskonalenie i utrwalanie umiejętności z zakresu piłki ręcznej w obwodzie stacyjnym (II.3.2, III.2.4, III.3.2)	– prowadzi rozgrzewkę z piłką,		
			5	Obrona „każdy swego”; piłka ręczna a kontuzje (II.3.2, III.3.2, III.4.2)	– pełni funkcje zawodnika i sędziego,		
			6	Zastosowanie w grze poznanych umiejętności z zakresu street handball (II.3.2, III.2.4, III.3.1, III.3.2)	– wraz z zespołem przygotowuje stację do obwodu stacyjnego doskonalące poznane umiejętności w piłce ręcznej,		
			7	Street handball – turniej klasowy (III.2.4, III.5.2, III.5.4)	– omawia kontuzje charakterystyczne dla piłki ręcznej,		
			8	Street handball – turniej klasowy (III.2.4, III.5.2, III.5.4)	– wskazuje różnice między piłką ręczną a street handball.		

## **Propozycje sposobu i kryteriów oceny osiągnięć oraz wysiłku uczniów drugiej klasy gimnazjum w związku z realizacją cyklu na temat: Sporty całego życia – street handball**

**Przedmiot oceny:** aktywność w czasie zajęć.

**Sposób oceny:** obserwacja wykonywanych zadań, w tym ćwiczeń fizycznych w czasie wszystkich lekcji.

Nieobecność bez usprawiedliwienia jest traktowana jako odmowa ćwiczenia.

### **Skala i kryteria oceny:**

- 6 – ćwiczył w sposób zbliżony do swoich możliwości na co najmniej 7 lekcjach i na żadnej lekcji nie odmówił bez uzasadnionego powodu wykonywania zadań, w tym ćwiczeń fizycznych,
- 4 – ćwiczył w sposób zbliżony do swoich możliwości na co najmniej 4 lekcjach i na żadnej lekcji nie odmówił bez uzasadnionego powodu wykonywania zadań, w tym ćwiczeń fizycznych,
- 2 – ćwiczył na co najmniej 4 lekcjach.

**Przedmiot oceny:** umiejętność zastosowania w czasie uproszczonej gry w street handball umiejętności technicznych i taktycznych na miarę indywidualnych możliwości.

**Sposób oceny:** obserwacja zastosowania umiejętności technicznych i taktycznych podczas gry uproszczonej wraz z oceną zachowań FP.

### **Skala i kryteria oceny:**

- 6 – w trakcie gry potrafi prowadzić i rozegrać piłkę w trójkach zakończoną rzutem na bramkę, w obronie i w ataku zajmuje właściwą pozycję w zależności od sytuacji na boisku oraz przygotował kodeks fair play, uwzględniając charakterystykę street handball,
- 4 – w trakcie gry potrafi rozegrać piłkę w dwójce oraz uzyskał co najmniej 21 punktów za stosowanie zasad fair play w trakcie gry (ocena nauczyciela),
- 2 – uzyskał co najmniej 9 punktów za stosowanie zasad fair play w trakcie gry (ocena nauczyciela).

## SPORT EDUCATION – OCENA ZACHOWAŃ FAIR PLAY ZESPOŁU\*

Data:

Klasa:

WSKAŹNIKI ZACHOWAŃ FAIR PLAY		wykonał wszystkie przydzielone zadania	zachowywał się właściwie w sytuacji porażki i zwycięstwa	szanował przeciwników (w tym dziękował za wspólną grę)	współpracował z kolegami z zespołu	respektował przepisy gry	w sytuacji sporu podporządkował się uzgodnionej z innymi decyzji	suma	
Imię i nazwisko ucznia	NAZWA ZESPOŁU:								
	1.								
	2.								
	3.								
	4.								
	5.								
	<i>Wynik zespołu (średnia)</i>								
	NAZWA ZESPOŁU:								
	1.								
	2.								
	3.								
	4.								
5.									
<i>Wynik zespołu (średnia)</i>									

**PUNKTACJA:** 1 = nigdy 2 = sporadycznie 3 = często 4 = zawsze

\* Przygotowano na podstawie: D. Siedentop, P.A. Hastie, H. Van der Mars, *Complete Guide to Sport Education. Champaign, Human Kinetics, 2011.*

## „SPORT EDUCATION” – dwudziestogodzinny plan pracy

### Temat: Liga siatkówki

**Czas trwania 1 lekcji:** 45 min., 4 lekcje w tygodniu.

**Liczba i doświadczenia uczniów:** 24 uczniów w wieku 14-15 lat (uczniowie uczestniczyli dotychczas w 2 cyklach zajęć z siatkówki, w sumie ok. 30-40 godzinach zajęć).

**Miejsce zajęć:** sala sportowa lub boisko szkolne.

**Środki dydaktyczne:** piłki do siatkówki, 4 siatki lub liny, znaczniki do oznaczenia boisk, tablice punktowe, materiały piśmienne, odtwarzacz muzyki, odtwarzacz video.

**Podział na zespoły:** 4 zespoły po 6 osób.

**Role w zespołach:** kapitan, trener, gracz, sędzia główny, sędzia punktowy, statystyk, dziennikarz, fotograf.

**Treść zawodów:** rozgrywki siatkarskie towarzyskie i oficjalne, 2x2, 3x3 i 4x4.

**Osiągnięcia uczniów:**

**zna i rozumie:** typowe role w drużynie siatkarskiej, zasady organizacji turnieju siatkówki, przepisy uproszczonej siatkówki, zasady fair play,

**umie:** zastosować w grze odbicie sposobem górnym i dolnym oraz zagrywkę, ustawić się na boisku w ataku i w obronie w zależności od sytuacji, sędziować fragment meczu, zaplanować i zorganizować rozgrywki klasowe, zastosować zasady fair play w czasie rywalizacji.

Lp.	Treści zajęć
1.	Przypomnienie reguł użytkowania obiektów, na których będą odbywały się zajęcia; przypomnienie dotychczasowych treści z siatkówki; wybór przez uczniów i nauczyciela kapitanów zespołów (ew. wyznaczenie kapitanów przez nauczyciela); prowadzone przez nauczyciela indywidualne ćwiczenia odbić piłki z akcentem na kontrolę piłki i nadawanie jej kierunku; indywidualne ćwiczenia przebiccia przez siatkę, w tym plasowania piłki z akcentem na odczytywanie gry obrony; uczniowie dokonują samooceny predyspozycji w związku z planowanymi rolami w cyklu zajęć, po zajęciach kapitanowie wraz z nauczycielem dokonują podziału uczniów na zespoły o zbliżonym poziomie umiejętności.
2.	Ogłoszenie składu zespołów wraz z ich kapitanami; przypomnienie zasad zdobywania punktów w cyklu zajęć (za wyniki rozgrywek – w sumie 50% punktów, za wypełnianie ról, w tym zachowania FP – 50% punktów); ćwiczenia indywidualne i w parach prowadzone przez nauczyciela; gra 2x2 bez zagrywki na zmniejszonych boiskach; prezentacja obowiązków osób pełniących poszczególne funkcje w zespołach: kapitana, trenera, gracza, sędziego głównego, sędziego punktowego, statystyka, dziennikarza, fotografa; po zajęciach zespoły pod kierunkiem kapitana wybierają nazwę (np. państwo), barwy, okrzyki i ew. maskotkę.
3.	Ćwiczenia na boiskach przypisanych do zespołów, prezentacja sposobów zapisywania punktów w czasie gry; gra 2x2 z wprowadzeniem sędziowania przez uczniów; podział uczniów na dwójki do pierwszych rozgrywek.
4.	Ćwiczenia na swoich boiskach; wyjaśnienie całej klasie podstaw ustawienia w ataku i w obronie; ćwiczenia ustawienia w ataku i obronie na swoich boiskach; prezentacja przez zespoły okrzyków i ew. maskotek.

5.	Określenie kolejności rozgrywanych meczy i rozdzielenie ról sędziowskich i organizacyjnych; rozgrywki towarzyskie 2x2 (akcent na zapoznanie dzieci z formułą rozgrywek); po każdej sesji meczy krótkie omówienie przez uczestników i przejście do następnej gry; dopilnowanie, by każdy zespół miał 8 minut na rozegranie każdego meczu; mecze są rozgrywane na 4 boiskach (16 osób gra i 8 sędziuje); rozgrywki wg schematu: 1 z 2 – sędziuje 3, 4 z 5 – sędziuje 6, 7 z 8 – sędziuje 9 i 10 z 11 – sędziuje 12; w następnej serii zmiana sędziujących.
6.	Ćwiczenia na swoich boiskach; omówienie z całą klasą rozgrywek towarzyskich 2x2 z akcentem na zaprezentowaną taktykę, technikę oraz zachowania fair play; omówienie problemów lub wątpliwości w związku z sędziowaniem; po zajęciach zespoły przygotowują ostateczny podział na pary do oficjalnych rozgrywek 2x2.
7.	Ćwiczenia na swoich boiskach; pierwszy dzień mistrzostw w rozgrywkach 2x2; porządek rozgrywek jak w lekcji 5, z tym, że pary utworzone z członków tego samego zespołu nie rywalizują ze sobą i nie sędziują meczy z udziałem członków swojego zespołu; każdy zespół w mistrzostwach reprezentują dwie pary; mecze trwają 10 minut, 2 sety po 5 minut każdy.
8.	Zestaw ćwiczeń na swoich boiskach. Ciąg dalszy mistrzostw w rozgrywkach 2x2. Możliwość korekty składów zespołów. Porządek rozgrywek jak w dzień 5. Mistrzostwo wyłonione jest na postawie stosunków zwycięstw do porażek. W przypadku remisu decyduje liczba zdobytych punktów. Statystycy zespołów spotykają się, by uzgodnić ostateczne wyniki mistrzostw i je upublicznić. Ogłoszenie zwycięzców.
9.	Zestaw ćwiczeń na swoich boiskach; omówienie rozgrywek 2x2 z całą klasą, z uwzględnieniem zachowań fair play; wprowadzenie do rozgrywek 3x3; ćwiczenia w ustawieniu na boisku, postawie w przyjęciu i przechodzenia z obrony do ataku, i odwrotnie; zespoły wybierają zawodnika rozgrywającego i atakującego; nowy zestaw ćwiczeń z rozegraniami i atakiem, pod opieką nauczyciela i samodzielnie w zespołach; wyznaczenie wielkości boisk i wysokości siatki do rozgrywek 3x3; ćwiczenia w swoich zespołach przygotowujące do rozgrywek 3x3.
10.	Zestaw ćwiczeń na swoich boiskach; dzień przygotowań do rozgrywek 3x3 w swoich zespołach; w ostatnich 20 minutach zespoły mogą rozgrywać mecze sparingowe z innymi zespołami.
11.	Zestaw ćwiczeń na swoich boiskach; rozgrywki towarzyskie 3x3; określenie kolejności rozgrywek i rozdzielenie ról sędziowskich i organizacyjnych tak jak w lekcji 5, przy czym jednocześnie gra 6 trzyosobowych zespołów, a pozostali uczniowie sędziują; gry trwają 10 minut, 2 sety po 5 minut; gra bez zagrywki; omówienie zagadnień z taktyki, techniki, sędziowania i FP, które nasunęły się podczas meczy.
12.	Zestaw ćwiczeń na swoich boiskach; pierwsza lekcja oficjalnych rozgrywek 3x3; każdy zespół reprezentują 2 trójki; porządek rozgrywek jak w lekcji 11; gry trwają 12 minut, 2 sety po 6 minut; na zakończenie podsumowanie pierwszej części rozgrywek przez nauczyciela.
13.	Kontynuacja rozgrywek z lekcji 12; podsumowanie drugiej części rozgrywek przeprowadzone przez trenerów zespołów.
14.	Zakończenie rozgrywek z lekcji 12 i 13; rozgrywki jak w lekcji 13; statystycy zespołów spotykają się, by uzgodnić ostateczne wyniki mistrzostw 3x3 i je upublicznić; ogłoszenie zwycięzców.
15.	Zestaw ćwiczeń na swoich boiskach; oglądanie zapisów video fragmentów meczu rozgrywek najwyższego poziomu kobiet i mężczyzn w piłce siatkowej; prezentacja na temat lokalnych klubów siatkówki; oglądanie fragmentów meczu siatkówki plażowej; omówienie różnic w plażówce i halówce przez uczniów w grupach.

16.	Zestaw ćwiczeń na swoich boiskach; omówienie z całą klasą rozgrywek 4x4; zespoły wybierają zawodnika rozgrywającego i 2 atakujących; ćwiczenia w swoich zespołach przygotowujące do rozgrywek; w ostatnich 20 minutach zespoły mogą rozgrywać mecze sparingowe z innymi zespołami.
17.	Zestaw ćwiczeń na swoich boiskach; rozgrywki towarzyskie 4x4; uczniowie z jednego sześciuosobowego zespołu na zmianę grają i sędziują; podsumowanie rozgrywek towarzyskich i odpowiedzi na pytania dotyczące oficjalnych rozgrywek 4x4.
18.	Zestaw ćwiczeń na swoich boiskach; pierwsza lekcja oficjalnych rozgrywek 4x4; zespół reprezentuje czwórka; pozostałe 2 osoby sędziują, przy czym nie sędziują meczy z udziałem członków swojego zespołu; rozgrywki systemem każdy z każdym, równocześnie odbywają się 2 mecze;
19.	Zestaw ćwiczeń na swoich boiskach; drugi dzień oficjalnych rozgrywek 4x4; statystycy zespołów spotykają się, by uzgodnić ostateczne wyniki mistrzostw 4x4 i je upublicznić; ogłoszenie zwycięzców; ogłoszenie zwycięzców klasyfikacji fair play.
20.	Obejrzenie video z rozgrywek 4x4; podsumowanie ligi; ceremonia wręczenia nagród; ocena uczniów.

## KARTA SAMOOCENY WYPEŁNIANIA RÓL W ZESPOLE\*

### Liga siatkówki

Pod koniec lekcji oceń stopień realizacji powierzonych zadań. Każde zrealizowane zadanie zaznacz [ + ] w odpowiedniej kratce. W przypadku, kiedy nie wypełniłeś powierzonych zadań, wstaw [ - ] w odpowiednie miejsce. Jeśli nie miałeś okazji do wypełnienia któregoś z zadań, kratkę pozostaw pustą.

ROLE ORAZ ZADANIA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>KAPITAN</b>										
reprezentuje zespół na zewnątrz										
asystuje nauczycielowi podczas rozgrywek										
<b>TRENER</b>										
kieruje rozgrzewką										
kieruje częścią ćw. specjalistycznych i ogólnorozw.										
planuje taktykę zespołu										
wraz z kapitanem kieruje podziałem na mniejsze zespoły w kolejnych etapach rozgrywek										
<b>GRACZ</b>										
bierze udział w ćwiczeniach i rozgrywkach										
podporządkowuje się ustaleniom wewnątrz zespołu oraz decyzjom kapitana i trenera										
respektuje zasady fair play										
<b>SĘDZIA</b>										
sędziuje grę										
rozstrzyga spory										
<b>SĘDZIA PUNKTOWY</b>										
pomaga sędziemu głównemu w trakcie meczy										
zapisuje wynik meczy w protokole										
<b>STATYSTYK</b>										
prowadzi dokumentację zespołu, w tym odnotowuje wyniki wszystkich meczy oraz osiągnięcia zawodników										
<b>DZIENNIKARZ</b>										
pisze sprawozdania z meczy swojego zespołu										
przeprowadza wywiady z uczestnikami rozgrywek										
we współpracy z innymi dziennikarzami publikuje swoje materiały w dostępnych źródłach										
<b>FOTOGRAF</b>										
rejestruje (zdjęcia i filmy) wydarzenia związane z zespołem										
we współpracy z dziennikarzem publikuje swoje materiały w dostępnych źródłach										

\* Przygotowano na podstawie: D. Siedentop, P.A. Hastie, H. Van der Mars, *Complete Guide to Sport Education. Champaign, Human Kinetics, 2011.*



## „SPORT EDUCATION” – KONTRAKT KAPITAN – ZESPÓŁ\*

Nazwa zespołu: \_\_\_\_\_ Sport: \_\_\_\_\_

Klasa: \_\_\_\_\_ Nauczyciel: \_\_\_\_\_

Jako kapitan zespołu: sportowiec i lider, będę przewodził, dając dobry przykład w następujących sprawach:

**Fair play** – gra zgodnie z przyjętymi zasadami i duchem gry.

**Pełne zaangażowanie** – ciężka praca w każdej sytuacji.

**Szacunek** – szacunek dla kolegów z zespołu, sędziów, przeciwników i nauczycieli, troska o sprzęt.

**Odpowiedzialność** – odpowiedzialność za los drużyny.

**Wsparcie** – mobilizacja do pracy, pomoc w osiągnięciu celu.

Codziennie zadania:

1. Udział w zajęciach.
2. W razie konieczności zwoływanie narady w zespole, by rozstrzygnąć nurtujące kwestie.
3. Pomoc nauczycielowi w sprawnym przeprowadzaniu rozgrywek.
4. Wypowiadanie się w imieniu drużyny.
5. Pilnowanie bezpieczeństwa swojego zespołu i innych.

Kapitan Zespołu

Podpis: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Podpisy członków zespołu:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

\* Przygotowano na podstawie: D. Siedentop, P.A. Hastie, H. Van der Mars, *Complete Guide to Sport Education*. Champaign, Human Kinetics, 2011.

## „SPORT EDUCATION” – UMOWA FAIR PLAY\*

### Jako gracz ślubuję, że zawsze będę:

1. Grać zgodnie z zasadami.
2. Kontrolować swoje zachowanie podczas gry.
3. Traktować sędziów i przeciwników z szacunkiem.
4. Starać się ze wszystkich sił zarówno podczas ćwiczeń, jak i rozgrywek.
5. Pomagać kolegom z drużyny.
6. Grać z poświęceniem, ale bezpiecznie.
7. Mobilizować, a nie krytykować.

Data: ..... Podpisy: **członków zespołu**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

### Jako nauczyciel ślubuję, że zawsze będę:

1. Zapewniać możliwość uczestnictwa w ćwiczeniach wszystkim uczniom.
2. Pomagać wszystkim uczniom w podnoszeniu swoich umiejętności.
3. Pomagać wszystkim uczniom odnosić sukcesy.
4. Dawać wysokiej jakości instruktaż wszystkim uczniom.
5. Zachęcać wszystkich uczniów do AF w lekcji i poza nią.

Podpis nauczyciela: \_\_\_\_\_

\* Przygotowano na podstawie: D. Siedentop, P.A. Hastie, H. Van der Mars, *Complete Guide to Sport Education. Champaign, Human Kinetics, 2011.*

<b>„SPORT EDUCATION” – OCENA SĘDZIEGO PRZEZ ZESPÓŁ*</b>				
<b>Mecz: vs.</b>				
<b>Drużyna oceniająca:</b>		<b>Wynik meczu:</b>		
ODPOWIADACIE NA PYTANIA JAKO ZESPÓŁ >> bądźcie uczciwi i szczerzy <<		1 = zdecydowanie nie 2 = nie 3 = tak 4 = zdecydowanie tak		
<b>PODZAS DZISIEJSZEGO MECZU</b>	<i>imię sędziego</i>	<i>imię sędziego</i>	<i>imię sędziego</i>	<i>imię sędziego</i>
... sędzia znał zasady gry				
... sędzia był uczciwy i bezstronny				
... sędzia potrafił uzasadnić swoje decyzje				
<b>ocena końcowa (średnia)</b>				

\* Przygotowano na podstawie: D. Siedentop, P.A. Hastie, H. Van der Mars, *Complete Guide to Sport Education*. Champaign, Human Kinetics, 2011.

<b>„SPORT EDUCATION” – SKALA OCENY ZACHOWAŃ SPOŁECZNYCH</b>				
<b>Imię i nazwisko:</b>				
<b>Dyscyplina sportu:</b>	<b>zaznacz stwierdzenie, z którym zgadzasz się najbardziej</b>			
<b>Data:</b>				
<b>DZISIAJ...</b>	<b>1 ZDECYDOWANIE TAK</b>	<b>2 RACZEJ TAK</b>	<b>3 RACZEJ NIE</b>	<b>4 ZDECYDOWANIE NIE</b>
... sprzeczałem się z innymi uczniami na lekcji.				
... okazywałem niezadowolenie, gdy mój zespół popełniał błędy.				
... zapomniałem pochwalić kolegów, kiedy się starali.				
... okazywałem wyższość po tym, gdy zdobyłem punkt.				
... zapomniałem podziękować za wspólną grę przeciwnikom oraz kolegom z zespołu.				
... nie uczestniczyłem w grze na miarę swoich możliwości.				
<b>suma punktów</b>				

\* Przygotowano na podstawie: D. Siedentop, P.A. Hastie, H. Van der Mars, *Complete Guide to Sport Education*. Champaign, Human Kinetics, 2011.

## „SPORT EDUCATION” – OCENA ZACHOWAŃ FAIR PLAY UCZNIĄ \*

Data:

Klasa:

WSKAŹNIKI ZACHOWAŃ FAIR PLAY		wykonał wszystkie przydzielone zadania	zachowywał się właściwie w sytuacji porażki i zwycięstwa	szanował przeciwników (w tym dziękował za wspólną grę)	współpracował z kolegami z zespołu	respektował przepisy gry	podporządkował się decyzjom sędziego	suma punktów
I.p	Imię i nazwisko ucznia							
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								

**PUNKTACJA:** 1 = nigdy 2 = sporadycznie 3 = często 4 = zawsze

\* Przygotowano na podstawie: D. Siedentop, P.A. Hastie, H. Van der Mars, *Complete Guide to Sport Education*. Champaign, Human Kinetics, 2011.

## „SPORT EDUCATION” – OPINIA UCZNIĄ NA KONIEC CYKLU ZAJĘĆ\*

Data:..... Klasa:..... Sport:.....

Zakreśl stwierdzenie [✓], z którym zgadzasz się najbardziej. Nie zapomnij uzasadnić swojego wyboru.

**1) Podobał mi się wydłużony cykl zajęć przeznaczony na ćwiczenie jednej dyscypliny sportu.**

zdecydowanie tak                       tak                       nie                       zdecydowanie nie

Dlaczego tak uważasz? \_\_\_\_\_

**2) Podobało mi się bycie członkiem jednego zespołu przez cały cykl zajęć.**

zdecydowanie tak                       tak                       nie                       zdecydowanie nie

Dlaczego tak uważasz? \_\_\_\_\_

**3) Podobał mi się oficjalny system rozgrywek w cyklu zajęć.**

zdecydowanie tak                       tak                       nie                       zdecydowanie nie

Dlaczego tak uważasz? \_\_\_\_\_

**4) Podobała mi się tablica z bieżącymi informacjami na temat moich indywidualnych wyników oraz zespołu.**

zdecydowanie tak                       tak                       nie                       zdecydowanie nie

Dlaczego tak uważasz? \_\_\_\_\_

**5) Podobała mi się oprawa rozgrywek, np. zdjęcia, nazwy, barwy i okrzyki drużyn, maskotki, plakaty, kibicowanie, nagrody, ceremonia zakończenia rozgrywek.**

zdecydowanie tak                       tak                       nie                       zdecydowanie nie

Dlaczego tak uważasz? \_\_\_\_\_

**6) Dużo nauczyłem się o danej dyscyplinie sportu.**

zdecydowanie tak                       tak                       nie                       zdecydowanie nie

Dlaczego tak uważasz? \_\_\_\_\_

**7) Chciałbym więcej dowiedzieć się o tym sporcie.**

zdecydowanie tak                       tak                       nie                       zdecydowanie nie

Dlaczego tak uważasz? \_\_\_\_\_

\* Przygotowano na podstawie: D. Siedentop, P.A. Hastie, H. Van der Mars, *Complete Guide to Sport Education. Champaign, Human Kinetics, 2011.*

**„SPORT EDUCATION” – DZIENNIK EWALUACJI CYKLU ZAJĘĆ\***  
 „pracuj mądrzej, a nie ciężiej”

Sport: ..... Liczba uczniów: ..... Liczba zespołów: .....

Zaplanowane role uczniów w cyklu zajęć: .....

.....

Lekcja	Temat i cele	Co się udało	Co sprawiło problem	Możliwe rozwiązania
<i>Lekcja 1</i> Data:				
<i>Lekcja 2</i> Data:				
<i>Lekcja 3</i> Data:				
<i>Lekcja 4</i> Data:				
<i>Lekcja 5</i> Data:				
<i>Lekcja 6</i> Data:				
<i>Lekcja 7</i> Data:				
<i>Lekcja 8</i> Data:				
<i>Lekcja 9</i> Data:				
<i>Lekcja 10</i> Data:				
<i>Lekcja 11</i> Data:				

\* Przygotowano na podstawie: D. Siedentop, P.A. Hastie, H. Van der Mars, *Complete Guide to Sport Education*. Champaign, Human Kinetics, 2011.

## ZAJĘCIA WF DO WYBORU

### ANKIETA DO BADANIA PREFERENCJI UCZNIÓW

Imię i nazwisko .....

Klasa .....

Drogi Gimnazjalisto!

Ankieta, którą wypełniasz, służy do poznania Twoich preferencji w zakresie WF. W przyszłym roku w naszej Szkole planujemy przeznaczyć część godzin obowiązkowych zajęć WF na zajęcia do wyboru. Jeśli nasz plan się powiedzie, będziesz w tygodniu uczestniczyć w 2 godzinach lekcji WF oraz 2 godzinach zajęć, które sobie wybierzesz.

Dzięki tej ankiecie chcemy dowiedzieć się, w jakich zajęciach w przyszłym roku chciał(a)byś uczestniczyć, spośród zajęć, które mogą być organizowane w naszej Szkole. Poniżej zaznacz, w jakich zajęciach chciał(a)byś uczestniczyć. Grupy do zajęć każdego rodzaju powstaną, jeśli znajdzie się wystarczająca liczba uczestników, którzy je wybiorą. Wskaż 3 rodzaje zajęć.

**Liczbą 1** oznacz zajęcia najbardziej przez Ciebie pożądane.

**Liczbą 2** – te, w których chciałbyś uczestniczyć, gdyby nie powstała grupa do zajęć wskazanych przez Ciebie jako 1.

**Liczbą 3** – te, w których chciałbyś uczestniczyć, gdyby nie powstała grupa do zajęć wskazanych przez Ciebie jako 1 i 2.

**Wybór w sezonie jesiennym i wiosennym (wskaż 3 oznaczając 1, 2 i 3)**

Wybór uczniów	Formy aktywności fizycznej	Liczba uczestników
	*	**

**Wybór w sezonie zimowym (wskaż 3 oznaczając 1, 2 i 3)**

Wybór uczniów	Formy aktywności fizycznej	Liczba uczestników
	*	**

Podpis Ucznia .....

Data ..... Akceptacja wyboru Ucznia przez Rodziców: .....

\* Miejsce na wpisanie planowanych w szkole form AF wraz z przewidywanym terminem realizacji zajęć, np. pływanie, poniedziałek w godzinach 15-16.30.

\*\* Przewidywana max liczba uczestników zajęć, np. 30 osób (2 grupy po 15).

## IV etap edukacji

### Przykładowy uproszczony roczny plan pracy dla drugiej klasy szkoły ponadgimnazjalnej (dla modelu organizacji bez zajęć do wyboru, czyli ok. 100 godzin lekcji WF w roku szkolnym)

Tygodnie	Treści programowe (wymagania szczegółowe z PP)	Kluczowe formy AF, akcenty sprawnościowe	Wiedza i umiejętności w zakresie zdrowia i sprawności
1	Aktywność na rozruch i budowanie zespołu (III.4.1)	Zabawy i gry ruchowe i integracyjne	Dobre samopoczucie, sprawność i zdrowie
2-4	Trening zdrowotny (III.2.1, IV.2.1)	Atletyka terenowa, próby wielobojowe	Związki SF ze zdrowiem, sposoby wyznaczania stref wysiłkowych ze względu na HR max
5-6	Próby SF powiązanej ze zdrowiem (IV.1.1, IV.1.2, IV.1.3, IV.2.7)	Testy wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, ocena rozwoju fizycznego (wysokość i masa ciała, obwody klatki piersiowej i pasa biodrowego)	Samoocena SiRF (wskaźnik wagowo-wzrostowy), zasady planowania treningu zdrowotnego
7-8	Sport dla wszystkich (IV.2.3)	Sporty całego życia, gry rekreacyjne i sportowe	Związki AF ze zdrowiem i dobrym samopoczuciem, żywienie a zdrowie i dobre samopoczucie
9-11	Umiejętności siatkarskie (II.3.2, III.2.4, III.3.1, III.3.2, IV.3.1, IV.5.1)	Piłka siatkowa, zabawy i gry z piłkami, technika, taktyka	Organizacja meczy, rozgrywek, konkursów, sport profesjonalny i sport dla wszystkich a zdrowie
12-14	Umiejętności koszykarskie (II.3.2, III.3.1, III.3.2, III.5.1, III.5.2, IV.3.1)	Koszykówka, zabawy i gry z piłkami, technika, taktyka	Organizacja meczy, rozgrywek, konkursów
15-17	Edukacja zdrowotna* i fitness (III.2.5, IV.2.1, IV.4.1)	Trening funkcjonalny, aerobik, taneczne formy fitness, ćwiczenia kształtujące, ćwiczenia siłowe, stretching, relaksacja	Edukacja zdrowotna*, kształtowanie SF, zachowania przyjazne dla kręgosłupa na co dzień, ocena poziomu AF
18-19	Sporty raketowe (III.3.1, III.3.2, III.5.1, IV.3.1)	Tenis stołowy, badminton, zabawy i gry z wykorzystaniem raketek	Organizacja meczy, rozgrywek, konkursów
20-22	Edukacja zdrowotna* i fitness (IV.2.4, IV.4.1)	Trening funkcjonalny, aerobik, taneczne formy fitness, ćwiczenia kształtujące, ćwiczenia siłowe, stretching, relaksacja	Edukacja zdrowotna*, kształtowanie SF, organizacja stanowiska pracy w pozycji siedzącej



23-24	Umiejętności z zakresu unihokeja (II.3.2, III.2.4, III.3.1, III.3.2)	Unihokej, zabawy i gry z piłkami, technika, taktyka	Organizacja meczy, rozgrywek, konkursów
25-27	Umiejętności z piłki ręcznej (II.3.2, III.3.1, III.3.2, IV.3.1, IV.4.2)	Piłka ręczna, zabawy i gry z piłkami, technika, taktyka	Organizacja meczy, rozgrywek, konkursów, ryzyko zdrowotne związane z uprawianiem niektórych sportów
28-29	Trening zdrowotny (IV.2.5)	Atletyka terenowa, próby wieloboju	Związki SF ze zdrowiem, źródła informacji na temat zdrowia oraz krytyczna ich analiza
30-31	Próby SF powiązanej ze zdrowiem (III.1.1, III.2.4)	Testy wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa	Samooceń SiRF
32-34	Umiejętności piłkarskie (II.3.2, III.3.1, III.3.2, IV.2.5)	Piłka nożna, zabawy i gry z piłkami, technika, taktyka	Organizacja meczy, rozgrywek, konkursów, źródła informacji na temat sportu oraz krytyczna ich analiza
35-36	Sport dla wszystkich (II.4.4, IV.4.2)	Sporty całego życia, gry rekreacyjne i sportowe	Dziennik zdrowego stylu życia, ryzyko zdrowotne związane z uprawianiem niektórych sportów

\* Treści zajęć i osiągnięcia uczniów z zakresu EZ po diagnozie potrzeb uczniów, miejsce zajęć dostosowane do planowanych treści.

## Przykładowy uproszczony roczny plan pracy dla drugiej klasy szkoły ponadgimnazjalnej (dla modelu organizacyjnego „1+2”, czyli ok. 33 godzin lekcji WF w roku szkolnym)

Tygodnie	Treści programowe (wymagania szczegółowe z PP)	Kluczowe formy AF, akcenty sprawnościowe	Wiedza i umiejętności w zakresie zdrowia i sprawności
1	Aktywność na rozruch i budowanie zespołu (III.4.1)	Zabawy i gry ruchowe i integracyjne	Dobre samopoczucie, sprawność i zdrowie
2-4	Trening zdrowotny (III.2.1, IV.2.1)	Atletyka terenowa, próby wielobojowe	Związki SF ze zdrowiem, sposoby wyznaczania stref wysiłkowych ze względu na HR max
5-7	Próby sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem (IV.1.1, IV.1.2, IV.1.3, IV.2.7)	Testy wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, ocena rozwoju fizycznego (wysokość i masa ciała, obwody klatki piersiowej i pasa biodrowego)	Samoocena SiRF (wskaźnik wagowo-wzrostowy), zasady planowania treningu zdrowotnego
8-9	Sport dla wszystkich (IV.2.3, III.2.6)	Sporty całego życia, gry rekreacyjne i sportowe	Związki AF ze zdrowiem i dobrym samopoczuciem, żywienie a zdrowie i dobre samopoczucie, dziennik zdrowego stylu życia
10-12	Umiejętności siatkarskie (II.3.2, III.2.4, III.3.1, III.3.2, IV.3.1, IV.5.1)	Piłka siatkowa, zabawy i gry z piłkami, technika, taktyka	Organizacja meczy, rozgrywek, konkursów, sport profesjonalny i sport dla wszystkich a zdrowie
13-15	Umiejętności koszykarskie (II.3.2, III.3.1, III.3.2, III.5.1, III.5.2, IV.3.1)	Koszykówka, zabawy i gry z piłkami, technika, taktyka	Organizacja meczy, rozgrywek, konkursów
16-19	Edukacja zdrowotna* i fitness (III.2.5, IV.2.1, IV.4.1)	Trening funkcjonalny, aerobik, taneczne formy fitness, ćwiczenia kształtujące, ćwiczenia siłowe, stretching, relaksacja	Edukacja zdrowotna*, kształtowanie SF, zachowania przyjazne dla kręgosłupa na co dzień, ocena poziomu AF
20-21	Sporty raketowe (III.3.1, III.3.2, III.5.1, IV.3.1)	Tenis stołowy, badminton, zabawy i gry z wykorzystaniem raketek	Organizacja meczy, rozgrywek, konkursów
22-25	Edukacja zdrowotna* i fitness (IV.2.4, IV.4.1)	Trening funkcjonalny, aerobik, taneczne formy fitness, ćwiczenia kształtujące, ćwiczenia siłowe, stretching, relaksacja	Edukacja zdrowotna*, kształtowanie SF, organizacja stanowiska pracy w pozycji siedzącej

26-28	Umiejętności z piłki ręcznej (II.3.2, III.3.1, III.3.2, IV.3.1, IV.4.2)	Piłka ręczna, zabawy i gry z piłkami, technika, taktyka	Organizacja meczy, rozgrywek, konkursów, ryzyko zdrowotne związane z uprawianiem niektórych sportów
29-31	Trening zdrowotny (IV.2.5)	Atletyka terenowa, próby wielobojowe	Związki SF ze zdrowiem, źródła informacji na temat zdrowia oraz krytyczna ich analiza
32-33	Próby SF powiązanej ze zdrowiem (III.1.1, III.2.4)	Testy wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa	Samocena SiRF
34-36	Umiejętności piłkarskie (II.3.2, III.3.1, III.3.2, IV.2.5, IV.4.2)	Piłka nożna, zabawy i gry z piłkami, technika, taktyka	Organizacja meczy, rozgrywek, konkursów, źródła informacji na temat sportu oraz krytyczna ich analiza, ryzyko zdrowotne związane z uprawianiem niektórych sportów

\* Treści zajęć i osiągnięcia uczniów z zakresu EZ po diagnozie potrzeb uczniów, miejsce zajęć dostosowane do planowanych treści.

## Przykładowy plan cyklu lekcji dla drugiej klasy szkoły ponadgimnazjalnej na temat: Diagnostyka SiRF – mój profil sprawności

Tytuł cyklu	Miesiąc	Nr lekcji	Temat lekcji (wymagania z PP)	Osiągnięcia uczniów (W, U)	Za co ocena?	Ewaluacja
Diagnostyka SiRF – mój profil sprawności	październik, 5-6 tygodni roku szkolnego	1	Próby sprawności powiązanej ze zdrowiem – wytrzymałość tlenowa; samoocena wyników (IV.1.1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– dokonanie samooceny SiRF (przygotowanie się do próby, wykonanie próby i pomiarów, zanotowanie i interpretacja wyników (karta samooceny),</li> <li>– omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w związku z pracą zawodową,</li> <li>– opracowanie i realizacja indywidualnego programu AF (kontrakt).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– aktywność uczniów,</li> <li>– samoocena SiRF z wykorzystaniem karty samooceny,</li> <li>– opracowanie i realizacja indywidualnego programu AF zgodnie z kontraktem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– To, co wynika z oceny ucznia, a w szczególności opracowania i realizacji indywidualnego programu AF,</li> <li>– analiza poziomu sprawności fizycznej uczniów,</li> <li>– analiza frekwencji i przyczyn absencji uczniów.</li> </ul>
		2	Próby sprawności powiązanej ze zdrowiem – siła mięśni brzucha i ramion; samoocena wyników; AF a praca zawodowa (IV.1.1, IV.1.3)			
		3	Próby sprawności powiązanej ze zdrowiem – gibkość, BMI, obwody klatki piersiowej i pasa biodrowego; samoocena wyników (IV.1.1, IV.2.7)			
		4	Próby sprawności powiązanej ze zdrowiem – poprawa wyników; zasady planowania treningu (IV.1.1, IV.1.2)			
		5	Indywidualne programy AF (IV.1.2)			
		6	Indywidualne programy AF (IV.1.2)			

## **Propozycje sposobu i kryteriów oceny osiągnięć oraz wysiłku uczniów drugiej klasy szkoły ponadgimnazjalnej w związku z realizacją cyklu na temat: Diagnostyka SiRF – mój profil sprawności**

**Przedmiot oceny:** aktywność w czasie zajęć.

**Sposób oceny:** obserwacja wykonywanych zadań, w tym ćwiczeń fizycznych w czasie wszystkich lekcji.

Nieobecność bez usprawiedliwienia jest traktowana jako odmowa ćwiczenia.

### **Skala i kryteria oceny:**

- 6 – ćwiczył w sposób zbliżony do swoich możliwości na co najmniej 5 lekcjach i na żadnej lekcji nie odmówił bez uzasadnionego powodu wykonywania zadań, w tym ćwiczeń fizycznych,
- 4 – ćwiczył w sposób zbliżony do swoich możliwości na co najmniej 3 lekcjach i na żadnej lekcji nie odmówił bez uzasadnionego powodu wykonywania zadań, w tym ćwiczeń fizycznych,
- 2 – ćwiczył na co najmniej 3 lekcjach.

**Przedmiot oceny:** samoocena sprawności i rozwoju fizycznego z wykorzystaniem karty samooceny.

**Sposób oceny:** obserwacja wykonania prób i pomiarów (przygotowanie się do próby, wykonanie próby, zanotowanie wyników w karcie samooceny) oraz dyskusja z uczniem na temat jego wyników.

### **Skala i kryteria oceny:**

- 6 – wykonał wszystkie próby sprawności fizycznej i pomiary rozwoju fizycznego oraz dokonał ich interpretacji, wskazując swoje mocne i słabe strony,
- 4 – wykonał wszystkie próby sprawności fizycznej i pomiary rozwoju fizycznego,
- 2 – wykonał co najmniej 1 próbę i dokonał interpretacji jej wyniku.

## KARTA SAMOOCENY SPRAWNOŚCI I ROZWOJU FIZYCZNEGO\*

(dla ucznia szkoły ponadgimnazjalnej)

.....  
imię, nazwisko, klasa, rok szkolny

	WYSOKOŚĆ CIAŁA	MASA CIAŁA	SKŁON	BMI		DRAŻEK		BRZUSZKI		12 MINUT	
				wynik	ocena	czas	ocena	liczba	ocena	metry	ocena
I sem.											
II sem.											
wakacje											

### Skala sprawności i zdrowia:

**A – TAK TRZYMAJ!** Jesteś w dobrej formie.

**B – WARTO TROCHĘ POĆWICZYĆ!** Jesteś na granicy dobrej i słabej formy.

**C – POTRZEBUJESZ WIĘCEJ ĆWICZEŃ!** Jesteś w słabej formie.

### Skala BMI:

**A – Prawidłowa masa ciała**

**B – Nadwaga**

**C – Otyłość lub niedobór masy ciała**

### SKŁON (próba gibkości tułowia)

Usiądź twarzą do ściany, z wyprostowanymi, złączonymi nogami, tak aby stopy opierały się o nią. Wyciągnij ręce przed siebie, próbując dotknąć ściany palcami. Rób to powoli. Staraj się pochylić najmocniej, jak potrafisz. Wytrzymaj w tej pozycji, licząc do 3.

Dziewczęta i chłopcy	
<b>A</b>	dotknięcie ściany wszystkimi palcami obu rąk
<b>B</b>	dotknięcie ściany czubkami najdłuższych palców obu rąk
<b>C</b>	niedotknięcie ściany lub ugięcie kolan

**DRAŻEK (próba siły mięśni ramion)**

Zrób zwis na drążku (gałęzi itp.) z ugiętymi rękami, trzymając brodę nad poprzeczką. Im dłużej możesz zwisać w ten sposób, tym twoje ramiona są silniejsze.

	Dziewczęta	Chłopcy
A	> 15 sek	> 20 sek
C	< 5 sek	< 10 sek

**BRZUSZKI (próba siły mięśni tułowia)**

Położ się na plecach. Twoje stopy muszą być unieruchomione (np. przytrzymywane przez pomocnika lub wsunięte pod drabinki, szarfę itp.). Ugnij nogi w kolanach, a ręce skrzyżuj na piersiach. Szybko usiądź, dotykając łokciami ud i połącz się z powrotem. Ćwicz tak przez 30 sekund.

	Dziewczęta i chłopcy
A	> 20 razy
C	< 15 razy

**12 MINUT (test Coopera – próba wytrzymałości)**

Próbkę należy wykonać na bieżni lub na trasie, która pozwoli ocenić odległość. Biegnij przez 12 minut. Twój wynik zależy od tego, jak długi dystans zdołasz pokonać. Jeżeli czujesz, że nie możesz biec, przez chwilę szybko maszeruj.

	Dziewczęta	Chłopcy
A	więcej niż 2000 m	więcej niż 2300 m
C	mniej niż 1600 m	mniej niż 1800 m

\* Przygotowano na podstawie: T. Frołowicz, *Karta sprawności i zdrowia*, Wyd. Fokus, Gdańsk 1999.

## KARTA SAMOOCENY SPRAWNOŚCI I ROZWOJU FIZYCZNEGO\*

(dla ucznia szkoły ponadgimnazjalnej)

.....  
imię, nazwisko, klasa, rok szkolny

	WYSOKOŚĆ CIAŁA	MASA CIAŁA	SKŁON	BMI		ZMODYFIKOWANE PODCIĄGANIE SIĘ		PÓLSKŁONY Z LEŻENIA		BIEG NA 1 MILE	
				wynik	ocena	liczba	ocena	liczba	ocena	czas	ocena
I sem.											
II sem.											
wakacje											

### Skala sprawności i zdrowia:

A – DOBRZE!

B – NA GRANICY!

C – POTRZEBUJESZ PRACY!

### Skala BMI:

A – Prawidłowa masa ciała

B – Nadwaga

C – Otyłość lub niedobór masy ciała

### SKŁON (próba gibkości tułowia)

Usiądź ze stopami opartymi o ściankę przyrządu. Wyciągnij ramiona i sięgnij powoli, jak najdalej do przodu – czterokrotnie. Za czwartym razem wytrzymaj przynajmniej 1 sek. Zanotuj osiągniętą odległość z dokładnością do 1 cm.

	Dziewczęta	Chłopcy
A	$\geq 25$	$\geq 25$
C	$\leq 10$	$\leq 10$

### ZMODYFIKOWANE PODCIĄGANIE SIĘ (próba siły mięśni ramion)

Położ się na plecach z głową pod drążkiem. Wyciągnij ręce w górę. Drążek powinien być zawieszony od 2 do 4 cm ponad wyciągniętymi palcami, a guma rozciągnięta 20 cm poniżej drążka. Drążek trzymaj, używając nachwytu. Podciągnij się tak wysoko, aż podbródkiem dotkniesz gumowej taśmy, zachowując wyprostowany tułów, a następnie



wyprostuj ręce. Powtarzaj podciąganie tyle razy, ile to jest możliwe bez zatrzymywania, nie więcej niż 20 razy. Żadna część ciała poza piętami nie może dotykać podłogi, a tułów i nogi muszą być cały czas napięte. Koniec testu następuje, jeśli 3-krotnie przyjmiesz nieodpowiednią pozycję (np. dotkniesz pośladkami do podłoża, nie wyprostujesz ręk) lub nie będziesz mógł kontynuować podciągania.

	Dziewczęta	Chłopcy
<b>A</b>	≥ 10	≥ 15
<b>C</b>	≤ 3	≤ 7

### PÓLSKŁONY Z LEŻENIA (próba siły mięśni tułowia)

Ćwiczenie z partnerem. Połóż się na plecach z kolanami zgiętymi pod kątem około 150° i z rękoma ułożonymi na udach. Partner znajduje się z tyłu z rękoma wsuniętymi pod twoją głowę i liczy powtórzenia. Ćwiczenie wykonuj powoli. Z leżenia unieś tułów, przesuwając ręce wzdłuż ud, aż czubki palców dotkną kolan. Potem wróć do pozycji wyjściowej, aż dotkniesz rąk partnera tyłem głowy. Jeden cykl ćwiczenia wykonuje się w ciągu 3 sek. Pięty przez cały czas muszą dotykać podłogi. Powtarzaj ćwiczenie tyle razy, ile to jest możliwe bez zatrzymywania, nie dłużej niż do 40 razy. Koniec testu następuje, jeśli 3-krotnie wydłużysz czas wykonania pojedynczego ćwiczenia lub popełnisz błędy techniczne, bądź nie będziesz mógł kontynuować półskłonów.

	Dziewczęta	Chłopcy
<b>A</b>	≥ 35	≥ 35
<b>C</b>	≤ 15	≤ 15

### BIEG NA 1 MILE (bieg na 1609 metrów – próba wytrzymałości)

Próbkę wykonaj na bieżni lub na trasie, która pozwoli ocenić odległość. Na sygnał startu przebiegnij dystans 1 mili (1609 m). Marsz jest dozwolony, ale celem jest pokonanie dystansu tak szybko, jako to jest możliwe. Zanotuj czas biegu z dokładnością do 1 sek.

	Dziewczęta	Chłopcy
<b>A</b>	≤ 11 min	≤ 8 min 30 sek
<b>C</b>	≥ 14 min	≥ 11 min 30 sek

\* Przygotowano na podstawie: B.D. Franks (1989) *YMCA youth test manual*. Champaign, Human Kinetics. B.D. Franks (1994) *Test sprawności fizycznej dzieci i młodzieży YMCA*. AWF Poznań (uwaga: przed wykorzystaniem karty samooceny należy zapoznać się z instrukcją testu).

**Wartości BMI u dziewcząt i chłopców w wieku od 16 do 18 lat\***

Wiek w latach	Dziewczęta		Chłopcy	
	masa ciała prawidłowa	otyłość	masa ciała prawidłowa	otyłość
16	16,9-23,5	> 25,9	17,0-23,8	> 27,3
17	17,5-23,4	> 26,0	17,8-24,0	> 27,6
18	18,1-22,9	> 26,2	18,6-24,2	> 28,3

\* Przygotowano na podstawie: B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, PWN, Warszawa 2008.

Niedobór masy ciała – wskaźnik BMI poniżej masy prawidłowej.

Nadwaga – wskaźnik BMI powyżej masy prawidłowej i poniżej otyłości.

**Wartości BMI u osób dorosłych\***

Klasyfikacja stanu odżywiania	Wskaźnik BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Ryzyko chorób towarzyszących otyłości
niedobór masy ciała	< 18,5	niskie (ale zwiększone ryzyko innych problemów zdrowotnych)
prawidłowa masa ciała	18,5 – 24,9	średnie
nadwaga	25,0 – 29,9	umiarkowanie podwyższone
otyłość	≥ 30	podwyższone, wysokie lub bardzo wysokie

\* Przygotowano na podstawie: *World Health Organization (2000) Obesity: preventing and managing the global epidemic. WHO Technical Report, Series 894. Geneva.*

## Przykładowy plan cyklu lekcji dla drugiej klasy szkoły ponadgimnazjalnej na temat: Trening zdrowotny – wysiłek a HR (częstość skurczów serca)

Tytuł cyklu	Miesiąc	Nr lekcji	Temat lekcji (wymagania z PP)	Osiągnięcia uczniów (W, U)	Za co ocena?	Ewaluacja
Trening zdrowotny – wysiłek a HR (III.2.1, IV.2.1)	wrzesień, 2-4 tygodnie roku szkolnego	1	Zabawy lekkoatletyczne w terenie; bieg ciągły co najmniej 15 min (III.2.1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia strefy intensywności, wysiłku fizycznego,</li> <li>- na podstawie tętna ocenia reakcje organizmu na wysiłki wytrzymałościowe,</li> <li>- w trakcie cyklu przebiega łączny dystans nie mniej niż 120 min.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- łączny przebiegnięty dystans (karta samooceny),</li> <li>- wyliczenie HRmax i określenie stref intensywności wysiłku,</li> <li>- propozycje gier terenowych lub torów przeszkód w trakcie lekcji.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- analiza frekwencji,</li> <li>- przebiegnięty przez uczniów dystans,</li> <li>- analiza aktywności uczniów, analiza poziomu umiejętności.</li> </ul>
		2	Naturalne tory przeszkód (III.2.1)			
		3	Zabawy lekkoatletyczne w terenie; bieg ciągły co najmniej 15 min (VI.2.1)			
		4	Cross; bieg ciągły co najmniej 20 min (IV.2.1)			
		5	Terenowe tory przeszkód wg pomysłów uczniów; HR w wysiłkach o zróżnicowanej intensywności (IV.2.1)			
		6	Zabawy lekkoatletyczne wg pomysłów uczniów; bieg ciągły co najmniej 20 min (IV.2.1)			
		7	Cross; bieg ciągły co najmniej 25 min (IV.2.1)			
		8	Gry terenowe; HR w wysiłkach wytrzymałościowych (IV.2.1)			
		9	Cross; bieg ciągły co najmniej 25 min (IV.2.1)			

## **Propozycje sposobu i kryteriów oceny osiągnięć oraz wysiłku uczniów drugiej klasy szkoły ponadgimnazjalnej w związku z realizacją cyklu na temat: Trening zdrowotny – wysiłek a HR**

**Przedmiot oceny:** łączny przebiegnięty dystans w czasie zajęć.

**Sposób oceny:** rejestracja przebiegniętego dystansu w czasie kolejnych lekcji, udział ucznia w dyskusji na temat stref intensywności wysiłku fizycznego.

### **Skala i kryteria oceny:**

6 – w czasie kolejnych 9 lekcji przebiegł w tempie dostosowanym do własnych możliwości łączny dystans co najmniej 120 minut oraz określa i charakteryzuje strefy intensywności wysiłku fizycznego,

4 – w czasie kolejnych 9 lekcji przebiegł w tempie dostosowanym do własnych możliwości łączny dystans co najmniej 90 minut oraz wyliczył swoje HRmax,

2 – w czasie kolejnych 9 lekcji przebiegł w tempie dostosowanym do własnych możliwości łączny dystans co najmniej 60 minut.

**Przedmiot oceny:** przygotowanie i przeprowadzenie gry terenowej lub toru przeszkód w terenie.

**Sposób oceny:** obserwacja przygotowania i przeprowadzenia gry terenowej (przygotowanie miejsca, podział ról wśród uczestników, kontrola przebiegu, podsumowanie gry) oraz obserwacja przygotowania (wybór miejsca, trasy i przeszkód) i pokonania terenowego toru przeszkód.

### **Skala i kryteria oceny:**

6 – w zespole czteroosobowym przygotował i przeprowadził uzgodnioną z nauczycielem grę terenową,

4 – w zespole czteroosobowym przygotował i pokonał tor przeszkód w terenie,

2 – wziął udział w grze terenowej i torze przeszkód w terenie.

**Przedmiot oceny:** przygotowanie przez ucznia i realizacja zgodnie z kontraktem indywidualnego programu AF uzgodnionego z nauczycielem.

**Sposób oceny:** zawarcie kontraktu z uczniem dotyczącego indywidualnego programu AF oraz obserwacja jego realizacji.

### **Skala i kryteria oceny:**

6 – przygotował i zrealizował program AF, składający się z co najmniej 5 ćwiczeń kształtujących słabiej rozwinięte zdolności motoryczne,

4 – z pomocą nauczyciela przygotował i zrealizował program AF, składający się z co najmniej 5 ćwiczeń kształtujących słabiej rozwinięte zdolności motoryczne,

2 – z pomocą nauczyciela przygotował program AF.

## Przykładowy plan cyklu lekcji dla drugiej klasy szkoły ponadgimnazjalnej na temat: Sporty całego życia – piłka nożna

Tytuł cyklu	Miesiąc	Nr lekcji	Temat lekcji (wymagania z PP)	Osiągnięcia uczniów (U, W)	Za co ocena?	Ewaluacja cyklu
Sporty całego życia – piłka nożna	maj, 32-34 tydzień roku szkolnego	1	Gry z elementami piłki nożnej (II.3.2, III.2.4, III.3.1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– pełni funkcje organizatora i sędziego w ramach klasowego turnieju piątek piłkarskich,</li> <li>– omawia dostępne źródła informacji na temat sportu,</li> <li>– stosuje w grze umiejętności techniczne i taktyczne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zorganizowanie i sędziowanie klasowego turnieju,</li> <li>– dokonanie krytycznej analizy internetowych źródeł dotyczących piłki nożnej,</li> <li>– zastosowanie w grze ćwiczonych umiejętności technicznych i taktycznych na miarę indywidualnych możliwości.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– informacje wynikające z oceny ucznia, a w szczególności krytyczna analiza źródeł dotyczących piłki nożnej i pełnienie funkcji organizatora i sędziego,</li> <li>– analiza frekwencji i przyczyn absencji.</li> </ul>
		2	Gry z elementami piłki nożnej (II.3.2, III.2.4, III.3.1)			
		3	Piłkarskie tory przeszkód; media a piłka nożna (II.3.2, III.2.4, III.3.1, IV.2.5)			
		4	Piłkarskie tory przeszkód; media a piłka nożna (II.3.2, III.2.4, III.3.1, IV.2.5)			
		5	Przygotowanie do klasowego turnieju piątek piłkarskich – ćwiczenia w zespołach, podział funkcji (III.2.4, III.3.2)			
		6	Przygotowanie do klasowego turnieju piątek piłkarskich – ćwiczenia w zespołach (III.2.4, III.3.2)			
		7	Klasowy turniej piątek piłkarskich (II.3.2, III.2.4, III.3.1, III.3.2, III.5.2)			
		8	Klasowy turniej piątek piłkarskich (II.3.2, III.2.4, III.3.1, III.3.2, III.5.2)			
		9	Klasowy turniej piątek piłkarskich (II.3.2, III.2.4, III.3.1, III.3.2, III.5.2)			

## **Propozycje sposobu i kryteriów oceny osiągnięć oraz wysiłku uczniów drugiej klasy szkoły ponadgimnazjalnej w związku z realizacją cyklu na temat: Sporty całego życia – piłka nożna**

**Przedmiot oceny:** zorganizowanie, sędziowanie i gra w klasowym turnieju piątek piłkarskich.

**Sposób oceny:** obserwacja wypełnianych ról (organizator, sędzia i zawodnik) wraz z oceną sędziego przez uczniów.

### **Skala i kryteria oceny:**

- 6 – w czasie turnieju pełnił funkcje organizatora i sędziego oraz przydzielone funkcje wewnątrz zespołu, np. kapitana zespołu, statystyka,
- 4 – stosował w czasie gry poznane umiejętności techniczne i taktyczne,
- 2 – wykonywał proste czynności organizacyjne w trakcie klasowego turnieju.

**Przedmiot oceny:** przygotowanie się do dyskusji i udział w niej, temat: „Piłka nożna – sport czy biznes”.

**Sposób oceny:** udział w dyskusji na temat aktualnych wydarzeń sportowych dostępnych w źródłach internetowych.

### **Skala i kryteria oceny:**

- 6 – w trakcie dyskusji nt.: „Piłka nożna – sport czy biznes” stosuje zasady myślenia krytycznego wg Iana Coulpána,
- 4 – w trakcie dyskusji nt.: „Piłka nożna – sport czy biznes” wykazuje się znajomością faktów dotyczących omawianego tematu,
- 2 – wskazuje źródła internetowe na temat ekonomicznych aspektów piłki nożnej.

## NA DOBRY POCZĄTEK...😊

Proszę Cię o odpowiedź na poniższe pytania. Bardzo zależy mi na Twojej szczerzej, rzetelnej odpowiedzi. Ułatwi mi to zaplanowanie zajęć z WF w bieżącym roku szkolnym, tak żeby spełnić również i Twoje oczekiwania... 😊

Zaznacz krzyżykiem właściwą odpowiedź

- Dziewczyna  
 Chłopak

- 1) **Jaką ocenę z WF otrzymałeś na świadectwie w minionym roku szkolnym?**  
 celujący  bardzo dobry  dobry  dostateczny  dopuszczający  
 niedostateczny  nieklasyfikowany  zwolniony
  
- 2) **Czy nauczyciel WF w zeszłym roku zapoznał Cię z kryteriami oceniania na początku roku szkolnego?**  
 tak  nie
  
- 3) **Czy, według Ciebie, ocena z WF była słuszna?**  
 tak  nie
  
- 4) **Czy lubisz uczestniczyć w zajęciach WF?**  
 bardzo lubię  lubię  nie mam zdania  nie lubię
  
- 5) **Czy uważasz, że WF jako przedmiot szkolny jest potrzebny?**  
 nie jest potrzebny  nie mam zdania  jest potrzebny
  
- 6) **Czy gdybyś zamiast na lekcję WF mógł pójść do domu – poszedłbyś?**  
 tak  nie mam zdania  nie
  
- 7) **Określ, jak ważny jest dla Ciebie WF?**  
 nieważny  mało ważny  nie mam zdania  ważny  bardzo ważny
  
- 8) **Czy warto, Twoim zdaniem, wprowadzić jakieś zmiany w zajęciach WF? Jeśli tak, to podaj swoje propozycje.**  
.....  
.....  
.....  
.....
  
- 9) **Czy poza lekcjami WF systematycznie uczestniczysz w innych zajęciach ruchowych (np. zajęcia pozalekcyjne, trening sportowy poza szkołą, regularna aktywność fizyczna z rodziną)?**  
 tak, wymień rodzaj zajęć.....  
 nie, dlaczego?.....

10) Czy masz w domu sprzęt sportowy bądź turystyczny? Jeżeli tak, to jaki?

.....

11) Czy korzystasz z niego?

nie

czasami

tak

12) Czy startujesz w zawodach?

tak

nie

13) Czy masz jakieś osiągnięcia sportowe? Jeśli tak, wymień najważniejsze wyniki:

.....

14) Jakie są Twoje zainteresowania pozasportowe? (wymień)

.....

15) Czy odnosisz w nich sukcesy?

nie

tak, jakie?

.....

Jaki profil zajęć WF byłby dla Ciebie najbardziej odpowiedni w bieżącym roku szkolnym? (zaznacz właściwy)

zajęcia sportowe    zajęcia rekreacyjne    zajęcia taneczne    aktywna turystyka

Spośród wymienionych poniżej form aktywności fizycznej zaznacz 1 dyscyplinę główną oraz 1 rezerwową, które najchętniej widziałbyś na lekcji WF. Określ również stopień zaawansowania:

### Proponowane dyscypliny:

**fitness** (w tym taneczny, siłowy, stretching z relaksacją), **marsze oraz biegi na orientację**, **lekkoatletyka** (w tym atletyka terenowa), **rolki**, **pływanie**, **tradycyjne gry zespołowe** (piłka nożna, koszykówka, siatkówka, piłka ręczna, unihokej), **inne formy gier drużynowych** (badminton, frisbee, ringo, palant, kwadrant), **gimnastyka**



## TWOJA DEKLARACJA

DYSCYPLINA GŁÓWNA:.....

Zaznacz stopień zaawansowania: podstawowy średni zaawansowany

DYSCYPLINA REZERWOWA:.....

Zaznacz stopień zaawansowania: podstawowy średni zaawansowany

### Ewaluacja lekcji – strzał do tarczy

W 4 ćwiartkach tarczy wyraż swoją opinię na kilka tematów:

- przydatność lekcji,
- zaangażowanie uczestników,
- czy przyjdiesz na następną,
- ogólna ocena lekcji.

Ocenę wyraż w skali od 1 do 5:

5 = zdecydowanie TAK,

4 = raczej TAK,

3 = nie wiem..., może,

2 = raczej NIE,

1 = zdecydowanie NIE.



## KWESTIONARIUSZ SAMOOCENY EPEA (European Physical Education Association)

Wypełnij kwestionariusz przez zakreślenie cyfry, która najlepiej wyraża twoją ocenę wybranego aspektu wychowania fizycznego w twojej szkole.

1 – wskazuje, że dany aspekt jest bardzo słabą, a 5 – bardzo mocną stroną WF.

Aspekty jakości WF	Słaba/mocna strona WF w mojej szkole				
<b>Nauczyciele</b>					
1. Wysoka jakość WF jest priorytetem wszystkich nauczycieli tego przedmiotu.	1	2	3	4	5
2. Kierownictwo szkoły zapewnienie uczniom wysokiej jakości WF traktuje jako ważne zadanie i tworzy odpowiednie warunki jego realizacji.	1	2	3	4	5
3. Nauczyciele WF mają kwalifikacje zawodowe gwarantujące pełną realizację zadań programowych.	1	2	3	4	5
4. Wszyscy nauczyciele WF korzystają z programu nauczania, dostosowanego do potrzeb uczniów i warunków szkoły.	1	2	3	4	5
5. Nauczyciele pisemnie opracowują plany pracy (rozkłady materiału) i szczegółowe zasady oceniania.	1	2	3	4	5
6. Nauczyciele stosują metody pracy wychowawczej promujące samodzielność i kreatywność.	1	2	3	4	5
7. Szkoła zapewnia nauczycielom warunki do stałego doskonalenia zawodowego.	1	2	3	4	5
<b>Program</b>					
8. W szkole obowiązuje plan zajęć zapewniający wszystkim uczniom 120 minut zorganizowanych zajęć wychowania fizycznego tygodniowo.	1	2	3	4	5
9. Plan pracy uwzględnia indywidualne i grupowe potrzeby uczniów.	1	2	3	4	5
10. Uczniowie mają możliwość czynnego uczestnictwa w opracowaniu planu pracy.	1	2	3	4	5
11. Plan pracy umożliwia każdemu uczniowi osiągnięcie sukcesu oraz zadowolenie z zajęć.	1	2	3	4	5
12. Program daje każdemu uczniowi możliwość zapoznania się z różnymi formami aktywności sportowej i rekreacyjnej.	1	2	3	4	5
13. Ewaluacja programu WF odbywa się przynajmniej raz w roku.	1	2	3	4	5
14. Liczebność uczniów w grupach, ilość miejsc do ćwiczeń, sprzętu i urządzeń nie ograniczają aktywności uczniów.	1	2	3	4	5
15. Program WF zakłada rozwijanie wśród uczniów potrzeby aktywności fizycznej.	1	2	3	4	5
16. Program zawodów i imprez sportowych w szkole zachęca uczniów do rozwijania sprawności i umiejętności.	1	2	3	4	5

17. Uczniowie zdobywają umiejętności i wiedzę wykorzystywaną w różnych formach aktywności fizycznej.	1	2	3	4	5
18. Uczniowie znają ćwiczenia wzmacniające zdrowie, odpowiednie do ich wieku i rozwoju fizycznego.	1	2	3	4	5
19. Uczniowie rozwijają umiejętności społeczne oraz manifestują pozytywne postawy wobec aktywności fizycznej.	1	2	3	4	5
20. W szkole organizowane są obowiązkowe i nieobowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego.	1	2	3	4	5
21. Współzawodnictwo w ramach WF uwzględnia potrzeby i możliwości wszystkich uczniów.	1	2	3	4	5
22. Zajęcia ruchowe są tak prowadzone, aby zachęcić uczniów do współdziałania.	1	2	3	4	5
23. Ocena z WF oparta jest na uzasadnionych i zrozumiałych dla wszystkich uczniów, rodziców i nauczycieli kryteriach.	1	2	3	4	5
24. Wszyscy uczniowie w takim samym stopniu mogą korzystać ze środków finansowych oraz obiektów i urządzeń sportowych w ramach WF.	1	2	3	4	5
25. Program jest dostosowany do możliwości uczniów o specjalnych potrzebach.	1	2	3	4	5
26. Program uwzględnia kwestię bezpieczeństwa w czasie zajęć.	1	2	3	4	5
27. Wszyscy uczniowie, niezależnie od płci, rasy, religii i innych różnic, mają jednakowe możliwości uczestnictwa w szkolnych zajęciach WF.	1	2	3	4	5
28. Nieobowiązkowe zajęcia sportowe są dostępne dla wszystkich chętnych uczniów jako rozszerzenie oferty lekcyjnej.	1	2	3	4	5
29. Szkoła utrzymuje dobre relacje i otrzymuje wsparcie środowiska lokalnego w zakresie WF.	1	2	3	4	5
<b>Baza materialna do zajęć</b>					
30. Wykorzystanie szkolnej bazy na zajęcia WF i sportu jest optymalne.	1	2	3	4	5
31. Szkoła wykorzystuje pozaszkolne obiekty i urządzenia sportowe dla poprawienia warunków realizacji zadań WF.	1	2	3	4	5
32. Sprzęt sportowy w wystarczającej ilości jest dostępny dla wszystkich uczniów.	1	2	3	4	5
33. Sprzęt sportowy i urządzenia do zajęć ruchowych są dostosowane do wieku i rozwoju fizycznego uczniów.	1	2	3	4	5
34. Szkoła posiada urządzenia i sprzęt sportowy dla uczniów niepełnosprawnych oraz reprezentujących wysoki poziom sportowy.	1	2	3	4	5
35. W szkole wykazuje się należyłą troskę o bezpieczeństwo i stan sanitarny miejsc, urządzeń i sprzętu wykorzystywanego na potrzeby WF.	1	2	3	4	5

Podlicz liczbę odpowiedzi ocenionych na 4 i 5. \_\_\_\_\_

80% lub więcej (28 z 35) odpowiedzi na poziomie 4 i 5 jest potwierdzeniem wysokiej jakości WF w danej szkole.

\* Przygotowano na podstawie: J. Pośpiech, *Jakość europejskiego wychowania fizycznego w świetle badań*, Wydawnictwo PWSZ, Racibórz 2006.

## Bibliografia

- Brzezińska A., *Miejsce ewaluacji w procesie kształcenia*, [w:] A. Brzezińska, J. Brzeziński, A. Eliasz (red.) *Ewaluacja a jakość kształcenia w szkole wyższej*, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Wydawnictwo ACADEMICA, Warszawa 2004.
- Clifford C., Feezell R.M., *Coaching for character*. Champaign, Human Kinetics Publishers, 1997.
- Czerska E., *Wybierz sam. Program wychowania fizycznego o profilu rekreacyjno-zdrowotnym dla gimnazjum oraz liceum ogólnokształcącego, liceum profilowanego i technikum*, RES POLONIA, Łódź 2003.
- Franks B.D., (1989) *YMCA youth test manual*. Champaign, Human Kinetics. B.D. Franks (1994) *Test sprawności fizycznej dzieci i młodzieży YMCA*, AWF Poznań.
- Frołowicz T., *Czy proces wychowania fizycznego jest możliwy?*, „Kultura Fizyczna” nr 1-2, s. 26-28.
- Frołowicz T., *Karta sprawności i zdrowia*, Wyd. Fokus, Gdańsk 1999.
- Frołowicz T., Lewandowski M., Madejski E., Muszkieta R., Pośpiech J., *Ocena i stymulacja jakości wychowania fizycznego w szkole – propozycje rozwiązań systemowych*, [w:] *Wychowanie i kształcenie w reformowanej szkole*, pod red. T. Koszczyca, M. Lewandowskiego, W. Starościanka, Wyd. WTN, Wrocław 2004.
- Frołowicz T., Lewandowski M., Madejski R., Muszkieta R., Pośpiech J., *Wychowanie fizyczne w nowoczesnych systemach edukacyjnych. Ekspertyza na zlecenie Instytutu Sportu w Warszawie*, 2004.
- Frołowicz T., Pogorzelska M., Klonowska J., *Modułowy program wychowania fizycznego dla II, III i IV etapu edukacji*, [https://www.ore.edu.pl/strona-ore/index.php?option=com\\_phocadownload&view=section&id=44&Itemid=1850](https://www.ore.edu.pl/strona-ore/index.php?option=com_phocadownload&view=section&id=44&Itemid=1850) (2013).
- Frołowicz T., Przysiężna B., *Moja sprawność i zdrowie. Przewodnik metodyczny dla nauczycieli II etapu edukacji*, Wydawnictwo Fokus, Gdańsk 2001.
- Frołowicz T., Przysiężna B., *Życie zdrowe i sportowe. Wychowanie fizyczne z elementami edukacji prozdrowotnej dla klas 5 i 6*, Wyd. Fokus, Gdańsk 2000.
- Frołowicz T., *Sportowe zoo. Aktywność ruchowa z elementami edukacji prozdrowotnej dla klas 1-3*, Wyd. Fokus, Gdańsk 2000. Frołowicz T., *Moja sprawność i zdrowie. Przewodnik metodyczny dla nauczycieli I etapu edukacji*, Wyd. Fokus, Gdańsk 2001.
- Kołodziejczyk W., Polak M., *Jak będzie zmieniać się edukacja? Wyzwania dla polskiej szkoły i ucznia*, Instytut Obywatelski, Warszawa 2011.
- Le Masurier G., Corbin C.B., *Top 10 Reasons for Quality Physical Education*, JOPERD 6.
- Mazur J., Małkowska-Szcutnik A. (red.), *Wyniki badań HBSC 2010. Raport techniczny*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2011.
- Oblacińska A., Woynarowska B., *Profilaktyczne badania lekarskie i inne zadania lekarza w opiece zdrowotnej nad uczniami. Poradnik dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej*, Instytut Matki i Dziecka, Zakład Medycyny Szkolnej, Warszawa 2002.
- Park R.J., (1989) *The second 100 years: Or, can physical education become the renaissance field of the 21st century?*, „Quest” s. 41, 1-27.
- Pośpiech J., *Jakość europejskiego wychowania fizycznego w świetle badań*, Wydawnictwo PWSZ, Racibórz 2006.

*Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych.*

*Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie organizacji profilaktycznej opieki zdrowotnej nad dziećmi i młodzieżą oraz Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie rodzajów i zakresu dokumentacji medycznej oraz sposobu jej przetwarzania.*

Siedentop D., Hastie P.A., Van der Mars H., *Complete Guide to Sport Education*. Champaign, Human Kinetics, 2011.

*Walk On!*, Blue Cross and Blue Shield Association, Arizona 2010.

Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, PWN, Warszawa 2008.



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