



**AKTYWNOŚĆ,
SPRAWNOŚĆ
I ZDROWIE**

**ANNA
ROGACKA**

**Program nauczania
wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej**

opracowany w ramach projektu

**„Tworzenie programów nauczania oraz scenariuszy lekcji i zajęć wchodzących
w skład zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces kształcenia ogólnego
w zakresie kompetencji kluczowych uczniów niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”**

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach
Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

WARSZAWA 2019

Redakcja merytoryczna – Anna Kasperska-Gochna
Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk
dr Olga Smoleńska
Jadwiga Iwanowska
dr Beata Rola

Redakcja językowa i korekta – Editio

Projekt graficzny i projekt okładki – Editio

Skład i redakcja techniczna – Editio

Warszawa 2019
Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
www.ore.edu.pl

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons – Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>

SPIS TREŚCI

1. Wstęp	5
2. Odwołanie się do koncepcji naukowej	6
3. Organizacja warunków i sposób realizacji kształcenia	8
4. Cele kształcenia i wychowania	11
5. Treści kształcenia	14
6. Elementy interdyscyplinarne	41
7. Uwzględnienie specjalnych potrzeb edukacyjnych uczniów	44
8. Formy i metody pracy	48
9. Sposób oceny postępów ucznia	53
10. Procedury osiągnięcia celów	57
11. Sposób ewaluacji programu	58
12. Literatura	60

1. WSTĘP

Celem wychowania fizycznego jest nabycie przez uczniów praktycznych umiejętności, wiedzy i postaw, które zostaną wykorzystane w kształtowaniu świadomości w zakresie troski o ciało i zdrowie.

Program wychowania fizycznego przeznaczony jest dla uczniów i nauczycieli szkoły ponadpodstawowej dla III etapu edukacyjnego (liceum i technikum). Inspiracją do stworzenia tego programu jest moje wieloletnie doświadczenie zawodowe. Program zawiera podejście zdrowotne do wychowania fizycznego. Promuje indywidualne podejście do ucznia przez realizację nowoczesnych fitnessowych oraz zdrowotnych form aktywności ruchowej.

W Polsce według szacunku GUS-u 18–20% populacji uczniowskiej stanowią uczniowie z różnego rodzaju niepełnosprawnością (ADHD, niepełnosprawność ruchowa, otyłość, nadwaga, wada wzroku, niedostosowanie społeczne, choroby przewlekłe np. cukrzyca).

Zgodnie z założeniami edukacji włączającej uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi powinni uczestniczyć w programie wychowania fizycznego.

Program realizuje podstawę programową kształcenia ogólnego określoną w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. (Dz.U. z 2017 r., poz. 860) (Podstawę Programową).

Program powstał w oparciu o koncepcję holistyczną, personalistyczną, *health-related fitness* i własne doświadczenie zawodowe.

Wychodząc naprzeciw edukacji globalnej, wprowadzono w treściach kształcenia gry i zabawy sportowe pochodzące z różnych stron świata oraz stosowanie nowoczesnych technologii informacyjnych.

Program umożliwia włączenie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w sporą część aktywności zdrowotno-rekreacyjnej i integrację grupową. Ważnym elementem jest indywidualne podejście do rozwoju fizycznego ucznia oraz przygotowanie do nabycia umiejętności organizacji czasu wolnego.

Program zakłada realizację zajęć zarówno na sali gimnastycznej oraz na boiskach szkolnych, jak i w terenie. Realizacja programu w optymalnym zakresie wymaga dostępności obiektów sportowych i sprzętu sportowego.

2. ODWOŁANIE SIĘ DO KONCEPCJI NAUKOWEJ

W programie wykorzystano personalistyczną koncepcję wychowania. Zgodnie z założeniami koncepcji personalistycznej uczeń jest traktowany podmiotowo. Nauczyciel wprowadza uczniów w świat wartości moralnych, społecznych, estetycznych i odgrywa rolę życzliwego doradcy. Takie podejście daje uczniom możliwość wszechstronnego rozwoju (Wolny, 2006). Przy konstruowaniu programu przyjęto kulturową koncepcję wychowania fizycznego, w myśl której „człowiek jest zarazem podmiotem i przedmiotem swojego działania. Jako podmiot świadomy swojego ciała sytuuje się w kręgu kultury duchowej, jako przedmiot cielesny pozostaje żywą materią” (Demel, 1989).

Henryk Grabowski (2000) podkreśla dominującą rolę przygotowania do samokształcenia i samodoskonalenia. Aktywność fizyczna w młodości nie zapewnia zdrowia i sprawności fizycznej w późniejszych okresach życia, dlatego ważne jest wytworzenie u dzieci pozytywnego stosunku do pożądanego zachowań.

Krzysztof Sas-Nowosielski (2003: 188, 189) wymienia trzy źródła motywacji do dobrowolnego podejmowania aktywności fizycznej: predyspozycje biologiczne, czynniki psychologiczne i środowiskowe (w tym związane ze szkołą).

Program czerpie z koncepcji *health-related fitness*, której ideą jest sprawność fizyczna ukierunkowana na zdrowie. Istotne jest wielopłaszczyznowe podejście do zdrowia, gdzie przenikają się wzajemne relacje między aktywnością fizyczną, sprawnością fizyczną a zdrowiem. Priorytetem są możliwości i potrzeby zdrowotne uczniów, a nie porównywanie wyników i osiągnięć sportowych. Wyróżnia się pięć komponentów (Skinner, Oja, 1994):

1. Sprawność morfologiczną wyrażoną składem masy ciała, której wskaźnikiem jest BMI (Body Mass Index).
2. Sprawność mięśniowo-szkieletową wyrażoną siłą i wytrzymałością mięśniową i gibkością.
3. Sprawność krążeniowo-oddechową określoną przez wytrzymałość i zdolność wysiłkową.
4. Sprawność motoryczną określoną jako prawidłowa postawa ciała.
5. Sprawność przemian metabolicznych.

Health-related fitness odnosi się do tych komponentów sprawności, które są efektem korzystnego i niekorzystnego wpływu zwykłej aktywności fizycznej oraz które mają związek z poziomem stanu zdrowia. Komponenty te są określane: zdolnością do podejmowania codziennej aktywności z wigorem, takim stanem cech i zdolności, który wskazuje na niskie ryzyko przedwczesnego rozwoju chorób i osłabienia w wyniku niskiej aktywności (Bouchard, Shephard, 1994: 77–78).

Sprawność fizyczna według badaczy Howleya i Franksa (1997) obejmuje: funkcje krążeniowo-oddechowe, względną szczupłość ciała, siłę mięśniową, wytrzymałość oraz gibkość. Osiągnięcia ruchowe bazują na sprawności fizycznej. Celem sprawności fizycznej jest zdrowie fizyczne, które wpływa na niskie ryzyko występowania problemów zdrowotnych. Osiągnięcia mają na celu rozwijanie zdolności angażowania się w codzienne zadania z adekwatną energią oraz satysfakcjonujące uczestnictwo w wybranych sportach.

Za wysoce sprawnego fizycznie uznany jest uczeń, który charakteryzuje się stosunkowo dużym zasobem opanowanych ćwiczeń ruchowych, wysoką wydolnością układu krążenia, oddychania, wydzielania i termoregulacji, pewnymi prawidłowościami w budowie ciała oraz afirmującym fizyczną aktywność stylem życia (Osiński, 1991: 66).

Nawiązując do założeń treningu zdrowotnego (Kuński, 2003), wprowadzono w programie: ćwiczenia o niskiej intensywności (jako ćwiczenia zalecane codziennie), ćwiczenia o umiarkowanej intensywności o charakterze kondycyjnym i ćwiczenia siłowe i gibkościowe.

Określając cele, zastosowano podejście aksjologiczne, uwzględniające rolę wartości i ich hierarchii w budowaniu całościowych postaw uczniów. Jak zauważa Janusz Bielski (2005): „Orientacja aksjologiczna może wpływać na refleksję o celach edukacyjnych (celach kształcenia i wychowania fizycznego)”.

Głównym celem wychowania fizycznego jest wywołanie pozytywnych zmian w świadomości, poprzez tworzenie właściwego zespołu postaw i nastawień wyznaczających zachowanie ucznia w stosunku do jego fizycznej postaci (Osiński, 2002).

Program wprowadza teorię edukacji włączającej, której celem jest wysoka jakościowo edukacja dla wszystkich uczniów, przy jednoczesnym respektowaniu różnorodności oraz zróżnicowania potrzeb i umiejętności, cech i oczekiwań edukacyjnych uczniów, eliminowaniu wszelkich form dyskryminacji (UNESCO-IBE, 2008 w Zaremba 2014).

Podstawowe wartości i obszary kompetencji w edukacji włączającej obejmują:

- docenianie różnorodności – różnice pomiędzy uczniami uznaje się za wartość i czynnik sprzyjający edukacji zdrowotnej i aktywności fizycznej;
- wspieranie wszystkich uczniów na drodze rozwoju i postępu w nauce przez wspomaganie każdego ucznia w opanowywaniu treści objętych programem;
- nabywanie umiejętności społecznych i rozwoju przez współpracę w grupie;
- przygotowanie do uczenia przez całe życie (Victoria Soriano, 2014).

3. ORGANIZACJA WARUNKÓW I SPOSÓB REALIZACJI KSZTAŁCENIA

Program jest przeznaczony dla młodzieży w wieku od 16 do 24 roku życia. Młodzież w tym wieku charakteryzuje się wysoką sprawnością fizyczną. W tym okresie życia, w związku z kończącym się procesem rozwoju, wady postawy stają się trudniejsze do usunięcia. Możliwe jest uzyskanie poprawy własności fizycznych i sprawności ruchowej. W okresie tym nasilają się niekorzystne zjawiska takie jak palenie papierosów, alkoholizm, narkomania i ogólnie niehigieniczny tryb życia (Osiński, 2002).

Realizacja programu w optymalnym zakresie wymaga dostępności obiektów sportowych i sprzętu sportowego, gdzie zajęcia są prowadzone: w sali gimnastycznej, na boiskach na powietrzu (boiska do: piłki nożnej, piłki koszykowej, piłki siatkowej, tenisa, badmintonu), bieżniami lekkoatletycznymi i skocznią do skoku w dal, w najbliższym otoczeniu szkoły: na terenach leśnych, spacerowych, rekreacyjnych np. siłownie plenerowe, park street workout.

Do realizacji programu niezbędny jest sprzęt sportowy, rekreacyjny i rehabilitacyjny: piłki, materace, kijki do nordic walking, rakiety do badmintonu, crossmintonu, tenisa, stoły i rakiety do tenisa stołowego, sprzęt do badmintonu, crossmintonu, tenisa, ringo, frisbee, kule do gry w bule, kije i stroje bramkarzy do unihokeja i intercross, piłki fitball, overball, piłki do koszykówki, siatkówki, piłki ręcznej, korfball, piłki nożnej, taśmy Thera-Band, gumizela, dysk, bosu, bramki do tchoukball, ławeczki gimnastyczne, laski i pachółki gimnastyczne, materace, karimaty, skakanki, drabinki koordynacyjne, hula-hop, drabinki gimnastyczne oraz sprzęt do prezentacji: tablica szkoleniowa, tablet lub komputer i rzutnik multimedialny z dostępem do Internetu, sprzęt nagłaśniający, flipchart itp. Sprzęt rekreacyjny i sportowy jest przystosowany lub specjalnie wyposażony do poruszania się uczniów niepełnosprawnych, tak by mogli bezpiecznie się poruszać. Ze względu na różnorodność nauczyciel ma możliwość wyboru rekwizytów do tańca: kapelusze, flagi, chusty, wstążki gimnastyczne, wachlarze, hula-hop.

Ze względu na uczniów z niepełnosprawnością do programu wprowadzono gry takie jak bule czy boccia, kijki do nordic walking, różnego rodzaju sprzęt do ćwiczeń: piłki fitball, overball, taśmy Thera-Band, laski gimnastyczne, piłki oraz zajęcia usprawniające przy muzyce z możliwością pokazów tanecznych.

Zaplanowano dwa warianty realizacji zajęć:

1. Pierwszy wariant to realizacja programu nauczania w systemie klasowo-lekcyjnym w wymiarze dwóch lekcji wychowania fizycznego tygodniowo oraz jednej godziny zajęć do wyboru przez uczniów (możliwość taka wynika z rozporządzenia w sprawie form realizacji zajęć wychowania fizycznego – *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2011 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, Dz.U. z 2011 r., nr 175, poz. 1042*)).

2. Drugi wariant to realizacja programu nauczania w systemie klasowo-lekcyjnym w wymiarze trzech lekcji wychowania fizycznego tygodniowo.

Zaproponowano następujące grupy zajęć do wyboru przez uczniów:

1. Gimnastyka i taniec – propozycje do wyboru: nowoczesne formy aktywności ruchowej przy muzyce, gimnastyka jazzowa, aerobik, pilates, stretching i ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia na piłkach fitness, zumba, taniec towarzyski, taniec współczesny, gimnastyka podstawowa i akrobatyczna. Zajęcia taneczne umożliwiają udział w różnych formach aktywności tanecznej, które pogłębiają wiedzę i rozwijają zainteresowania. W ramach tych zajęć można prowadzić: tańce cheerleaders z rekwizytami (laskami, pomponami, wstążkami, kapeluszami, flagami, wachlarzami, hula-hop, parasolami), zumbę, taniec jazzowy, taniec nowoczesny.
2. Gry zespołowe i zajęcia rekreacyjne: siatkówka, piłka koszykowa, piłka ręczna, piłka nożna, unihokej, tenis stołowy, badminton, crossminton, jazda na rolkach, ringo, bule, boccia, tenis ziemny, pierścieniówka, siatkonoga, kin-ball, intercross, kwadrant, rolki, jogging, marsz z kijkami nordic walking, frisbee, ringo. Zajęcia sportowe powinny umożliwiać uczniom uprawianie dyscypliny sportu oraz udział w systemie rywalizacji sportowej. W ramach tych zajęć można zaproponować od jednej do kilku dyscyplin sportowych do wyboru, uwzględniając uzdolnienia i zainteresowania uczniów oraz tradycje sportowe szkoły i środowiska, a także możliwości nauczyciela.
3. Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna, gimnastyka podstawowa, trening funkcjonalny.
4. Zajęcia sprawnościowo-zdrowotne powinny umożliwiać aktywność fizyczną służącą zdrowiu, wypoczynkowi lub zabawie oraz udział w systemie wewnątrzszkolnej rywalizacji sportowej uczniów. Realizacja tych zajęć powinna być nastawiona na przygotowywanie uczniów do systematycznej aktywności fizycznej w czasie wolnym, ze świadomością wynikających z tego korzyści zdrowotnych. Zajęcia te mogą zawierać jedną lub kilka form aktywności fizycznej.
5. Lekkoatletyka, atletyka terenowa.
6. Kulturytyka i ćwiczenia siłowe, street workout.
7. Turystyka piesza i rowerowa: aktywne formy turystyki powinny umożliwiać udział w aktywności fizycznej połączonej z elementami krajoznawstwa i ekologii. W ramach tych zajęć szkoła może zaproponować uczniom jedną lub kilka form turystyki do wyboru w zależności od ich zainteresowań oraz warunków terenowych w środowisku. Można zorganizować grę miejską. Aktywne formy turystyki są ofertą przeznaczoną dla uczniów o zainteresowaniach turystyczno-krajoznawczych, zachęcającą do zdobywania odznak turystyki kwalifikowanej. W zależności od uwarunkowań może to być np. turystyka piesza, rowerowa, górską. Dla zajęć turystyki pieszej i rowerowej zakłada się łączenie godzin w okresie miesiąca i prowadzenie kilkugodzinnych zajęć raz w miesiącu. W ramach zajęć uczniowie zdobywają umiejętność organizacji czasu wolnego.

Program został zaprojektowany w sposób pozwalający na zainteresowanie wszystkich uczniów udziałem w lekcjach wychowania fizycznego. Zmniejszono zakres tradycyjnej kiedyś rywalizacji sportowej i zwiększono znaczenie współdziałania. Wprowadzono nowoczesne formy aktywności fizycznej: crossfit, crossminton, trening funkcjonalny, zumba, tańce cheerleaders, zastosowanie nowoczesnych technologii na lekcji. Wprowadzono formy aktywności fizycznej z różnych stron świata: frisbee, intercross odmiana lacrosse, tchoukball, kin-ball, korfball, brennball, street workout, bule. Uczniowie nabywają umiejętności społeczne i osobiste.

Zgodnie z założeniami edukacji włączającej uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi powinni uczestniczyć chociażby częściowo w programie wychowania fizycznego. Treści programowe zostały przystosowane do możliwości zdrowotnych ucznia. System oceniania uwzględnia uczestnictwo w programie z możliwością zwolnienia ucznia z wybranych ćwiczeń. Podejście personalistyczne daje szansę obiektywnego ocenienia ucznia. W tym celu zwiększono udział bloku **Sprawność fizyczna** oraz przewidziano znaczący udział godzin bloku **Edukacja zdrowotna**. Istotne jest rozpoznanie, dlaczego część uczniów nie chce ćwiczyć na lekcjach, oraz zastosowanie takich form i metod pracy, aby włączyć wszystkich uczniów w promocję zdrowia i wskazać sposób wykorzystania zdobytych umiejętności w organizacji wolnego czasu. W programie wykorzystano:

- tradycyjne rodzaje aktywności fizycznej takie jak: gimnastyka, gry sportowe i rekreacyjne, lekkoatletyka, trening siłowy;
- nowoczesne formy aktywności fizycznej np.: pilates, ćwiczenia na piłkach, trening funkcjonalny, gimnastyka z taśmami Thera-Band, piłkami overball i fitball, bosu, trickboard, crossminton, tchoukball, street workout, tabata, crossfit, stick workout, intercross, gumizela, marsz z kijkami nordic walking;
- nowoczesne technologie w monitorowaniu aktywności fizycznej: aplikacje internetowe treningowe, biegowe, siłowe, taneczne oraz gry „TGfU Games PE”, FIFA, magiczny dywan, sprawdzenie swoich możliwości – „Coach's Eye”, platforma Indares. Jeśli szkoła będzie miała powyższe możliwości, zaleca się korzystanie z platformy edukacyjnej (np. Moodle) z zapleczem teoretycznym.

Program umożliwia włączenie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w sporą część zajęć aktywności zdrowotno-rekreacyjnej i integrację grupową. Ważnym elementem jest indywidualne podejście do rozwoju fizycznego ucznia oraz przygotowanie do nabycia umiejętności organizacji czasu wolnego.

4. CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

Rozdział zawiera szczegółowe cele kształcenia i wychowania oraz treści kształcenia. Zgodnie z założeniami podstawy programowej wychowanie fizyczne ma na celu „kontynuację wspierania i doskonalenia wszechstronnego rozwoju ucznia (fizycznego, psychicznego, intelektualnego, emocjonalnego i społecznego). Utrwala nawyk uczestnictwa w aktywności fizycznej dla zdrowia i utrzymania sprawności fizycznej przez całe życie”.

Program sprzyja osiągnięciu celu głównego, jakim jest nabycie przez uczniów praktycznych umiejętności, wiedzy i postaw, które zostaną wykorzystane w kształtowaniu świadomości w zakresie troski o ciało i zdrowie.

W programie uwzględniono cel włączenia grupy uczniów (UNESCO, 1994) i wspomagania rozwoju dzieci oraz kształcenia i wychowania uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi z uwzględnieniem potrzeb dzieci i wprowadzenia dla nich form wsparcia, z możliwością ich modyfikacji. Celem wychowania fizycznego jest przygotowanie ucznia do kierowania własną aktywnością fizyczną, poznanie swoich mocnych stron sprawności i udział w życiu społecznym. Uczeń mimo swojej niepełnosprawności i ograniczeń ma świadomość, jak ocenić swoje możliwości ruchowe i rozwijać własne potrzeby w zakresie zdrowego stylu życia, tworzyć plany, posiadać umiejętność organizowania swojego czasu wolnego dla zregenerowania sił, rozwijać potrzebę wykorzystania w codziennym życiu nowoczesnych technologii w celu poszerzania wiedzy o zdrowiu, sporcie i aktywności ruchowej.

4.1. Cele kształcenia – wymagania ogólne

Cele szczegółowe programu nauczania:

1. Umiejętność samooceny własnej postawy ciała, sprawności fizycznej oraz reakcji organizmu na różnego rodzaju wysiłek fizyczny. Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej poprzez: przekazywanie i utrwalanie wiadomości i umiejętności oceny komponentów sprawności fizycznej ukierunkowanych na zdrowie, rozwijanie umiejętności posługiwania się tradycyjnymi i nowoczesnymi metodami pomiaru sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego, umiejętności wykorzystywania nowoczesnych technologii informatycznych w celu samodoskonalenia sprawności fizycznej jako sposobu dbałości o własne ciało i rozwój fizyczny.
2. Wzmacnianie potrzeby i zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej poprzez: przekazywanie wiadomości i umiejętności zrozumienia znaczenia regularnej aktywności fizycznej dla zdrowia, rozwijanie

zainteresowań i wzbudzanie ciekawości do poznania nowoczesnych form aktywności, rozwijanie predyspozycji motorycznych, wszechstronny rozwój morfologiczny, motoryczny, funkcjonalny, kondycyjny, koordynacyjny, rozwijanie zainteresowań ruchowych ucznia poprzez: gry zespołowe, sporty rekreacyjne i treningi zdrowotne. Rozwijanie umiejętności współpracy.

3. Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej. Rozumienie potrzeby i motywowanie do regularnego podejmowania aktywności fizycznej. Umiejętność zaplanowania i zorganizowania tygodniowej bezpiecznej aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii (publikacje WHO, UE). Umiejętność przygotowania i przeprowadzenia rozgrzewki, znajomość doboru ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne. Umiejętność analizy własnych postępów.
4. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej poprzez: kształtowanie umiejętności zachowania zasad bezpieczeństwa na zajęciach i w czasie wolnym od zajęć, wyposażenie w zasób wiedzy dotyczącej ryzyka związanego z uprawianiem niektórych sportów. Umiejętność oceny ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkiem fizycznym. Umiejętność wskazania zagrożeń związanych z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego. Umiejętność wskazania bezpiecznych form aktywności.
5. Kształtowanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu, produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych, rozwijanie predyspozycji do odgrywania roli animatora, organizatora, sędziego i kibica w organizacji gier i imprez sportowych, kształtowanie umiejętności współpracy zespołowej w ćwiczeniach, kształtowanie postawy zaangażowania do podejmowania z wigorem codziennej aktywności. Znajomość wskaźnika BMI i umiejętność oceny potrzeb i norm zdrowotnych. Podejmowanie inicjatyw w kulturze fizycznej.
6. Utrwalenie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego i psychicznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.

Program realizuje cele szczegółowe wychowania fizycznego (Osiński, 2002; Bielski, 2005):

1. Cel kierunkowy (osobowościowy) – wyrobienie życiowych wartości: pracowitości, sumienności, odpowiedzialności, życzliwości, umiejętności współpracy z innymi. Cel obejmuje wywołanie pozytywnego nastawienia ucznia do różnych form aktywności i przygotowanie go do całonocnej dbałości o stan swojego ciała, który wpływa na samopoczucie, zdolność do podejmowania wyzwań, wygląd oraz jest źródłem satysfakcji i przyjemności. Osiągnięciu celu sprzyja ocenianie wspierające ucznia i ciekawy, bogaty w różnorodne formy aktywności program. Cel zostanie osiągnięty poprzez systematyczne uczestnictwo w zajęciach, zaangażowanie, współpracę ucznia z nauczycielem i współdziałanie z grupą.

2. Cel instrumentalny – dążenie do wszechstronnego rozwoju ucznia. Przygotowanie go do utrzymania wybranego poziomu sprawności fizycznej.
3. Cel etapowy – przygotowanie do okresu dojrzewania płciowego i wskazanie znaczenia rozwoju fizycznego i utrzymania sprawności fizycznej. WYROBIENIE umiejętności oceny własnej sprawności fizycznej oraz doboru ćwiczeń do utrzymania prawidłowej postawy ciała.
4. Cel operacyjny.

W kategoriach psychologicznych wyodrębniono cztery grupy celów wychowania (Gurycka, 1979):

1. Kreatywne – wywołanie zainteresowania nowoczesnymi formami aktywności (zumba, crossfit, trening funkcjonalny, nordic walking), ukształtowanie przekonania, że nowoczesne technologie wspierają aktywność fizyczną i sprzyjają sprawności fizycznej.
2. Operacyjne – zwiększenie poziomu sprawności poprzez pokazanie różnorodnych form treningów, zwiększenie zaangażowania na lekcjach wychowania fizycznego, poszerzenie zakresu wiedzy i umiejętności dotyczących testów sprawności, sportów rekreacyjnych (bule, crossminton, kijki nordic walking).
3. Minimalizujące – osłabienie agresji (poznanie ćwiczeń relaksacyjnych), ograniczenie wrażliwości na złe warunki atmosferyczne (hartowanie organizmu).
4. Korekcyjne – skorygowanie postawy ciała poprzez treningi mięśni głębokich oraz mięśni posturalnych i zmiana przekonania dotyczącego zdrowego trybu życia.

5. TREŚCI KSZTAŁCENIA

Podstawą teoretyczną do sformułowania i doboru treści kształcenia były:

- koncepcja *health-related fitness* – w oparciu o nią stworzono blok **Sprawność fizyczna**, w którym zastosowano komponenty zgodne z jej założeniami, i blok **Edukacja zdrowotna**,
- założenia treningu zdrowotnego, według którego prowadzi się zajęcia z umiarkowaną intensywnością, co odpowiada 50–85% możliwości ucznia;
- koncepcja personalistyczna – wykorzystano ją do realizacji treści wszystkich bloków tematycznych. Wprowadzono dodatkowo różnorodne sporty rekreacyjne, które mają zachęcić uczniów do aktywnego spędzania czasu wolnego w dorosłym życiu.

W realizacji koncepcji doboru treści kształcenia w poszczególnych działach uwzględniono fazy nauczania nawyków ruchowych: 1. wytworzenie podstawowego wyobrażenia o nauczonym ruchu (drogą objaśnienia, pokazu lub postawienia zadania) i próba wykonania go przez ucznia; 2. dalsze uczenie wykonywania ćwiczenia drogą wielokrotnego powtarzania i usuwania błędów; 3. utrwalenie i doskonalenie ćwiczenia.

Treści kształcenia zostały podzielone na trzy bloki tematyczne dla klas licealnych: I, II, III, IV i technikum: I, II, III, IV, V zgodnie z wymaganiami określonymi w podstawie programowej:

- 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna** – rocznie 35 godzin w liceum i w technikum, czyli łącznie 140 godzin w liceum i 175 w technikum w cyklu kształcenia.
- 2. Aktywność fizyczna** – rocznie 65 godzin w liceum i w technikum, czyli łącznie 260 godzin dla liceum i 325 dla technikum.
- 3. Edukacja zdrowotna** – rocznie 20 godzin w liceum i technikum, czyli łącznie 80 godzin w liceum i 100 w technikum.

Treści z zakresu bezpieczeństwa w aktywności oraz kompetencji społecznych zostały włączone w trzy powyższe bloki tematyczne.

Wprowadzono projekt edukacyjny jako narzędzie pozwalające na holistyczne przedstawienie treści nauczania, z nawiązaniem do treści przekazywanych w ramach innych przedmiotów. W ramach projektów i w dziale **Edukacja zdrowotna** uczeń kształtuje różne kompetencje, m.in. kreatywne myślenie i aktywny rozwój. W ramach działu **Aktywność fizyczna** uczniowie rozwijają współpracę i komunikowanie się w grupie. W ramach sprawności fizycznej dążą do samodoskonalenia i w przyszłości świadomości dbałości o własne ciało.

Treści kształcenia – klasa I, II ,III, IV liceum i I, II ,III, IV, V technikum

5.1. Treści kształcenia – klasa I

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna – na ten dział przewidziano rocznie 35 godzin w liceum i w technikum. Nawiązując do koncepcji *health-related fitness* utworzono poddziały związane z diagnozowaniem poziomu i oceny stanu rozwoju danej sprawności oraz rozwijaniem zdolności w różnych kierunkach. Uczeń dokonuje samooceny własnej sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i rodzaju pracy zawodowej, wskazuje swoje mocne i słabe strony, sprawdza poziom i postęp w formie testu. W ramach tego działu włączono treści związane z kompetencjami społecznymi i bezpieczeństwem w aktywności fizycznej.

1.1. Kształtowanie umiejętności dokonania oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych.

1.1.1. Kształtowanie umiejętności oceny sprawności morfologicznej wyrażonej składem masy ciała, której wskaźnikiem jest BMI (Body Mass Index). Podejmujemy działania, aby uczeń: poznawał i obliczał wskaźnik masy ciała BMI; analizował wskaźnik przy wykorzystaniu kalkulatorów internetowych; interpretował wskaźnik BMI na tle własnych możliwości; poznawał sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała w różnych okresach życia; poznawał wiarygodne informacje medialne na temat wzorców żywieniowych; sprawdził wiedzę w formie testu.

1.1.2. Kształtowanie sprawności fizycznej. Podejmujemy działania, aby uczeń poznał swoje mocne i słabe strony sprawności fizycznej, analizując wybrany test sprawności fizycznej:

- dla sprawnych uczniów test sprawności fizycznej Eurofit Zdzisława Chromińskiego (Talaga, 2004),
- dla uczniów o dużej sprawności fizycznej, którzy uprawiali lub uprawiają sport, test Krzysztofa Zuchory (Talaga, 2004),
- dla uczniów o przeciętnej sprawności fizycznej można wykorzystać stosunkowo wszechstronny i przy tym prosty test sprawności zaproponowany w książce *Fitness i wellness* (Corbin i in., 2007: 33),
- poznawał i przeprowadził wybrany test sprawności fizycznej; poznawał swoje mocne i słabe strony sprawności fizycznej na podstawie dobranej do własnych możliwości testu sprawności fizycznej; poznawał i wykonywał ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne, którymi można je rozwijać z pożytkiem dla zdrowia; poznawał różne rodzaje treningów rozwijających wybrane zdolności motoryczne: trening ogólnorozwojowy, obwodowy, trening propriocepcji, trening siłowy, plyometryczny, crossfit.

1.1.3. Kształtowanie sprawności kondycyjnej, na którą składają się: wytrzymałość, siła, szybkość, zwinność i refleks. Podejmujemy działania, aby uczeń: wykonał test diagnozujący wybrane składowe kondycji w konsultacji z nauczycielem; dokonał analizy sprawności kondycyjnej na podstawie testu na: wytrzymałość, siłę, szybkość,

zwinność i refleks i dokonał samooceny sprawności kondycyjnej, uwzględniając indywidualne możliwości; dokonał oceny reakcji organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności, wykorzystując nowoczesne technologie; umiał wykorzystać aplikacje internetowe do analizy własnego tętna; poznawał formy kształtowania wytrzymałości i wykonywał w zależności od wytrenowania: bieg ciągły, bieg o zmiennym tempie, bieg z maksymalną intensywnością, marszobieg, zabawa biegowa, marsz z kijkami, jogging, trening crossfit, aerobik, street workout i umiał dostosować je do własnych potrzeb; poznawał i stosował ćwiczenia kształtujące skoczność w formie ćwiczeń ze skakankami, przeskoków przez przeszkody, wyskoków, skoku w dal; poznawał i stosował ćwiczenia kształtujące szybkość poprzez: przyspieszenia w biegu i w ćwiczeniach wykonywanych w maksymalnym tempie, dynamiczne ruchy naprzemienne koordynacyjne wykonywane do szybkiej muzyki, np. crossfit, aerobik, wykorzystując poznane ćwiczenia w formie toru przeszkód na czas, np. jak do policji, straży lub wojska wykorzystujących przyspieszenia w biegu i w ćwiczeniach; poznawał i stosował ćwiczenia kształtujące zwinność poprzez zmiany kierunku ruchu, np. bieg po kopercie, zmianę kierunku wykonywanych czynności z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej, hula-hop, pacholek; poznawał i stosował ćwiczenia kształtujące siłę poprzez ćwiczenia w oparciu o własny ciężar ciała i obciążenie w formie: ćwiczeń na siłowni obwodowo-stacyjnych, street workout, tabata – 1) mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej i ramion, w oparciu o własny ciężar ciała i z przyborami, z obciążeniem, np. ćwiczenia na atlasie, rzuty piłkami, wspinanie na linie, ćwiczenia na drążku gimnastycznym; 2) mięśni grzbietu i brzucha z wykorzystaniem ćwiczeń w oparciu o ciężar własnego ciała, ćwiczeń pilates, z wykorzystaniem: piłek overball, fitball, piłek lekarskich, taśm Thera-Band, bosu; 3) mięśni nóg poprzez przysiady, skoki, ćwiczenia gimnastyczne (wymachy, wznosy); poznawał, jak dostosować intensywność wysiłku fizycznego do własnych możliwości w kształtowaniu wybranych komponentów sprawności fizycznej, korzystając z dostępnego sprzętu monitorującego; uczestniczył w projekcie edukacyjnym dotyczącym monitorowania aktywności fizycznej; sprawdził postęp sprawności w formie testu końcowego i analizy wyników.

1.1.4. Kształtowanie sprawności funkcjonalnej określonej jako prawidłowa postawa ciała. Podejmujemy działania, aby uczeń: poznawał cechy prawidłowej postawy ciała i znał wzorce ruchowe konieczne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu; poznawał, jak dokonać oceny postawy ciała; poznawał i wykonywał próbę siły mięśni brzucha i gibkości kręgosłupa; poznawał i wykonywał ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała – ćwiczenia wzmacniające i rozciągające głębokie i powierzchowne mięśnie brzucha, grzbietu, klatki, nóg, które zmniejszają przykurcze i poprawiają elastyczność: pilates, trening funkcjonalny, ćwiczenia rozciągające, z taśmami, piłkami, z partnerem; rozwijał umiejętność samodyscypliny w dbałości o własne ciało, biorąc udział w treningu; poznawał możliwości oceny prawidłowej postawy ciała z wykorzystaniem nowoczesnych technologii

i wykorzystywał zasoby internetowe do samodoskonalenia w dbałości o prawidłową postawę ciała; sprawdził postęp w formie testu.

1.1.5. Kształtowanie sprawności koordynacyjnej, na którą składają się: zręczność, równowaga, stabilizacja, koordynacja ruchowa, orientacja przestrzenna, poczucie rytmu. Podejmujemy działania, aby uczeń: nabywał wiadomości dotyczące: zręczności, równowagi, stabilizacji, koordynacji ruchowej, orientacji przestrzennej, poczucia rytmu; wykonywał ćwiczenia stabilizacji ciała z przyborami: piłką fitball, overball, dyskiem, trickboardem, ćwiczenia propriocepcji, ćwiczenia gimnastyczne zwinnościowe traktowane jako dobrowolne: przewroty, przerzut bokiem; rozwijał umiejętność poczucia równowagi poprzez ćwiczenia równoważne wolne, na ławeczce gimnastycznej, pokonywanie przeszkód; rozwijał umiejętność koordynacji ruchowej przez ćwiczenia rytmiczne do muzyki, ćwiczenia na drabince koordynacyjnej; poznawał zasoby internetowe w celu rozwijania własnych zainteresowań; analizował na podstawie nowoczesnych technologii postęp w ćwiczeniach; sprawdził umiejętności w formie testu.

1.2. Kształtowanie umiejętności społecznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: rozumiał potrzebę samodyscypliny i motywowania w dbałości o własne ciało; rozumiał potrzebę odpowiedzialności za bezpieczne wykonywanie ćwiczeń; poznawał, na czym polega praca nad sobą w dbałości o własne ciało; rozwijał własne pomysły w oparciu o znane ćwiczenia dla poprawy sprawności fizycznej.

1.3. Kształtowanie umiejętności dbania o bezpieczeństwo. Podejmujemy działania, aby uczeń: poznawał skutki braku aktywności fizycznej; poznawał zasady korzystania z nowoczesnego sprzętu dla poprawy własnej kondycji; przestrzegał zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń z przyborami i na siłowni; poznawał sposoby planowania bezpiecznej aktywności dla poprawy własnej sprawności fizycznej; poznawał sposoby asekuracji w ćwiczeniach.

2. Aktywność fizyczna – na ten dział przewidziano rocznie 65 godzin w liceum i w technikum. Program zakłada wybór form aktywności fizycznej pod możliwości grupy po wstępnej diagnozie zainteresowań uczniów. W dziale tym wyodrębniono następujące zagadnienia kompleksowe: poznawanie znaczenia i różnorodności form rozgrzewki przygotowującej do danej formy aktywności, udział uczniów w projekcie edukacyjnym dotyczącym współczesnych trendów w aktywności fizycznej (w moim regionie, w Polsce, na świecie), wskazanie przez nauczyciela we współpracy z uczniami możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej formy aktywności fizycznej, poznanie regulaminu zawodów w danej formie aktywności, pomoc w zorganizowaniu imprezy sportowej z wybranej formy aktywności fizycznej, umiejętność zachowania się w sytuacji urazów i wypadków czasie zajęć, sprawdzenie – test.

2.1. Kształtowanie umiejętności lekkoatletycznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: poznał rozgrzewkę lekkoatletyczną, ćwiczenia stretchingowe po treningu;

poznawał trening lekkoatletyczny: pędzel płotkowy, trening plyometryczny; wykonywał i doskonalił technikę biegu krótkiego i długiego, marszobiegu w terenie, marszu z kijkami, zabaw biegowych i terenowych, joggingu; wykonywał wybrane rzuty lekkoatletyczne: dyskiem, oszczepem, młotem lub pchnięcie kulą; wykonywał skok w dal lub skok wzwyż dowolną techniką; poznawał swoje mocne i słabe strony umiejętności lekkoatletycznych; sprawdził umiejętności w formie testu.

2.2. Kształtowanie umiejętności tanecznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: poznawał rozgrzewkę taneczną i ćwiczenia rozciągające; poznawał różne formy aktywności tanecznej: zumba, taniec w parach, taniec z rekwizytami (laski, wstążki, pompony, rekwizyty typu kapelusze, parasole, wachlarze), gimnastyka jazzowa, aerobik, taniec nowoczesny, taniec integracyjny, improwizacja taneczna, łącząc różne formy ruchu w rytmie muzycznym; poznawał kroki tańca towarzyskiego: walca angielskiego, walca wiedeńskiego, tanga, cza-czy, jive'a, salsy, swinga, rock and rolla; poznawał kroki tańca narodowego: poloneza, krakowiaka, oberka; poznawał kroki tańca innych narodów: kozaka, belly dance – tańca orientального, tańca szkockiego, polki; poznawał kroki tańca ludowego, tańca regionalnego: krzesanego, mazura, zbójnickiego, wiwata, hajduka, kujawiaka, chodzonego; poznawał kroki tańca integracyjnego: belgijki, pata pata, swinga w uliczkę, zorby, w murowanej piwnicy, skrzypka; poznawał dostępne zasoby internetowe i gry symulacyjne w celu rozwijania własnej aktywności tanecznej (np. Kinect Dance Central, Just, PlayStation Move).

2.3. Kształtowanie umiejętności gimnastycznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: poznawał rozgrzewkę gimnastyczną i ćwiczenia rozciągające; poznawał wybrane ćwiczenia gimnastyczne i dostosował je do własnych możliwości, rozwijając dowolne elementy zwinnościowo-akrobatyczne bez przyboru (stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidy dwójkowe lub trójkowe, przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu) i z przyborem (wstążka, chusta, laska, skakanka, pompony), stick workout, ćwiczenia wolne; poznawał elementy gimnastyki jazzowej i gimnastyki artystycznej; wykonywał dowolnym sposobem przeskok lub skok przez przyrząd (skrzynia, kozioł) z asekuracją; poznawał, jak wykorzystywać nowoczesne technologie w celu analizy i rozwoju zdolności gimnastycznych (portale internetowe, nagrania); sprawdził umiejętności w formie testu.

2.4. Kształtowanie umiejętności gier zespołowych: piłka koszykowa, streetball, korfbal, piłka siatkowa, siatkówka plażowa, piłka nożna i siatkonoga, kinball, piłka ręczna i tchoukball, unihokej, intercross. Podejmujemy działania, aby uczeń: rozwijał umiejętność współpracy oraz zdolność do działania; poznawał rozgrzewkę do danej gry zespołowej i ćwiczenia rozciągające; poznawał przepisy gry i pomagał w sędziowaniu; poznawał elementy taktyki i techniki w ćwiczeniach i w poszczególnych etapach gry; brał udział w rozgrywkach klasowych wybranej gry zespołowej; pomagał w organizacji rozgrywek klasowych w minigrach; sprawdził umiejętności – gra, test.

2.5.2. Kształtowanie umiejętności sportów rekreacyjnych.

2.5.2.1. Kształtowanie umiejętności sportów rekreacyjnych: ringo tenis i ringo zespołowe, pierścieniówka, kwadrant, serwobieg, frisbee, brennball (według wyboru). Podejmujemy działania, aby uczeń: poznawał rozgrzewkę do danej gry rekreacyjnej i ćwiczenia rozciągające; poznawał przepisy gry i pomagał w sędziowaniu; poznawał elementy techniczne (rzuty i chwyt, rzuty do celu) i taktykę gry; poznawał możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii w celu doskonalenia własnych umiejętności (analiza nagrań, zasoby internetowe).

2.5.2.2. Kształtowanie umiejętności ze sportów raketowych: crossminton, badminton, squash, tenis ziemny, tenis plażowy, tenis stołowy (według wyboru). Podejmujemy działania aby uczeń: poznawał rozgrzewkę do danej gry raketowej i ćwiczenia rozciągające; poznawał przepisy gry i pomagał w sędziowaniu; poznawał elementy techniczne (serwis, odbicia bekhendem, forhendem) i taktykę gry; poznawał swoje mocne i słabe strony i rozwijał swoje możliwości.

2.6. Kształtowanie umiejętności z form aktywności fitnessowo-siłowych: aerobik, pilates, trening funkcjonalny, trening kulturystyczny, trening relaksujący. Podejmujemy działania, aby uczeń: poznawał rozgrzewkę do wybranej formy aktywności i ćwiczenia rozciągające; poznawał różne rodzaje treningów; wykorzystywał nowoczesne technologie w celu zorganizowania własnego treningu; sprawdził i ocenił własne umiejętności w formie testu lub konkursu.

2.7. Kształtowanie umiejętności z form aktywności zdrowotnej: marsz z kijkami nordic walking, elementy gimnastyki zdrowotnej, różne rodzaje ćwiczeń rozciągających, trening funkcjonalny, plyometryczny, propriocepcja, ogólnorozwojowo – obwodowy, gimnastyka kompensacyjna, gimnastyka zdrowotna ze sprzętem rehabilitacyjnym (taśmy, piłki fitball, overball, fasolki, dyski, platformy do balansowania, rollery). Podejmujemy działania, aby uczeń: poznawał rozgrzewkę i ćwiczenia rozciągające do wybranej formy aktywności; poznawał technikę wybranej formy aktywności zdrowotnej; poznawał wybrane formy aktywności w czasie lekcji i w czasie wolnym.

2.8. Kształtowanie umiejętności społecznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: wykazywał inicjatywę i zaangażowanie w regularne aktywne uczestnictwo w różnych formach aktywności fizycznej; poznawał relacje i różnice między sportem profesjonalnym a sportem dla każdego.

2.9. Kształtowanie umiejętności dbania o bezpieczeństwo. Podejmujemy działania, aby uczeń: stosował samoobronę podczas zajęć; poznawał stopnie ryzyka uprawiania wybranych dyscyplin sportowych; wykonywał elementy asekuracji podczas zajęć ruchowych.

3. Edukacja zdrowotna – na ten dział przewidziano 20 godzin dla liceum i technikum.

3.1. Kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych. Podejmujemy działania, aby uczeń: wyjaśniał znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia; poznał definicję zdrowia według WHO; wymieniał czynniki warunkujące zdrowie: pozytywne i negatywne; poznał zasady prawidłowego odżywiania; zdobył wiedzę o odżywianiu

i nawadnianiu organizmu podczas podejmowania wysiłku fizycznego; posiadał wiedzę dotyczącą wzorców żywieniowych i aktywności fizycznej, zasad zdrowego odżywiania, piramidy żywieniowej; poszukiwał informacji dotyczących zdrowia (nowoczesne technologie, Internet, książki, aplikacje o zdrowiu) i dokonywał analizy ich wiarygodności; poznawał znaczenie racjonalnego gospodarowania czasem: zasady, formy i miejsca aktywnego wypoczynku (w zależności od wieku); poznawał rodzaje chorób cywilizacyjnych uwarunkowanych niedostatkami ruchu, nieprawidłowym odżywianiem i stresem (otyłość, anoreksja, cukrzyca, choroby układu krążenia, alergię, nowotwory, nerwice, zwyrodnienia kręgosłupa, osteoporoza); wykorzystywał nowoczesne technologie i aplikacje w celu rozwoju własnej aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie oraz motywacji; sprawdził wiadomości w formie testu lub udziału w konkursie.

3.2. Kształtowanie umiejętności społecznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: poznawał etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących; poznawał, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką.

3.3. Kształtowanie umiejętności dbania o bezpieczeństwo. Podejmujemy działania, aby uczeń: poznawał zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy: analiza warunków stanowiska, intensywności pracy.

5.2. Treści kształcenia – klasa II

1. **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna** – na ten dział przewidziano 35 godzin w liceum i w technikum.

1.1. Kształtowanie umiejętności dokonania oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych.

1.1.1. Kształtowanie umiejętności oceny sprawności morfologicznej wyrażonej składem masy ciała, której wskaźnikiem jest BMI. Podejmujemy działania, aby uczeń: dążył do utrzymania wskaźnika BMI na odpowiednim poziomie, rozumiał związek BMI ze zdrowiem; poznawał analizę składu masy ciała; poznawał sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała w różnych okresach życia; poszukiwał samodzielnie wiarygodnych informacji medialnych o modzie na bycie „fit”; przygotował analizę testu.

1.1.2. Kształtowanie sprawności fizycznej. Podejmujemy działania, aby uczeń: przeprowadził wybrany test sprawności fizycznej; dokonał analizy własnych wyników; zademonstrował i przeprowadził ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne; omawiał wpływ treningów rozwijających zdolności motoryczne: trening obwodowy, propriocepcji, siłowy, plyometryczny, zdrowotny, crossfit na własnym przykładzie; analizował swoje mocne i słabe strony sprawności fizycznej na podstawie dobranego do własnych możliwości testu sprawności fizycznej; doskonalił różne rodzaje treningów

rozwijających wybrane zdolności motoryczne: trening obwodowy, trening propriocepcji, trening siłowy, plyometryczny; sprawdził umiejętności w formie testu.

1.1.3. Kształtowanie sprawności kondycyjnej, na którą składają się: wytrzymałość, siła, szybkość, zwinność i refleks. Podejmujemy działania, aby uczeń: wzmacniał potrzebę utrzymania wyników testu sprawności na wytrzymałość, siłę, szybkość, zwinność i refleks i analizował własną sprawność fizyczną, uwzględniając indywidualne możliwości; wykazywał zaangażowanie w dbałości o polepszenie swojej sprawności fizycznej; wzmacniał potrzebę aktywności fizycznej dla własnego rozwoju sprawności fizycznej; dostosował intensywność wysiłku fizycznego do własnych możliwości w kształtowaniu wybranych komponentów sprawności, korzystając z dostępnego sprzętu monitorującego; wykorzystywał nowoczesne technologie w celu motywowania i własnego rozwoju sprawności fizycznej odpowiednio dla własnych potrzeb, m. in. aplikacje internetowe Workout Trainer, JEFIT Workout Trainer, MyFitnessPal, Daily Workouts Free; omawiał formy kształtowania wytrzymałości: bieg ciągły, bieg o zmiennym tempie, bieg z maksymalną intensywnością, bieg interwałowy, marsz z kijkami, trening crossfit, street workout i umiał dostosować je do własnych potrzeb; doskonalił trening plyometryczny – kształtujący skoczności w formie torów przeszkód, obwodów ćwiczeniowych z wykorzystaniem poznanego sprzętu i możliwości (ćwiczenia ze skakankami, przeskoki przez przeszkody, wyskoki w górę, skok w dal); demonstrował zestaw ćwiczeń kształtujących szybkość, wykorzystując poznane ćwiczenia w formie toru przeszkód na czas, np. jak do policji, wykorzystujących przyspieszenia (w biegu i w ćwiczeniach), dynamiczne ruchy naprzemiennie koordynacyjne, wykonywane do szybkiej muzyki, wykonywane w maksymalnym tempie, np. crossfit, aerobik, ćwiczenia pryometryczne; prezentował trening kształtujący zwinność przez zmiany kierunku ruchu, bieg po kopercie, zmianę kierunku wykonywanych czynności z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej, hula-hop, pachotków; doskonalił i opracowywał trening kształtujący siłę w oparciu o własny ciężar ciała i z obciążeniem w formie ćwiczeń na siłowni, street workout, tabata, łączący grupy mięśniowe (klatka – barki – ramiona, brzuch – nogi, grzbiet – nogi, kark – barki – ramiona), wykorzystując: ćwiczenia na atlasie, na drążku gimnastycznym, z piłkami: overball, fitball, piłkami lekarskimi, z taśmą Thera-Band, bosu i taśmą fitness, np. metodą krótkich i długich serii ćwiczeń: mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej i ramion, mięśni grzbietu i nóg, mięśni grzbietu, obręczy barkowej i ramion, mięśni brzucha i nóg; opracowywał jednodniowy plan aktywności, wykorzystując wybrane przez siebie formy kształtowania wytrzymałości, skoczności, szybkości, siły dla własnego zdrowia; sprawdził umiejętności w formie testu.

1.1.4. Kształtowanie sprawności funkcjonalnej określonej jako prawidłowa postawa ciała. Podejmujemy działania, aby uczeń: wymieniał cechy prawidłowej postawy ciała; omawiał wzorce ruchowe konieczne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu; potrafił ocenić postawę ciała i dokonać interpretacji; demonstrował i przeprowadzał próbę siły mięśni brzucha i gibkości kręgosłupa; doskonalił i prezentował ćwiczenia

wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała – ćwiczenia wzmacniające i rozciągające głębokie i powierzchowne mięśnie brzucha, grzbietu, klatki, nóg, które zmniejszają przykurcze i poprawiają elastyczność: pilates, trening funkcjonalny, ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia z taśmami, piłkami, z partnerem; rozwijał umiejętność samodyscypliny w dbałości o własne ciało, biorąc udział w treningu funkcjonalnym, propriocepcji, gimnastyki z przyborami: laskami, taśmami Thera-Band, bosu, fasolkami, piłkami fitball i overball, laskami; wskazywał możliwości oceny prawidłowej postawy ciała z wykorzystaniem nowoczesnych technologii i wykorzystywał zasoby internetowe w celu samodoskonalenia w dbałości o prawidłową postawę ciała; sprawdził umiejętności – test.

1.1.5. Kształtowanie sprawności koordynacyjnej, na którą składają się: zręczność, równowaga, stabilizacja, koordynacja ruchowa, orientacja przestrzenna, poczucie rytmu. Podejmujemy działania, aby uczeń: posiadał wiadomości dotyczące: zręczności, równowagi, stabilizacji, koordynacji ruchowej, orientacji przestrzennej, poczucia rytmu; doskonalił ćwiczenia stabilizacji ciała z przyborami: piłką fitball, overball, dyskiem, trickboardem, ćwiczenia propriocepcji, ćwiczenia gimnastyczne zwinnościowe traktowane jako dobrowolne: przewroty, przerzut bokiem; doskonalił umiejętności poczucia równowagi poprzez ćwiczenia równoważne wolne, na ławeczce gimnastycznej, pokonywanie przeszkód; doskonalił umiejętność koordynacji ruchowej przez ćwiczenia rytmiczne do muzyki, ćwiczenia na drabince koordynacyjnej; wykorzystywał zasoby internetowe w celu rozwijania własnych zainteresowań; sprawdził umiejętności w formie testu.

1.2. Kształtowanie umiejętności społecznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: rozumiał potrzebę samodyscypliny i motywowania w dbałości o własne ciało; rozwijał potrzebę odpowiedzialności za bezpieczne wykonywanie ćwiczeń; wyjaśniał, na czym polega praca nad sobą w dbałości o własne ciało; tworzył własne pomysły, wykorzystując te poznane, w celu poprawy sprawności fizycznej; oceniał przydatność pomysłów w oparciu o dostępne narzędzia.

1.3. Kształtowanie umiejętności dbania o bezpieczeństwo. Podejmujemy działania, aby uczeń: omawiał skutki braku aktywności fizycznej; przedstawiał sposoby planowania bezpiecznej aktywności w celu poprawy własnej sprawności fizycznej; demonstrował i omawiał sposoby asekuracji w ćwiczeniach; przestrzegał zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń z przyborami i na siłowni.

2. Aktywność fizyczna – na ten dział przewidziano 65 godzin w liceum i w technikum. Program zakłada wybór form aktywności fizycznej pod możliwości grupy po wstępnej diagnozie zainteresowań uczniów. W dziale tym wyodrębniono następujące zagadnienia kompleksowe: demonstrowanie rozgrzewki przygotowującej do danej formy aktywności, udział uczniów w projekcie edukacyjnym dotyczącym wykorzystania nowoczesnych technologii w celu ocenienia wybranej formy aktywności fizycznej, opracowanie regulaminu zawodów w danej formie aktywności, stworzenie

regulaminu imprezy, umiejętności zachowania się w sytuacji wypadków i urazów w czasie wolnym, sprawdzenie umiejętności i wiadomości w trakcie gry lub w formie testu.

2.1. Kształtowanie umiejętności lekkoatletycznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: doskonalił i demonstrował rozgrzewkę i ćwiczenia stretchingowe po treningu; doskonalił poznany trening lekkoatletyczny: pędzel płotkowy, trening plyometryczny; doskonalił technikę biegu krótkiego i długiego, marszobiegu w terenie, marszu z kijkami, zabaw biegowych i terenowych, joggingu; doskonalił wybrane rzuty lekkoatletyczne: dyskiem, oszczepem, młotem lub pchnięcie kulą; doskonalił skok w dal lub skok wzwyż dowolną techniką; rozwijał swoje mocne strony i pracował nad słabymi stronami umiejętności.

2.2. Kształtowanie umiejętności tanecznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: doskonalił rozgrzewkę taneczną i ćwiczenia rozciągające; doskonalił różne formy aktywności tanecznej: zumba, taniec w parach, taniec z rekwizytami (laski, wstążki, pompony, rekwizyty typu kapelusze, parasole, wachlarze), gimnastyka jazzowa, aerobik, taniec nowoczesny, taniec integracyjny, improwizacja taneczna, łącząc różne formy ruchu w rytmie muzycznym; doskonalił kroki tańca towarzyskiego: walca angielskiego, walca wiedeńskiego, tanga, cza-czy, jive'a, salsy, swinga, rock and rolla; doskonalił kroki tańca narodowego: poloneza, krakowiaka, oberka; doskonalił kroki tańca innych narodów: kozaka, belly dance – tańca orientального, tańca szkockiego, polki; doskonalił kroki tańca ludowego, tańca regionalnego: krzesanego, mazura, zbójnickiego, wiwata, hajduka, kujawiaka, chodzonego; doskonalił kroki tańca integracyjnego: belgijki, pata pata, swinga w uliczce, zorby, w murowanej piwnicy, skrzypka; wykorzystywał dostępne zasoby internetowe i gry symulacyjne w celu rozwijania własnej aktywności tanecznej (np. Kinect Dance Central, Just, PlayStation Move).

2.3. Kształtowanie umiejętności gimnastycznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: doskonalił rozgrzewkę gimnastyczną i ćwiczenia rozciągające; według własnej inwencji doskonalił układ gimnastyczny zawierający dowolne elementy zwinnościowo-akrobatyczne bez przyboru (stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidy dwójkowe lub trójkowe, przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu) i z przyborem (wstążka, chusta, laska, skakanka, pompony), stick workout, ćwiczenia wolne; doskonalił elementy gimnastyki jazzowej i gimnastyki artystycznej; doskonalił przeskok lub skok przez przyrząd (skrzynia, kozioł) z asekuracją; wykorzystywał nowoczesne technologie w celu analizy i rozwoju zdolności gimnastycznych (portale internetowe, nagrania).

2.4. Kształtowanie umiejętności gier zespołowych: piłka koszykowa, streetball, korfbal, piłka siatkowa, siatkówka plażowa, piłka nożna i siatkonoga, kinball, piłka ręczna i tchoukball, unihokej, intercross. Podejmujemy działania, aby uczeń: rozwijał umiejętność współpracy oraz zdolność do działania; doskonalił rozgrzewkę do danej gry zespołowej i ćwiczenia rozciągające; omawiał przepisy gry i przestrzegał ich; uczestniczył w rozgrywkach klasowych; doskonalił elementy taktyki i elementy

techniczne w ćwiczeniach i w poszczególnych etapach gry; pomagał w organizacji rozgrywek klasowych w minigrach; sprawdzał umiejętności w trakcie gry lub w formie testu.

2.5. Kształtowanie umiejętności sportów rekreacyjnych.

2.5.1. Kształtowanie umiejętności sportów rekreacyjnych: ringo tenis i ringo zespołowe, pierścieniówka, kwadrant, serwobieg, frisbee, brennball. Podejmujemy działania, aby uczeń: doskonalił rozgrzewkę do danej gry rekreacyjnej i ćwiczenia rozciągające; omawiał przepisy gry i przestrzegał ich; uczestniczył w rozgrywkach klasowych; doskonalił elementy techniczne (rzuty i chwyt, rzuty do celu) i taktykę w grze; wskazywał możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii w celu doskonalenia własnych umiejętności (analiza nagrań, zasoby internetowe); sprawdzał umiejętności w trakcie gry lub w formie testu.

2.5.2. Kształtowanie umiejętności ze sportów raketowych: crossminton, badminton, squash, tenis ziemny, tenis plażowy, tenis stołowy. Podejmujemy działania, aby uczeń: doskonalił rozgrzewkę do danej gry raketowej i ćwiczenia rozciągające; omawiał przepisy gry i przestrzegał ich; uczestniczył w rozgrywkach klasowych; doskonalił elementy techniczne (serwis, odbicia bekhendem, forhendem) i taktykę gry; rozwijał swoje mocne strony i pracował nad słabymi stronami w grze; sprawdzał umiejętności w trakcie gry lub w formie testu.

2.6. Kształtowanie umiejętności z form aktywności fitnessowo-siłowych: aerobik, pilates, trening funkcjonalny, trening kulturystyczny, trening relaksujący. Podejmujemy działania, aby uczeń: doskonalił rozgrzewkę i ćwiczenia rozciągające do wybranej formy aktywności; rozwijał i doskonalił według własnych zainteresowań różne rodzaje treningów; wykorzystał nowoczesne technologie w celu zorganizowania własnego treningu; rozwijał zdolność do samodyscypliny.

2.7. Kształtowanie umiejętności z form aktywności zdrowotnej: technika marszu z kijkami nordic walking, elementy gimnastyki zdrowotnej, różne rodzaje ćwiczeń rozciągających, trening funkcjonalny, plyometryczny, propriocepcji, pilates, ogólnorozwojowy, obwodowy, gimnastyka kompensacyjna, gimnastyka zdrowotna ze sprzętem rehabilitacyjnym (taśmy, piłki fitball, overball, fasolki, dyski, platformy do balansowania, rollery). Podejmujemy działania, aby uczeń: doskonalił rozgrzewkę i ćwiczenia rozciągające do wybranej formy aktywności; doskonalił technikę wybranej formy aktywności w czasie lekcji i w czasie wolnym; wykorzystywał nowoczesne technologie w celu zorganizowania własnego treningu; rozwijał umiejętność organizacji czasu.

2.8. Kształtowanie umiejętności społecznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: wykazywał chęć regularnego uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej; poznawał relacje i różnice między sportem profesjonalnym a sportem dla każdego.

2.9. Kształtowanie umiejętności dbania o bezpieczeństwo. Podejmujemy działania, aby uczeń: demonstrował samoobronę podczas zajęć; omawiał stopnie ryzyka uprawiania

wybranych dyscyplin sportowych; wykonywał elementy asekuracji podczas zajęć ruchowych.

3. Edukacja zdrowotna – na ten dział przewidziano 20 godzin dla liceum i technikum.

3.1. Kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych. Podejmujemy działania, aby uczeń: wyjaśniał znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia; wymieniał czynniki warunkujące zdrowie: pozytywne i negatywne; prezentował i omawiał wzorce żywieniowe i aktywności fizycznej, zasady zdrowego odżywiania, piramidy żywieniowej; rozwijał wiedzę o odżywianiu i nawadnianiu organizmu podczas podejmowania wysiłku fizycznego; poszukiwał informacji dotyczących zdrowia (nowoczesne technologie, Internet, książki, aplikacje o zdrowiu) i dokonywał analizy ich wiarygodności; poznawał pojęcia: bilans energetyczny, bilans wysiłkowy, trening sportowy, trening zdrowotny; poznawał działanie środków dopingujących, alkoholu, dopalaczy oraz ich wpływ na zdrowie; przedstawiał znaczenie racjonalnego gospodarowania czasem: zasady, formy i miejsca aktywnego wypoczynku (w zależności od wieku); poznawał sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny (ćwiczenia relaksujące, metoda relaksacyjna Jacobsona, masaż, spa, rolowanie, odnowa biologiczna); omawiał rodzaje chorób cywilizacyjnych uwarunkowanych niedostatkami ruchu, nieprawidłowym odżywianiem i stresem; poznawał przyczyny i skutki stereotypów dotyczących osób niepełnosprawnych, dyskryminowanych i chorych psychicznie (bariery, brak wiedzy i tolerancji); uczestniczył w projekcie dotyczącym odpowiedzialności za zdrowie własne i innych np. współorganizując imprezy sportowe, rekreacyjne dla różnych grup społecznych; wykorzystywał nowoczesne technologie i aplikacje w celu rozwoju własnej aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie oraz motywacji; sprawdził wiadomości w formie testu.

3.2. Kształtowanie umiejętności społecznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: omawiał etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących; omawiał, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką.

3.3. Kształtowanie umiejętności dbania o bezpieczeństwo. Podejmujemy działania, aby uczeń: przedstawiał i omawiał zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy; analiza warunków stanowiska, intensywności pracy.

5.3. Treści kształcenia – klasa III

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna – na ten dział przewidziano rocznie 35 godzin w liceum i w technikum.

1.2. Kształtowanie umiejętności dokonania oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych.

1.2.1. Kształtowanie umiejętności oceny sprawności morfologicznej wyrażonej składem masy ciała, której wskaźnikiem jest BMI. Podejmujemy działania, aby uczeń: definiował i obliczał wskaźnik masy ciała BMI; analizował wskaźnik przy wykorzystaniu kalkulatorów internetowych; interpretował postępy na tle własnych możliwości; omawiał sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała w różnych okresach życia; wskazywał, gdzie szukać wiarygodnych informacji medialnych o wzorcach żywieniowych.

1.2.2. Kształtowanie sprawności fizycznej. Podejmujemy działania, aby uczeń: demonstrował i przeprowadzał wybrane testy sprawności fizycznej; rozwijał swoje mocne strony i pracował nad słabymi stronami sprawności fizycznej na podstawie dobranego do własnych możliwości testu sprawności fizycznej; doskonalił ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne w kierunku zdrowia; doskonalił różne rodzaje treningów rozwijających wybrane zdolności motoryczne: trening obwodowy, trening propriocepcji, trening siłowy, plyometryczny, crossfit; dokonał oceny postępu w stosunku do testu początkowego.

1.2.3. Kształtowanie sprawności kondycyjnej, na którą składają się: wytrzymałość, siła, szybkość, zwinność i refleks. Podejmujemy działania, aby uczeń: demonstrował test diagnozujący wybrane składowe kondycji; dokonał analizy sprawności kondycyjnej na podstawie testu na: wytrzymałość, siłę, szybkość, zwinność i refleks i dokonał samooceny sprawności kondycyjnej, uwzględniając indywidualne możliwości; umiał wykorzystać nowoczesne technologie do oceny reakcji organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności; umiał wykorzystać aplikacje internetowe do analizy własnego tętna; demonstrował i doskonalił poznane formy kształtowania wytrzymałości i wykonywał w zależności od wytrenowania: bieg ciągły, bieg o zmiennym tempie, bieg z maksymalną intensywnością, marszobieg, zabawa biegowa, marsz z kijkami, jogging, trening crossfit, aerobik, street workout i umiał dostosować je do własnych potrzeb; demonstrował i doskonalił ćwiczenia kształtujące skoczność w formie ćwiczeń ze skakankami, przeskoków przez przeszkody, wyskoków, skoku w dal; demonstrował i doskonalił ćwiczenia kształtujące szybkość poprzez: przyspieszenia w biegu i w ćwiczeniach wykonywanych w maksymalnym tempie, dynamiczne ruchy naprzemienne koordynacyjne wykonywane do szybkiej muzyki, np. crossfit, aerobik, wykorzystując poznane ćwiczenia w formie toru przeszkód na czas, np. jak do policji, straży lub wojska wykorzystujących przyspieszenia w biegu i w ćwiczeniach; demonstrował i doskonalił ćwiczenia kształtujące zwinność poprzez wykorzystanie ćwiczeń zmiany kierunku ruchu, np. bieg po kopercie, zmiany kierunku wykonywanych czynności z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej, hula-hop, pachołków; demonstrował i doskonalił ćwiczenia kształtujące siłę poprzez połączenie ćwiczeń w oparciu o własny ciężar ciała i ćwiczeń z obciążeniem w formie: ćwiczeń na siłowni, street workout, tabata, ćwiczeń obwodowo-stacyjnych – 1) mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej i ramion z wykorzystaniem połączenia ćwiczeń w oparciu o własny ciężar ciała i z przyborami, z obciążeniem, np. ćwiczenia na atlasie i maszynach na

siłowni, rzuty piłkami, wspinanie na linie, ćwiczenia na drążku gimnastycznym; 2) mięśni grzbietu i brzucha z wykorzystaniem łączenia ćwiczeń w oparciu o ciężar własnego ciała, ćwiczeń pilates: piłek overball, fitball, piłek lekarskich, taśm Thera-Band, bosu; 3) mięśni nóg poprzez łączenie ćwiczeń: przysiadów, skoków, ćwiczeń gimnastycznych (wymachy, wznosy); umiał dostosować intensywność wysiłku fizycznego do własnych możliwości w kształtowaniu wybranych komponentów sprawności fizycznej, korzystając z dostępnego sprzętu monitorującego; był inicjatorem projektu edukacyjnego dotyczącego monitorowania aktywności fizycznej; dokonał oceny postępu w stosunku do testu diagnostycznego.

1.2.4. Kształtowanie sprawności funkcjonalnej określonej jako prawidłowa postawa ciała. Podejmujemy działania, aby uczeń: przeprowadził test siły mięśni przykurczonych i osłabionych; wskazywał możliwości oceny prawidłowej postawy ciała z wykorzystaniem nowoczesnych technologii i analizował własną postawę ciała; poznawał zagrożenia dla zdrowia wynikające z braku ruchu i nadmiaru korzystania z komputera; doskonalił trening wspomagający utrzymywanie prawidłowej postawy ciała, łącząc ćwiczenia wzmacniające i rozciągające głębokie i powierzchowne mięśnie brzucha, grzbietu, klatki, nóg: pilates, trening funkcjonalny, ćwiczenia rozciągające z taśmami, piłkami, z partnerem, ćwiczenia propriocepcji, gimnastyki z przyborami: laskami, taśmami Thera-Band, bosu, faskami, piłkami fitball i overball, trening funkcjonalny; dokonał oceny postępu w stosunku do testu siły mięśni przykurczonych i osłabionych.

1.2.5. Kształtowanie sprawności koordynacyjnej, na którą składają się: zręczność, równowaga, stabilizacja, koordynacja ruchowa, orientacja przestrzenna, poczucie rytmu. Podejmujemy działania, aby uczeń: prezentował zestawy ćwiczeń rozwijających: zręczność, równowagę, stabilizację, koordynację ruchową, orientację przestrzenną, poczucie rytmu, korzystając z nowoczesnych technologii poprzez ćwiczenia: stabilizacji ciała, łącząc ćwiczenia z przyborami (piłką fitball, overball, dyskiem, trickboardem), ćwiczenia propriocepcji, ćwiczenia gimnastyczne zwinnościowe: przewroty, skłony); rozwijał umiejętność poczucia równowagi poprzez ćwiczenia równoważne wolne i na ławeczce gimnastycznej i pokonywanie przeszkód; rozwijał umiejętność koordynacji ruchowej przez ćwiczenia rytmiczne do muzyki, ćwiczenia na drabince koordynacyjnej; rozwijał wiadomości dotyczące sprawności kondycyjnej; analizował własne postępy w ćwiczeniach przy wykorzystaniu urządzeń cyfrowych.

1.3. Kształtowanie umiejętności społecznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: wyjaśniał, na czym polega zwiększenie wiary w siebie; wyjaśniał, na czym polega radzenie sobie z krytyką; wyjaśniał, na czym polega przekazanie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych; rozwijał własne pomysły w oparciu o znane ćwiczenia w celu poprawy sprawności fizycznej.

1.4. Kształtowanie umiejętności dbania o bezpieczeństwo. Podejmujemy działania, aby uczeń: omawiał stopień ryzyka związany z intensywnym wysiłkiem fizycznym; omawiał zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń z przyborami i na

siłowni oraz przestrzegał ich; wyjaśniał, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności w celu poprawy własnej sprawności fizycznej; prezentował zasady korzystania z nowoczesnego sprzętu w celu poprawy własnej kondycji; wykazał umiejętność podejmowania bezpiecznej aktywności w czasie wolnym.

2. Aktywność fizyczna – na ten dział przewidziano 65 godzin w liceum i w technikum. Program zakłada wybór form aktywności fizycznej pod możliwości grupy po wstępnej diagnozie zainteresowań uczniów. W dziale tym wyodrębniono następujące zagadnienia kompleksowe: doskonalenie umiejętności przeprowadzenia rozgrzewki dla wybranych form aktywności, poznanie zasadności stosowania ćwiczeń rozciągających (przed treningiem siłowym i po treningu motorycznym), pomoc w zorganizowaniu bezpiecznej imprezy dotyczącej wybranej formy aktywności fizycznej (animator dla dzieci na festynie szkolnym, osiedlowym, turniej w wybranej dyscyplinie), wykorzystanie nowoczesnych technologii przy organizacji tej imprezy, umiejętność zachowania się w przypadku urazów i wypadków, wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu analizy własnych postępów (wyniki, filmy) w stosunku do testu diagnozującego.

2.1. Kształtowanie umiejętności lekkoatletycznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: przeprowadził rozgrzewkę i ćwiczenia stretchingowe po treningu; doskonalił własny trening lekkoatletyczny, wykorzystując różne ćwiczenia: pędzel płótkowy, trening plyometryczny; doskonalił technikę biegu krótkiego i długiego, marszobiegu w terenie, marszu z kijkami, zabaw biegowych i terenowych, jogging; wykorzystywał nowoczesne technologie w celu poprawy techniki wybranych rzutów lekkoatletycznych: dyskiem, oszczepem, młotem lub pchnięcie kulą (analiza własnych wyników); poznawał trening skocznościowy w celu poprawy techniki skoku w dal dowolną techniką; uczestniczył w klasowych zawodach lekkoatletycznych po wybraniu konkurencji.

2.2. Kształtowanie umiejętności tanecznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: zaprezentował własną rozgrzewkę taneczną i ćwiczenia rozciągające; prezentował wybrane formy aktywności tanecznej: zumba, taniec w parach, taniec z rekwizytami (laski, wstążki, pompony, rekwizyty typu kapelusze, parasole, wachlarze), gimnastyka jazzowa, aerobik, taniec nowoczesny, taniec towarzyski, tańce integracyjne, tańce ludowe, tańce regionalne, improwizacja taneczna, łącząc różne formy ruchu w rytmie; prezentował kroki tańca towarzyskiego: walca angielskiego, walca wiedeńskiego, tanga, cza-czy, jive'a, salsy, swinga, rock and rolla i tworzył układ tańca; prezentował kroki tańca narodowego: poloneza, krakowiaka, oberka i tworzył układ tańca; prezentował kroki tańca innych narodów: kozaka, belly dance – tańca orientalnego, tańca szkockiego, polki i tworzył układ tańca; prezentował kroki tańca ludowego, tańca regionalnego: krzesanego, mazura, zbójnickiego, wiwata, hajduka, kujawiaka, chodzonego i tworzył układ tańca; prezentował kroki tańca integracyjnego: belgijki, zorby, pata pata, swinga w uliczce, w murowanej piwnicy, skrzypka i tworzył układ tańca; opracował i zaprezentował własny układ ćwiczeń do muzyki, wykorzystując

rekwizyty, własne możliwości i zasoby nowoczesnych technologii (nagrania, zasoby internetowe, gry symulacyjne, np. Kinect Dance Central, Just, PlayStation Move); ocenił własny postęp w aktywności tanecznej; rozwijał kreatywność, odpowiedzialność, umiejętność prezentowania się.

2.3. Kształtowanie umiejętności gimnastycznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: opracował i przeprowadził rozgrzewkę gimnastyczną i ćwiczenia rozciągające; przedstawił układ gimnastyczny pojedynczo lub w parach, wybierając dowolne elementy według własnej inwencji z wykorzystaniem nowoczesnych technologii: zwinnościowo-akrobatyczne bez przyboru (stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidy dwójkowe lub trójkowe, przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu), zwinnościowo-akrobatyczne z przyborem (wstążka, chusta, laska, skakanka, pompony), stick workout, ćwiczenia wolne; ocenił postęp w ćwiczeniach; doskonalił elementy gimnastyki jazzowej i gimnastyki artystycznej; doskonalił przeskok lub skok dowolną techniką przez przyrząd (skrzynia, kozioł – dowolna część) z asekuracją.

2.4. Kształtowanie umiejętności gier zespołowych: piłka koszykowa, streetball, korfball, piłka siatkowa, siatkówka plażowa, piłka nożna i siatkonoga, kinball, piłka ręczna i tchoukball, unihokej, intercross. Podejmujemy działania, aby uczeń: opracował i poprowadził rozgrzewkę przed wybraną przez siebie grą zespołową i ćwiczenia rozciągające; doskonalił elementy taktyki i elementy techniczne w poszczególnych etapach gry; zorganizował i przeprowadził rozgrywki klasowe w minigrach; odgrywał rolę sędziego; ocenił własny postęp w grze; rozwijał umiejętności społeczne.

2.5. Kształtowanie umiejętności sportów rekreacyjnych.

2.5.1. Kształtowanie umiejętności sportów rekreacyjnych: ringo tenis i ringo zespołowe, pierścieniówka, kwadrant, serwobieg, frisbee, brennball. Podejmujemy działania, aby uczeń: opracował, poprowadził rozgrzewkę i ćwiczenia rozciągające przed wybraną przez siebie grą; doskonalił elementy techniczne (rzuty i chwyt, rzuty do celu) i taktykę w grze; był sędzią lub uczestnikiem w rozgrywkach klasowych; wskazywał możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii w celu doskonalenia własnych umiejętności (analiza nagrań, zasoby internetowe); rozwijał umiejętność planowania i organizacji czasu wolnego.

2.5.2. Kształtowanie umiejętności ze sportów raketowych: crossminton, badminton, squash, tenis ziemny, tenis plażowy, tenis stołowy. Podejmujemy działania, aby uczeń: przygotował i przeprowadził rozgrzewkę do danej gry i ćwiczenia rozciągające; przestrzegał przepisów gry i odgrywał rolę sędziego; doskonalił elementy techniczne (serwis, odbicia bekhendem, forhendem) i taktykę gry; przeprowadził rozgrywki klasowe w minigrach; rozwijał swoje mocne strony i pracował nad słabymi stronami w grze; ocenił postępy w stosunku do testu diagnozującego.

2.6. Kształtowanie umiejętności z form aktywności fitnessowo-siłowych: aerobik, pilates, trening: funkcjonalny, kulturystyczny, relaksujący. Podejmujemy działania, aby uczeń: opracował i przeprowadził rozgrzewkę do wybranej formy aktywności i ćwiczenia

rozciągające; doskonalił ćwiczenia wybranego treningu dla danej formy aktywności według własnych pomysłów, wykorzystując nowoczesne technologie; planował jednodniowy trening aktywności, wykorzystywał nowoczesne technologie w celu zaplanowania i zorganizowania własnego treningu.

2.7. Kształtowanie umiejętności z form aktywności zdrowotnej: technika marszu z kijkami nordic walking, elementy gimnastyki zdrowotnej, ćwiczenia rozciągające, izometryczne, stretchingowe, trening: funkcjonalny, plyometryczny, propriocepcji, pilates, ogólnorozwojowy, obwodowy, gimnastyka kompensacyjna, gimnastyka zdrowotna ze sprzętem rehabilitacyjnym (taśmy, piłki fitball, overball, fasolki, dyski, platformy do balansowania, rollery). Podejmujemy działania, aby uczeń: demonstrował rozgrzewkę i ćwiczenia rozciągające do wybranej formy aktywności zdrowotnej; opracował dla własnych potrzeb poznane ćwiczenia treningu zdrowotnego dla wybranej formy aktywności z wykorzystaniem dostępnego sprzętu; tworzył jednodniowy plan wybranej formy aktywności fizycznej w czasie wolnym; analizował własny postęp w treningu; ocenił własny postęp w stosunku do testu diagnozującego.

2.8. Kształtowanie umiejętności społecznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: pełnił funkcję organizatora przez pomoc w organizacji imprez sportowych i rekreacyjnych; omawiał etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących podczas aktywności fizycznej; przedstawiał relacje między sportem profesjonalnym a sportem dla każdego z uwzględnieniem skutków dla zdrowia; rozwijał umiejętności pełnienia funkcji w grupie społecznej.

2.9. Kształtowanie umiejętności dbania o bezpieczeństwo. Podejmujemy działania, aby uczeń: wyjaśniał, na czym polega umiejętność stosowania w życiu codziennym bezpiecznej aktywności; przedstawiał zasady asekuracji w czasie ćwiczeń; wskazywał i wyjaśniał zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej; inicjował pomysły aktywności.

3. Edukacja zdrowotna – na ten dział przewidziano 20 godzin dla liceum i technikum:

3.1. Kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych. Podejmujemy działania, aby uczeń: analizował różne materiały o zdrowiu i przedstawiał te najbardziej wiarygodne; wymieniał zagrożenia wynikające z nieprawidłowego odżywiania i nawadniania; poznawał różne rodzaje diet i ich wpływ na zdrowie; demonstrował formy aktywności fizycznej i zdrowotnej, które można realizować jako formę aktywnego wypoczynku w czasie wolnym; opracował i prezentował jednodniowe plany treningów zdrowotnych zawierające formy aktywności fitnessowo-zdrowotnej oraz rekreacyjnej (w zależności od zainteresowań) ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych: pilates, marsz z kijkami nordic walking, trening funkcjonalny, gimnastyka zdrowotna; wskazywał skutki stosowania używek i środków dopingujących; uczestniczył w projekcie dotyczącym: mody na zdrowie, odżywiania, aktywnego wypoczynku, monitorowania aktywności fizycznej lub tematyki wybranej

według zainteresowań uczniów; omawiał przyczyny i skutki stereotypów dotyczących osób niepełnosprawnych, dyskryminowanych i chorych psychicznie (bariery, brak wiedzy i tolerancji); prezentował zagadnienia dotyczące: bilansu energetycznego, bilansu wysiłkowego, treningu sportowego, treningu zdrowotnego; poznawał działanie środków dopingujących, alkoholu, dopalaczy oraz ich wpływ na zdrowie; przedstawiał znaczenie racjonalnego gospodarowania czasem: zasady, formy i miejsca aktywnego wypoczynku (w zależności od wieku); przedstawiał sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny (ćwiczenia relaksujące, metoda relaksacyjna Jacobsona, masaż, spa, rolowanie, odnowa biologiczna); omawiał rodzaje chorób cywilizacyjnych uwarunkowanych niedostatkami ruchu, nieprawidłowym odżywianiem i stresem; rozwijał umiejętność wykorzystania nowoczesnych technologii w dbałości o zdrowie.

3.2. Kształtowanie umiejętności społecznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: wyjaśniał, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką; poszukiwał rozwiązań w sytuacjach problemowych.

3.3. Kształtowanie umiejętności dbania o bezpieczeństwo. Podejmujemy działania, aby uczeń: przedstawiał i opisywał zasady ergonomicznej organizacji stanowiska nauki i pracy; analizował w różnych przypadkach zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy: analiza warunków stanowiska, intensywności pracy, rozwój umiejętności krytycznego myślenia i odpowiedzialności.

5.4. Treści kształcenia – klasa IV

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna – na ten dział przewidziano rocznie 35 godzin w liceum i w technikum.

1.1. Kształtowanie umiejętności dokonania oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych.

1.1.1 Kształtowanie umiejętności oceny sprawności morfologicznej wyrażonej składem masy ciała, której wskaźnikiem jest BMI. Podejmujemy działania, aby uczeń: wskazywał sposoby utrzymania wskaźnika BMI na odpowiednim poziomie; dokonywał analizy składu masy ciała; wskazywał sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała w różnych okresach życia; wyjaśniał, gdzie szukać wiarygodnych informacji na temat utrzymania odpowiedniej masy ciała w różnych okresach życia; rozwijał odpowiedzialność za własne zdrowie.

1.1.2. Kształtowanie sprawności fizycznej. Podejmujemy działania, aby uczeń: przeprowadził wybrany test sprawności fizycznej; demonstrował ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne; przedstawiał wpływ treningów rozwijających zdolności motoryczne: trening obwodowy, trening propriocepcji, trening siłowy, plyometryczny, trening zdrowotny; analizował swój postęp sprawności fizycznej na podstawie wybranego testu sprawności fizycznej.

1.1.3. Kształtowanie sprawności kondycyjnej, na którą składają się: wytrzymałość, siła, szybkość, zwinność i refleks. Podejmujemy działania, aby uczeń: wzmacniał potrzebę utrzymania wyników testu sprawności na wytrzymałość, siłę, szybkość, zwinność i refleks i analizował własną sprawność fizyczną, uwzględniając indywidualne możliwości; dostosował intensywność wysiłku fizycznego do własnych możliwości w kształtowaniu wybranych komponentów sprawności fizycznej, korzystając z dostępnego sprzętu monitorującego; opracowywał tygodniowy plan aktywności, wykorzystując wybrane przez siebie formy kształtowania wytrzymałości, skoczności, szybkości, siły dla własnego zdrowia; demonstrował i doskonalił własne formy kształtowania wytrzymałości: bieg ciągły, bieg o zmiennym tempie, bieg z maksymalną intensywnością, bieg interwałowy, marsz z kijkami, trening crossfit, street workout i umiał dostosować je do potrzeb i możliwości; demonstrował i doskonalił własny trening plyometryczny – kształtujący skoczność w formie torów przeszkód, obwodów ćwiczeniowych z wykorzystaniem poznanego sprzętu i możliwości (ćwiczenia ze skakankami, przeskoki przez przeszkody, wyskoki w górę, skok w dal); opracował zestaw ćwiczeń kształtujących szybkość, wykorzystując poznane ćwiczenia w formie toru przeszkód na czas, np. jak do policji, wykorzystujących przyspieszenia (w biegu i w ćwiczeniach), dynamiczne ruchy naprzemienne koordynacyjne, wykonywane do szybkiej muzyki, wykonywane w maksymalnym tempie, np. crossfit, aerobik, ćwiczenia pryometryczne; prezentował trening kształtujący zwinność przez zmiany kierunku ruchu, bieg po kopercie, zmianę kierunku wykonywanych czynności z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej, hula-hop, pachółków; doskonalił i opracowywał trening kształtujący siłę w oparciu o własny ciężar ciała i z obciążeniem w formie ćwiczeń na siłowni, street workout, tabata, łączący grupy mięśniowe (klatka – barki – ramiona, brzuch – nogi, grzbiet – nogi, kark – barki – ramiona), wykorzystując: ćwiczenia na atlasie, na drążku gimnastycznym, z piłkami: overball, fitball, piłkami lekarskimi, z taśmą Thera-Band, bosu i taśmą fitness, np. metodą krótkich i długich serii ćwiczeń: mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej i ramion, mięśni grzbietu i nóg, mięśni grzbietu, obręczy barkowej i ramion, mięśni brzucha i nóg; wykorzystywał nowoczesne technologie w celu motywacji oraz własnego rozwoju sprawności fizycznej odpowiednio do własnych potrzeb, m.in. aplikacje internetowe Workout Trainer, JEFIT Workout Trainer, MyFitnessPal, Daily Workouts Free.

1.1.4. Kształtowanie sprawności funkcjonalnej określonej jako prawidłowa postawa ciała. Podejmujemy działania, aby uczeń: wskazywał możliwości oceny prawidłowej postawy ciała z wykorzystaniem nowoczesnych technologii i analizował własną postawę ciała; demonstrował i analizował test siły mięśni przykurczonych i osłabionych; demonstrował własny trening wspomagający utrzymywanie prawidłowej postawy ciała, łącząc ćwiczenia wzmacniające i rozciągające głębokie i powierzchowne mięśnie brzucha, grzbietu, klatki, nóg: pilates, trening funkcjonalny, ćwiczenia rozciągające z taśmami, piłkami, z partnerem, ćwiczenia propriocepcji, gimnastyki z przyborami: laskami, taśmami Thera-Band, bosu, fasolkami, piłkami fitball i overball, trening

funkcjonalny; wskazał zagrożenia dla zdrowia wynikające z braku ruchu i nadmiaru korzystania z komputera; ocenił własny postęp w stosunku do ubiegłych lat; rozwijał świadomość czucia.

1.1.5. Kształtowanie sprawności koordynacyjnej, na którą składają się: zręczność, równowaga, stabilizacja, koordynacja ruchowa, orientacja przestrzenna, poczucie rytmu. Podejmujemy działania, aby uczeń: korzystając z nowoczesnych technologii, prezentował wybrany trening ćwiczeń rozwijających sprawność kondycyjną (zręczność, równowagę, stabilizację, koordynację ruchową, orientację przestrzenną, poczucie rytmu), który obejmuje m.in.: ćwiczenie stabilizacji ciała podczas ćwiczeń z przyborami (piłką fitball, overball, dyskiem, trickboardem), ćwiczenia propriocepcji, ćwiczenia gimnastyczne zwinnościowe: przewroty, skłon; rozwijał umiejętność poczucia równowagi poprzez ćwiczenia równoważne wolne i na ławeczce gimnastycznej i pokonywanie przeszkód; rozwijał umiejętność koordynacji ruchowej przez ćwiczenia rytmiczne do muzyki, ćwiczenia na drabince koordynacyjnej; rozwijał wiadomości dotyczące sprawności kondycyjnej i analizował postęp w ćwiczeniach na podstawie nowoczesnych technologii.

1.2. Kształtowanie umiejętności społecznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: wyjaśniał, na czym polega podejmowanie decyzji; wyjaśniał, na czym polega przekazanie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych; tworzył i prezentował własne pomysły w oparciu o znane ćwiczenia w celu poprawy sprawności fizycznej.

1.3. Kształtowanie umiejętności dbania o bezpieczeństwo. Podejmujemy działania, aby uczeń: prezentował zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń z przyborami i na siłowni; wyjaśniał, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka w przypadku urazów związanych z niektórymi wysiłkami (maratonem, triathlonem, kulturystyką); wyjaśniał, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności w celu poprawy własnej sprawności fizycznej.

2. Aktywność fizyczna – na ten dział przewidziano rocznie 65 godzin w liceum i w technikum. Program zakłada wybór form aktywności fizycznej pod możliwości grupy po wstępnej diagnozie zainteresowań uczniów. W dziale tym wyodrębniono następujące zagadnienia kompleksowe: umiejętność samodzielnego lub zespołowego przeprowadzenia rozgrzewki dla wybranych form aktywności, wskazanie zasadności stosowania ćwiczeń rozciągających, umiejętność zachowania się w przypadku urazów i wypadków, wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu analizy własnych postępów (mierzenie wyników, analiza filmów), ocenianie postępów w aktywności.

2.1. Kształtowanie umiejętności lekkoatletycznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: opracował i zaprezentował własny trening lekkoatletyczny zawierający: pędzel płotkowy, trening plyometryczny, biegi krótkie i długie, marszobiegi, marsz z kijkami, zabawy biegowe i terenowe, jogging; prezentował przykładowy trening skocznościowy dla poprawy techniki skoku w dal dowolną techniką; organizował klasowe zawody

lekkoatletyczne i uczestniczył w nich po wybraniu konkurencji według własnych możliwości; ocenił własny postęp w formie zawodów.

2.2. Kształtowanie umiejętności tanecznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: przeprowadził własną rozgrzewkę taneczną i ćwiczenia rozciągające; przygotował i zaprezentował wybraną formę aktywności tanecznej do wybranej przez siebie muzyki: zumbę, taniec w parach, taniec z rekwizytami (laski, wstążki, pompony, rekwizyty typu kapelusze, parasole, wachlarze), gimnastykę jazzową, aerobik, taniec nowoczesny, taniec towarzyski, tańce integracyjne, tańce ludowe, tańce regionalne; przygotował i zaprezentował układ tańca towarzyskiego: walca angielskiego, walca wiedeńskiego, tanga, cza-czy, jivé'a, salsy, swinga, rock and rolla; przygotował i zaprezentował układ tańca narodowego: poloneza, krakowiaka, oberka; przygotował i zaprezentował układ tańca innych narodów: kozaka, belly dance – tańca orientального, tańca szkockiego, polki; przygotował i zaprezentował układ tańca ludowego, tańca regionalnego: krzesanego, mazura, zbójnickiego, wiwata, hajduka, kujawiaka, chodzonego; przygotował i zaprezentował układ tańca integracyjnego: belgijki, zorby, pata pata, swinga w ulicze, w murowanej piwnicy, skrzypka; przygotował i zaprezentował układ ćwiczeń do muzyki (improwizacja taneczna), wykorzystując rekwizyty, własne możliwości i zasoby nowoczesnych technologii (zasoby internetowe, gry symulacyjne np. Kinect Dance Central, Just, PlayStation Move); ocenił własny postęp, odnosząc się do I, II klasy.

2.3. Kształtowanie umiejętności gimnastycznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: zaprezentował rozgrzewkę gimnastyczną i ćwiczenia rozciągające; przygotował układ gimnastyczny (pojedynczo lub w parach), wybierając dowolne elementy: zwinnościowo-akrobatyczne z przyborem lub bez niego, ćwiczenia wolne, elementy gimnastyki jazzowej i artystycznej; pokonywał i tworzył gimnastyczny tor przeszkód; ocenił postęp – test układu.

2.4. Kształtowanie umiejętności gier zespołowych: piłka koszykowa, streetball, korfbal, piłka siatkowa, siatkówka plażowa, piłka nożna i siatkonoga, kinball, piłka ręczna i tchoukball, unihokej, intercross. Podejmujemy działania, aby uczeń: przeprowadził rozgrzewkę dla wybranej losowo gry zespołowej; doskonalił elementy taktyki wybranej gry zespołowej; uczestniczył w rozgrywkach klasowych w wybranej przez siebie grze; ocenił postęp – gra, test.

2.5. Kształtowanie umiejętności sportów rekreacyjnych.

2.5.1. Kształtowanie umiejętności sportów rekreacyjnych: ringo tenis, ringo zespołowe, pierścieniówka, kwadrant, serwobieg, frisbee, brennball. Podejmujemy działania, aby uczeń: przeprowadził rozgrzewkę do wybranej losowo gry rekreacyjnej; doskonalił elementy taktyki w grze; przestrzegał przepisów gry i odgrywał rolę sędziego; uczestniczył w rozgrywkach klasowych w dobranej przez siebie grze; wykorzystywał nagrania do analizy błędów; ocenił postęp – gra, test.

2.5.2. Kształtowanie umiejętności ze sportów raketowych: crossminton, badminton, squash, tenis ziemny, tenis plażowy, tenis stołowy. Podejmujemy działania, aby uczeń:

przeprowadził rozgrzewkę do wybranej losowo gry; doskonalił elementy techniczne (serwis, odbicia bieżącym, forehendem) i taktykę w grze; rozwijał swoje mocne strony; przestrzegał przepisów gry i odgrywał rolę sędziego; uczestniczył w klasowych rozgrywkach w grze; ocenił postęp – test.

2.6. Kształtowanie umiejętności z form aktywności fitnessowo-siłowych: aerobik, pilates, trening funkcjonalny, trening kulturowy, trening relaksujący.

Podjęliśmy działania, aby uczeń: przeprowadził rozgrzewkę do wybranej losowo formy aktywności; przeprowadził trening dla danej formy aktywności; opracował i zaplanował tygodniowy trening aktywności, wykorzystując nowoczesne technologie; rozwijał zdolność do samodyscypliny.

2.7. Kształtowanie umiejętności z form aktywności zdrowotnej: technika marszu z kijkami nordic walking, elementy gimnastyki zdrowotnej, różne rodzaje ćwiczeń rozciągających, trening funkcjonalny, plyometryczny, propriocepcji, pilates, ogólnorozwojowy, obwodowy, gimnastyka kompensacyjna, gimnastyka zdrowotna ze sprzętem rehabilitacyjnym (taśmy, piłki fitball, overball, fasolki, dyski, platformy do balansowania, rollery). Podjęliśmy działania, aby uczeń: przedstawił rozgrzewkę i ćwiczenia rozciągające do wybranej formy aktywności zdrowotnej; przedstawił trening zdrowotny, wybierając daną formę aktywności; tworzył tygodniowy plan treningu zdrowotnego, uwzględniając formy aktywności w czasie wolnym.

2.8. Kształtowanie umiejętności społecznych. Podjęliśmy działania, aby uczeń: podejmował z zaangażowaniem pracę nad sobą; wskazywał związek między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym; omawiał etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących podczas aktywności fizycznej; przedstawiał relacje między sportem profesjonalnym a sportem dla każdego z uwzględnieniem skutków dla zdrowia; poznawał konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych dotyczących radzenia sobie z krytyką.

2.9. Kształtowanie umiejętności dbania o bezpieczeństwo. Podjęliśmy działania, aby uczeń: przedstawił zasady i rodzaje bezpiecznej aktywności w czasie wolnym; opisywał zasady asekuracji w czasie ćwiczeń; wyjaśniał, na czym polega umiejętność stosowania w życiu codziennym bezpiecznej aktywności.

3. Edukacja zdrowotna – na ten dział przewidziano rocznie 20 godzin dla liceum i technikum.

3.1. Kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych. Podjęliśmy działania, aby uczeń: wyjaśniał, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych; omawiał różne rodzaje diet i ich wpływ na zdrowie; omawiał formy aktywnego wypoczynku, miejsca i sposoby gospodarowania czasem; wskazywał i prezentował według własnych potrzeb i możliwości sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny (ćwiczenia relaksujące, metoda relaksacyjna Jacobsona, masaż, spa, rolowanie, odnowa biologiczna); opracował i prezentował tygodniowy plan treningu zdrowotnego zawierający formy aktywności

fitnessowo-zdrowotnej oraz rekreacyjnej (w zależności od zainteresowań uczniów) ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych: pilates, marsz z kijkami nordic walking, trening funkcjonalny, gimnastyka zdrowotna; przedstawiał choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieprawidłowym odżywianiem i stresem (otyłość, anoreksja, cukrzyca, choroby układu krążenia, alergie, nowotwory, nerwice, zwyrodnienia kręgosłupa, osteoporoza) i omawiał sposoby zapobiegania im; potrafił obliczać własny bilans energetyczny i bilans wysiłkowy; omawiał problem doping w sporcie; wyjaśniał, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia; przedstawiał znaczenie regularnych badań profilaktycznych, diagnozowania swojego stanu zdrowia; tworzył pomysły dotyczące aktywności fizycznej osób niepełnosprawnych, dyskryminowanych i chorych psychicznie; ocenił postęp wiedzy – test.

3.2. Kształtowanie umiejętności społecznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: wyjaśniał, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką.

3.3. Kształtowanie umiejętności dbania o bezpieczeństwo. Podejmujemy działania, aby uczeń: tworzył własne pomysły (wykorzystując nowoczesne technologie) dotyczące ergonomicznej organizacji stanowiska nauki i pracy.

5.5. Treści kształcenia – klasa V

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna – na ten dział przewidziano rocznie 35 godzin w liceum i w technikum.

1.2. Kształtowanie umiejętności dokonania oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych.

1.2.1. Kształtowanie umiejętności oceny sprawności morfologicznej wyrażonej składem masy ciała, której wskaźnikiem jest BMI. Podejmujemy działania, aby uczeń: dobierał według własnych potrzeb sposoby utrzymania wskaźnika BMI dla zdrowia; wskazywał zależności między nawadnianiem i odżywianiem a wysiłkiem fizycznym; wyjaśniał, gdzie szukać wiarygodnych informacji na temat utrzymania odpowiedniej masy ciała w różnych okresach życia.

1.2.2. Kształtowanie sprawności fizycznej. Podejmujemy działania, aby uczeń: opracował i demonstrował ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne; wskazywał możliwości wykorzystania różnych ćwiczeń w treningu ogólnorozwojowym i specjalistycznym; analizował postęp sprawności fizycznej na podstawie testu sprawności fizycznej i nowoczesnych technologii.

1.2.3. Kształtowanie sprawności kondycyjnej, na którą składają się: wytrzymałość, siła, szybkość, zwinność i refleks. Podejmujemy działania, aby uczeń: utrzymywał wyniki testu sprawności na wytrzymałość, siłę, szybkość, zwinność i refleks i analizował własną sprawność fizyczną; wskazywał możliwości zastosowania metod treningowych kształtujących własne zdolności; opracowywał plan aktywności fizycznej na okres

wakacji z uwzględnieniem form kształtowania wytrzymałości, skoczności, szybkości, zwinności i siły; tworzył plan ćwiczeń dla form aktywności kształtujących wytrzymałość, szybkość, zwinność, skoczność i siłę; opracował trening dostosowany do własnych potrzeb w oparciu o wybrane formy aktywności kształtujących wytrzymałość (bieg ciągły, bieg o zmiennym tempie, bieg z maksymalną intensywnością, bieg interwałowy, marsz z kijkami, trening crossfit, street workout); wykorzystywał nowoczesne technologie w celu motywowania i własnego rozwoju sprawności fizycznej, aplikacje internetowe jako metody wspomagające trening; analizował postęp – test i nowoczesne technologie.

1.2.4. Kształtowanie sprawności funkcjonalnej określonej jako prawidłowa postawa ciała. Podejmujemy działania, aby uczeń: wyjaśniał znaczenie wykonywania testów na mięśnie przykurczone i osłabione; opracował i zaprezentował zestaw ćwiczeń wspomagających utrzymywanie prawidłowej postawy ciała, łącząc ćwiczenia wzmacniające i rozciągające głębokie i powierzchowne mięśnie brzucha, grzbietu, klatki, nóg: pilates, trening funkcjonalny, ćwiczenia rozciągające z taśmami, piłkami, z partnerem, ćwiczenia propriocepcji, gimnastyka z przyborami: laskami, taśmami Thera-Band, bosu, fasolkami, piłkami fitball i overball, trening funkcjonalny; wykorzystywał zasoby internetowe jako wsparcie do samodoskonalenia w dbałości o postawę ciała; analizował postęp na podstawie testu i nowoczesnych technologii.

1.2.5. Kształtowanie sprawności koordynacyjnej, na którą składają się: zręczność, równowaga, stabilizacja, koordynacja ruchowa, orientacja przestrzenna, poczucie rytmu. Podejmujemy działania, aby uczeń: rozwijał własne pomysły w kształtowaniu koordynacji; tworzył układ ćwiczeń stabilizacji ciała, łącząc ćwiczenia z przyborami (piłką fitball, overball, dyskiem, trickboardem), ćwiczenia propriocepcji, ćwiczenia gimnastyczne; tworzył układ ćwiczeń równoważnych wolnych, na ławeczce gimnastycznej, polegających na pokonywaniu przeszkód; zaprezentował własny układ ćwiczeń rytmicznych do muzyki, rozwijając umiejętność koordynacji ruchowej, lub ćwiczeń na drabince koordynacyjnej; analizował postęp sprawności fizycznej na podstawie wybranego testu sprawności fizycznej i nowoczesnych technologii; wskazywał wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu własnego rozwoju sprawności; analizował postęp – test.

1.3. Kształtowanie umiejętności społecznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: rozwijał umiejętność podejmowania decyzji i radzenia sobie z krytyką; tworzył i prezentował własne pomysły w oparciu o znane ćwiczenia i własne możliwości.

1.4. Kształtowanie umiejętności dbania o bezpieczeństwo. Podejmujemy działania, aby uczeń: wykazał się umiejętnością planowania bezpiecznej aktywności w celu poprawy własnej sprawności fizycznej; stosował zasady asekuracji podczas ćwiczeń; umiał zaplanować i wykonywać bezpiecznie ćwiczenia z przyborami i na siłowni.

2. Aktywność fizyczna – na ten dział przewidziano 65 godzin w liceum i w technikum. Program zakłada wybór form aktywności fizycznej pod możliwości

grupy po wstępnej diagnozie zainteresowań uczniów. W dziale tym wyodrębniono następujące zagadnienia kompleksowe: rozwijanie własnych możliwości i zainteresowań dotyczących wybranych przez uczniów form aktywności, wyjaśnienie zasadności stosowania ćwiczeń rozciągających.

2.1. Kształtowanie umiejętności lekkoatletycznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: wykorzystywał nowoczesne technologie w rozwijaniu własnych zainteresowań lekkoatletycznych; doskonalił różne poznane treningi biegowe, skocznościowe i rzutów lekkoatletycznych według własnych możliwości; doskonalił własny trening lekkoatletyczny; organizował klasowe zawody lekkoatletyczne i uczestniczył w nich po wybraniu konkurencji według własnych możliwości; analizował postęp na podstawie testu i nowoczesnych technologii.

2.2. Kształtowanie umiejętności tanecznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: opracował i prezentował własną rozgrzewkę taneczną i ćwiczenia rozciągające; rozwijał własną aktywność taneczną i doskonalił poznane układy taneczne, wykorzystując rekwizyty, własne możliwości i zasoby nowoczesnych technologii (nagrania, zasoby internetowe, gry symulacyjne np. Kinect Dance Central, Just, PlayStation Move); przygotował i zaprezentował wybraną formę aktywności tanecznej do wybranej przez siebie muzyki i opracował układ taneczny łączący różne formy aktywności tanecznej z klas I–IV: zumbę, taniec w parach, taniec z rekwizytami, gimnastykę jazzową, aerobik, taniec nowoczesny, taniec towarzyski, tańce integracyjne, tańce ludowe, tańce regionalne, improwizację taneczną; analizował własny postęp w tańcu.

2.3. Kształtowanie umiejętności gimnastycznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: przeprowadził rozgrzewkę gimnastyczną i ćwiczenia rozciągające; przedstawił układ gimnastyczny (pojedynczo lub w parach), wybierając dowolne elementy według własnej inwencji z wykorzystaniem nowoczesnych technologii: zwinnościowo-akrobatyczne bez przyboru i z przyborem, ćwiczenia wolne, gimnastykę jazzową i gimnastykę artystyczną; doskonalił gimnastyczny tor przeszkód; analizował własny postęp w gimnastyce.

2.4. Kształtowanie umiejętności gier zespołowych: piłka koszykowa, streetball, korfbal, piłka siatkowa, siatkówka plażowa, piłka nożna i siatkonoga, kinball, piłka ręczna i tchoukball, unihokej, intercrosse. Podejmujemy działania, aby uczeń: prezentował rozgrzewkę i ćwiczenia rozciągające do wybranej gry zespołowej; utrwalił nawyk zapamiętywania przepisów gry i pełnił funkcję sędziego; rozwijał swoje mocne strony aktywności z danej gry zespołowej w poszczególnych etapach gry; rozwijał własne zainteresowania w rozgrywkach klasowych; analizował postęp w grze.

2.5. Kształtowanie umiejętności sportów rekreacyjnych.

2.5.1. Kształtowanie umiejętności sportów rekreacyjnych: ringo tenis, ringo zespołowe, pierścieniówka, kwadrant, serwobieg, frisbee, brennball. Podejmujemy działania, aby uczeń: prezentował rozgrzewkę i ćwiczenia rozciągające do wybranej gry; zorganizował rozgrywki klasowe w minigrach; utrwalił nawyk zapamiętywania przepisów gry i pełnił funkcję sędziego; rozwijał swoje mocne strony aktywności z danej gry zespołowej

w poszczególnych etapach gry; rozwijał własne zainteresowania; organizował gry, brał w nich udział i kibicował kolegom; analizował postęp w grze.

2.5.2. Kształtowanie umiejętności ze sportów raketowych: crossminton, badminton, squash, tenis ziemny, tenis plażowy, tenis stołowy. Podejmujemy działania, aby uczeń: prezentował rozgrzewkę i ćwiczenia rozciągające do wybranej gry; utrwalił nawyk zapamiętywania przepisów gry i pełnił funkcję sędziego; rozwijał swoje zainteresowania, a także mocne strony aktywności w poszczególnych etapach gry; analizował własny postęp w grze.

2.6. Kształtowanie umiejętności z form aktywności fitnessowo-siłowych: aerobik, pilates, trening funkcjonalny, trening kulturystyczny, trening relaksujący. Podejmujemy działania, aby uczeń: rozwijał umiejętność zaprezentowania rozgrzewki do wybranej formy aktywności; przedstawiał wybrane treningi; umiał dobrać ćwiczenia rozciągające do wybranej formy aktywności; utrzymywał umiejętności i rozwijał zainteresowania dotyczące wybranych treningów; opracował i zaplanował trening aktywności w czasie wolnym; analizował postęp w ćwiczeniach.

2.7. Kształtowanie umiejętności z form aktywności zdrowotnej: technika marszu z kijkami nordic walking, elementy gimnastyki zdrowotnej, różne rodzaje ćwiczeń rozciągających, trening funkcjonalny, plyometryczny, propriocepcji, pilates, ogólnorozwojowy, obwodowy, gimnastyka kompensacyjna, gimnastyka zdrowotna ze sprzętem rehabilitacyjnym (taśmy, piłki fitball, overball, fasolki, dyski, platformy do balansowania, rollery). Podejmujemy działania, aby uczeń: prezentował rozgrzewkę i ćwiczenia rozciągające do wybranej formy aktywności; utrzymywał umiejętności i rozwijał zainteresowania dotyczące wybranych treningów; planował trening aktywności na okres wakacji, wykorzystując nowoczesne technologie; analizował własny postęp.

2.8. Kształtowanie umiejętności społecznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: wykazywał samodyscyplinę i zaangażowanie podczas wykonywania ćwiczeń; odgrywał rolę motywatora dla innych uczniów podczas ćwiczeń; utrzymywał nawyk systematyczności w pracy nad aktywnością fizyczną.

2.9. Kształtowanie umiejętności dbania o bezpieczeństwo. Podejmujemy działania, aby uczeń: tworzył sposoby i podawał przykłady stosowania w życiu codziennym bezpiecznej aktywności.

3. Edukacja zdrowotna – na ten dział przewidziano 20 godzin dla liceum i technikum.

3.1. Kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych. Podejmujemy działania, aby uczeń: rozwijał własne zainteresowania tematyką zdrowotną i prezentował własne pomysły; wymieniał zagrożenia wynikające z nieprawidłowego odżywiania i nawadniania; wskazywał formy aktywności fizycznej i zdrowotnej, które można realizować jako formę aktywnego wypoczynku w czasie wolnym; prezentował własne sposoby redukcji nadmiernego stresu po pracy zawodowej według własnych potrzeb i różnych metod; opracował i prezentował przykładowe plany

treningów zdrowotnych zawierające formy aktywności fitnessowo-zdrowotnej oraz rekreacyjnej ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki zdrowego kręgosłupa; omawiał sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym uwarunkowanym niedostatkami ruchu, nieprawidłowym odżywianiem i stresem; wskazywał skutki stosowania używek i środków dopingujących, omawiał doping w sporcie; prezentował najlepsze dla siebie formy aktywnego wypoczynku, miejsca i sposoby gospodarowania czasem; uczestniczył w projekcie dotyczącym zdrowego stylu życia; omawiał szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem papierosów, nadużywaniem alkoholu, używaniem dopalaczy; sprawdził i analizował własny postęp.

3.2. Kształtowanie umiejętności społecznych. Podejmujemy działania, aby uczeń: wyjaśniał, na czym polega praca nad sobą w celu zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.

3.3. Kształtowanie umiejętności dbania o bezpieczeństwo. Podejmujemy działania, aby uczeń: wskazywał zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego i omawiał jego wpływ na zdrowie; prezentował pomysły dotyczące ergonomicznej organizacji stanowiska nauki i pracy.

6. ELEMENTY INTERDYSCYPLINARNE

Korelacje programu z wybranymi przedmiotami. W oparciu o wytyczne dla nauczycieli (Grządziel i in., 2011) uwzględniono korelację z przedmiotami.

Program wychowania fizycznego jest powiązany z muzyką poprzez poznawanie i wykorzystanie w aktywności tanecznej różnych stylów i gatunków muzycznych.

Uwzględniając zależności z lekcjami muzyki, wprowadzono w ramach programu wychowania fizycznego treści spoza podstawy programowej: naukę kroków, figur i układów tanecznych na różne imprezy szkolne; odtwarzanie przez uczniów za pomocą ruchu prostych rytmów i schematów rytmicznych.

Udział w projektach edukacyjnych o charakterze interdyscyplinarnym z wykorzystaniem technologii informacyjnej, którego efektem końcowym jest impreza kulturalno-artystyczna z okazji wydarzeń okolicznościowych w szkole (podstawa programowa do muzyki).

Program wychowania fizycznego jest powiązany z biologią, zagadnieniami dotyczącymi zdrowia.

W ramach lekcji biologii uczeń: przedstawia zasady racjonalnego żywienia; przedstawia wpływ substancji stosowanych w dopingu na organizm; przedstawia zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia) i przewiduje ich skutki zdrowotne; wyjaśnia wpływ odżywiania się (w tym suplementacji) i aktywności fizycznej na rozwój oraz stan kości i mięśni człowieka; rozpoznaje elementy układu kostno-mięśniowego (na modelu, schemacie, rysunku); podaje przyczyny (w tym uwarunkowania genetyczne) otyłości oraz sposoby jej profilaktyki; opisuje sposoby nabywania odporności; wskazuje na związek między stylem życia a chorobami układu krążenia (miażdżyca, zawał mięśnia sercowego, choroba wieńcowa serca, nadciśnienie tętnicze, udar, żylaki); wyjaśnia rolę hormonów w reakcji na stres; opisuje współdziałanie mięśni, ścięgien, stawów i kości w ruchu; przedstawia antagonizm i współdziałanie mięśni w wykonywaniu ruchów.

W ramach lekcji wychowania fizycznego uczeń: wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej; omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących; wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im; wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia; omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i do innych zachowań ryzykownych.

W korelacji z edukacją dla bezpieczeństwa uczniów: unika narażania własnego zdrowia; zna zasady udzielenia pierwszej pomocy w nagłych wypadkach; wyjaśnia związki między aktywnością fizyczną, zwyczajami żywieniowymi i dobrostanem emocjonalnym; definiuje pojęcia: bulimia i anoreksja oraz wyjaśnia ich następstwa; wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym odżywianiem i uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi; zna czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, takich jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zaburzenia gospodarki lipidowej, otyłość; definiuje pojęcie zespołu metabolicznego (nadciśnienie tętnicze, otyłość, cukrzyca, zaburzenia lipidowe); dokonuje pomiaru ciśnienia tętniczego; potrafi ocenić korzyści kontroli czynników ryzyka miażdżycy w populacji; zna pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI) i potrafi określić, do czego służy; zna tendencje związane z otyłością wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce; wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym a społecznym; wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie; wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych; ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem; ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia; zna podstawowe objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna); opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi; dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie); wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz mu zagrażają, oraz wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków; odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ, od takich, na które nie może go mieć; omawia krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje zachowań sprzyjających (prozdrowotnych) i zagrażających zdrowiu; wyjaśnia zagadnienia związane z właściwą i racjonalną aktywnością fizyczną; uzasadnia jej znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi; analizuje tendencje związane z brakiem aktywności fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce; potrafi ocenić intensywność wysiłku fizycznego (np. na podstawie pomiaru częstości akcji serca w czasie i po wysiłku); potrafi analizować wartość odżywczą produktów żywnościowych np. na podstawie informacji o ich składzie umieszczanych przez producenta na opakowaniu; wie, jakie przekonania dotyczące spożycia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków przez młodzież mogą mieć wpływ na podejmowanie wymienionych zachowań; ustala, co sam może zrobić, aby tworzyć warunki środowiskowe i społeczne, które są korzystne dla zdrowia (ochrona środowiska przyrodniczego, wsparcie społeczne, komunikacja interpersonalna, współpraca osób, instytucji i organizacji na rzecz zdrowia).

W programie wychowania fizycznego uczniów: wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej; wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia, oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe);

wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im; wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia; omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i do innych zachowań ryzykownych; opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia uwzględniający bilans energetyczny i zgodny z planem treningu zdrowotnego; dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej; omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.

Program wychowania fizycznego jest skorelowany z matematyką poprzez rozwijanie umiejętności wykonywania obliczeń w pamięci lub pisemnie oraz wykorzystanie ich w sytuacjach praktycznych. Uczeń: umie interpretować współczynnik BMI i analizuje własne wyniki; wykonuje analizę obliczeń bilansu energetycznego i bilansu wysiłkowego i opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia uwzględniający bilans energetyczny i zgodny z planem treningu zdrowotnego; wykonuje działania matematyczne podczas obliczania punktów w grach zespołowych, ćwiczeniach na wybrane grupy mięśniowe, rozliczaniu muzyki w aktywności tanecznej i układaniu choreografii; umie przeliczać i analizować pokonywany dystans i przy pomocy aplikacji aktywności fizycznej analizować wyniki i planować własne treningi; wykorzystuje figury przestrzenne do pokonywania przestrzeni w ćwiczeniach atletyki terenowej np. marszobiegi w przestrzeni po kole, bieg po prostej, ćwiczenia po przekątnej i po łuku; oblicza pokonywane dystanse; umie obliczyć obciążenie treningowe w treningu siłowym oraz wyznacza maksymalną i minimalną wartość.

W korelacji z informatyką uczeń: tworzy prezentacje komputerowe na tematy zdrowotne, opisując wybrane formy aktywności rekreacyjnej; korzysta z programów komputerowych, przygotowując imprezy sportowe; odtwarza animacje i prezentacje multimedialne i przegląda wybrane strony internetowe (strony dotyczące bezpiecznej aktywności fizycznej, edukacji zdrowotnej, treningów); stosuje hiperłącza, tworząc stronę internetową zawierającą: tekst, grafikę, hiperłącza, stosuje przy tym podstawowe polecenia języka HTML.

W ramach wychowania fizycznego uczeń: jest świadomy, że praca przy komputerze męczy wzrok, nadwyręża kręgosłup, ogranicza kontakty społeczne; wie, jak należy korzystać z komputera, żeby nie narażać własnego zdrowia; wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny aktywności fizycznej; opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.

7. UWZGLĘDNIENIE SPECJALNYCH POTRZEB EDUKACYJNYCH UCZNIÓW

Wychowanie fizyczne jest przedmiotem wspierającym edukację uczniów. Program zawiera różne formy aktywności fizycznej (sportowej, rekreacyjnej i zdrowotnej), co umożliwia uczniom wybór własnej ścieżki rozwoju fizycznego i podejmowanej w czasie wolnym formy rekreacji. Wprowadzono formy ćwiczeń zdrowotnych w oparciu o wzorce fitnessowo-rehabilitacyjne możliwe do zastosowania w dalszym życiu.

Zgodnie z założeniami edukacji włączającej uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi powinni uczestniczyć w programie wychowania fizycznego. Treści programowe zostały przystosowane do możliwości zdrowotnych ucznia. System oceniania uwzględnia częściowe uczestnictwo w programie z możliwością zwolnienia z wybranych ćwiczeń. Podejście personalistyczne daje szansę obiektywnego ocenienia ucznia. W tym celu zwiększono udział bloku **Sprawność fizyczna** oraz przewidziano znaczący udział godzin bloku **Edukacja zdrowotna** kosztem zajęć z aktywności fizycznej. Istotne jest rozpoznanie, dlaczego część uczniów nie chce ćwiczyć na lekcjach, oraz zastosowanie takich form i metod pracy, aby zaangażować wszystkich uczniów w promocję zdrowia, a także wskazanie sposobu wykorzystania zdobytych umiejętności w organizacji wolnego czasu. Zaleca się także wykorzystanie nowoczesnej technologii w monitorowaniu aktywności fizycznej. W programie wykorzystano tradycyjne rodzaje aktywności fizycznej, takie jak:

- gimnastyka (ćwiczenia ramion, tułowia, głowy i nóg we wszystkich kierunkach i w różnorodnych ułożeniach, ćwiczenia na piłkach, ćwiczenia ogólnorozwojowe na ławeczkach, drabinkach i ćwiczenia skocznościowe na miękkim podłożu, przejścia i przeskoki przez przeszkody ze współćwiczącym i z asekuracją);
- lekkoatletyka: biegi na różnych nawierzchniach, rzuty piłką, skoki;
- zajęcia do wyboru: turystyka piesza i rowerowa;
- nowoczesne formy aktywności fizycznej np: pilates, ćwiczenia na piłkach, zajęcia taneczne, gimnastyka z taśmami Thera-Band.

W realizacji treści programowych uczniowie ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się mogą brać udział w wybranych przez siebie zajęciach ruchowych przy muzyce (taniec, gimnastyka, połączenie różnych form aktywności), lekkoatletyce, aktywnej turystyce.

Program umożliwia włączenie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w zajęcia aktywności zdrowotno-rekreacyjnej. Ważnym elementem jest indywidualne podejście do rozwoju fizycznego ucznia oraz przygotowanie do nabycia umiejętności organizacji czasu wolnego. Dla uczniów z niepełnosprawnością duże znaczenie ma uelastycznienie programu nauczania, w tym określenie zakresu i sposobu dostosowania

wymagań edukacyjnych wynikających z programu nauczania, które powinno znaleźć się w indywidualnym programie edukacyjno-terapeutycznym (IPET). W programie wprowadzono rodzaje aktywności życiowych: bezpieczne tory przeszkód, sposoby spędzania czasu wolnego, trening funkcjonalny oraz metody aktywizujące, które służą rozwijaniu umiejętności racjonalnej samooceny niezbędnej w rozwijaniu samokontroli, szczególnie w odniesieniu do zachowań zdrowotnych. Program przygotowuje do planowania własnej aktywności fizycznej i podejmowania działań zdrowotnych (prawidłowe odżywianie, higiena osobista, aktywność na powietrzu, rekompensowanie ruchem trudów nauki i podnoszenie jakości życia rodzinnego).

Program nauczania, dzięki różnorodności, daje możliwość dostosowania zajęć do potrzeb uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi oraz wykorzystywania atrakcyjnych i nowatorskich form prowadzenia zajęć wychowania fizycznego.

Program został dostosowany do potrzeb uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

- uczniami przeciętnie i mniej sprawnymi fizycznie – program wprowadza proste formy aktywności fizycznej z uwzględnieniem większej ilości czasu na wykonywanie ćwiczenia, uwzględnia wykonywanie zadaniowo różnorodnych form aktywności; w ocenianiu nauczyciel powinien brać pod uwagę wysiłek wkładany przez uczniów i podejmowanie przez nich wybranej formy aktywności zgodnie z możliwościami i umiejętnościami;
- uczniami z problemami zdrowotnymi:
 - » alergia – ze względu na ograniczenia w podejmowaniu wysiłku (wysiłki długotrwałe i intensywne podczas wykonywania ćwiczeń: zwisów, wspinaczek, skoków) wprowadzono formy aktywności zdrowotnej, którą uczniowie mogą uprawiać w czasie wolnym; w ocenianiu należy podchodzić do ucznia indywidualnie.
 - » cukrzyca – nauczyciel zachęca ucznia do podejmowania regularnej aktywności fizycznej, ustala z uczniem indywidualne potrzeby ćwiczeń, uczeń monitoruje poziom cukru i sygnalizuje nauczycielowi wszystkie niepokojące dolegliwości, formy aktywności rekreacyjnej i zdrowotnej do wyboru;
 - » choroby przewlekłe – nauczyciel zachęca do podejmowania gimnastyki codziennej, marszów oraz aktywności na powietrzu w miarę możliwości zdrowotnych, do udziału w edukacji zdrowotnej i wykorzystania nowoczesnych technologii w celu motywowania do aktywności;
 - » nadwaga, otyłość – nauczyciel ogranicza wykonywanie ćwiczeń wysiłkowych i skoków; zaangażowanie w sporty rekreacyjne; zachęcanie do udziału w sportach rekreacyjnych, w grach i zabawach oraz prowadzenia zdrowego stylu życia; motywowanie do podejmowania aktywności fizycznej aerobowej o bezpiecznej dla ucznia intensywności (marsze z kijkami nordic walking, pływanie, jazda na rowerze) oraz zadbania o postawę ciała (gimnastyka,

taniec, pilates, ćwiczenia stretchingowe, ćwiczenia fitness z piłkami, taśmami, laskami);

- » wady postawy i skrzywienia kręgosłupa – nauczyciel ogranicza długotrwałe stanie i ćwiczenia w szerokim rozkroku, dźwiganie przedmiotów, skoki, zachęca ucznia do podejmowania aktywności zdrowotnej, tanecznej i korekcyjnej, tacy uczniowie nie powinni uprawiać sportów zespołowych takich jak unihokej, piłka ręczna, siatkówka.
- uczniami z różnego rodzaju niepełnosprawnością:
 - » ADHD – uczeń jest wrażliwy na głośne dźwięki, potrzebuje komunikacji krótkiej i jasnej, ukierunkowania aktywności fizycznej na rozwijanie ulubionej dyscypliny sportowej, powinien być pozytywnie wzmacniany, należy mu wyznaczać dodatkowe ćwiczenia pomagające w rozładowaniu napięcia np. bieg wokół sali. W programie zaproponowano ćwiczenia relaksujące i rozciągające, które ci uczniowie powinni wykonywać. Muzyka na zajęciach nie powinna być za głośna; w grach i zabawach oraz podczas ćwiczeń z przyborami nauczyciel powinien znać zasady bezpieczeństwa i możliwości wykonywania ćwiczeń przez ucznia;
 - » autyzm – program zawiera różnorodne ciekawe formy aktywności radzenia sobie ze stresem, wprowadza ćwiczenia rozciągające na wielu zajęciach jako ćwiczenia, które uczeń może wykonywać systematycznie jako formy dbałości o postawę i rodzaj relaksacji. W programie zaproponowano możliwość korzystania z nowoczesnych technologii w celu podnoszenia własnej sprawności i indywidualne podejście w ocenianiu. Dla tych uczniów istotne jest: wydawanie prostych poleceń, ćwiczenie naprzeciwko nauczyciela, przeplatanie znanych ćwiczeń z nieznanymi, nagradzanie za wykonanie zadań;
 - » niepełnosprawność intelektualna – uczeń jest ograniczony w motoryce i biernym myśleniu; wprowadzono formy aktywności zdrowotnej oparte na zajęciach zabawowych; zastosowano metodę kinezylogii edukacyjnej jako metody wspomagającej ruch oraz metody relaksacyjne;
 - » niepełnosprawność ruchowa, wada wzroku, niedosłuch – wprowadzono ćwiczenia w parach, kołach, szeregach, przy czym zdrowi uczniowie powinni być przygotowani na ćwiczenie z uczniem z ograniczeniami; tolerowanie wolniejszych ruchów w marszu. W programie zastosowano formy aktywności ruchowych poprawiających sprawność fizyczną, wprowadzono ćwiczenia pilates, ćwiczenia z taśmami, piłkami fitball i overball, ćwiczenia z kijkami, ćwiczenia gimnastyczne usprawniające, ćwiczenia i zabawy o charakterze fitnessowo-korekcyjnym oraz aktywność i edukację zdrowotną.
- uczeń niedostosowany społecznie – ze względu na różnorodność zaburzeń program zakłada możliwość korzystania z różnorodności pod warunkiem ścisłej kontroli nauczyciela;

- uczeń z problemami psychicznymi: agresja, fobia szkolna – program wprowadza różnorodne formy aktywności doskonalącej sprawność fizyczną, ze względu na różnorodności wprowadzonych form aktywności ruchowej uczniowie powinni zostać odpowiednio przygotowani do zdrowego stylu życia i podejmowania różnych form aktywności we wsparciu z terapeutą, który jest w ich przypadku konieczny;
- uczeń zdolny – wprowadzono zajęcia doskonalące sprawność fizyczną, zajęcia taneczne, zajęcia nowoczesnych form aktywności rekreacyjnej oraz zajęcia do wyboru, w których uczniowie mogą uczestniczyć. Wykorzystano nowoczesne technologie w celu zaktywizowania uczniów do dodatkowej aktywności:
 - » uczniowie ze zdolnościami o charakterze umysłowym, ze specyficznymi umiejętnościami: dedukcyjno-indukcyjnymi, w zakresie rozwiązywania problemów, rozwinięta wyobraźnia (np. przestrzenna),
 - » uczniowie ze zdolnościami artystycznymi: aktywność plastyczna, ruchowa, muzyczno-taneczna,
 - » uczniowie ze zdolnościami ruchowymi o wysokim potencjale rozwojowym, ze zdolnościami motorycznymi oraz zdecydowanie wyższym niż rówieśnicy poziomie kompetencji poznawczych oraz o wysokim poziomie umiejętności społecznych, życiowych (ang. *life skills*), mający rozwiniętą pamięć, wyobraźnię ruchową, poczucie rytmu, szybkość i trwałość uczenia się (Bronikowski, 2014),
 - » uczniowie ze zdolnościami w zakresie interpersonalnym, z umiejętnościami społecznymi: zdolności przywódcze, zdolność przekonywania, empatia oraz umiejętność radzenia sobie z emocjami i uczuciami oraz ze stresem; w programie zaproponowano projekty: flash mob, aktywności, organizacja olimpiady sportowej oraz liczne zajęcia taneczno-gimnastyczne dla tych uczniów.
- uczeń z problemami edukacyjnymi:
 - » dysleksja, dysgrafia, dysortografia – w programie zastosowano metodę kinezylogii edukacyjnej, która jest wspomagająca, wplątana w tok lekcji w celu usprawnienia uczniów; wprowadzono ćwiczenia naprzemianstronne i równoważne w przyborami.

8. FORMY I METODY PRACY

Rozdział zawiera opis metod i form pracy, w tym metod aktywizujących uwzględniających kompetencje kluczowe. W ramach programu uczniowie realizują kompetencje: rozwijania świadomości dbałości o własne zdrowie, pobudzenia do inicjatywności, kreatywności, ekspresji ruchowej, rozumienia zmian w organizmie dzięki aktywności fizycznej, umiejętnego i krytycznego wykorzystywania nowoczesnych technologii, organizowania i planowania aktywności.

8.1. Metody i techniki

W programie zastosowano za Stanisławem Strzyżewskim (1996) oraz Januszem Bielskim (2005) następujące metody nauczania:

1. naśladowcza ścisła,
2. zadaniowa ścisła,
3. programowego uczenia się i usprawniania.

W programie wprowadzono następujące metody aktywizujące:

- integracyjne: kłębek nici, „wrzuć strach do kapelusza” – kształtują poczucie bezpieczeństwa, umiejętność współpracy, dzielenia się wiedzą, poglądami i doświadczeniami;
- metody tworzenia i definiowania pojęć: kula śniegowa, burza mózgów, mapa skojarzeń, projekt – kształtują umiejętność określania pojęć, analizowania i klasyfikowania, negocjowania i przyjmowania różnych punktów widzenia, umiejętność definiowania pojęć i zasad;
- metody hierarchizacji: promyczkowe uszeregowanie, diamentowe uszeregowanie, piramida priorytetów – kształtują umiejętność analizy, klasyfikowania i porządkowania;
- metody twórczego rozwiązywania problemów: burza mózgów, rybi szkielet, mapy mentalne, sześć myślących kapeluszy, drzewko decyzyjne, dywanik pomysłów – kształtują umiejętność twórczego myślenia, dyskusowania, krytycznego myślenia, łączenia wiedzy z praktyką, wyrażania własnych poglądów, rozwiązywania problemów;
- metody ewaluacyjne: kosz i walizka, tak i nie, tarcza strzelecka, sygnały świetlne, słońce i chmury – kształtują umiejętność samooceny, znajdowania słabych i mocnych stron, przyjmowania krytyki i pochwały.

Efektom kształcenia wychowania fizycznego jest nabycie kompetencji osobistych, społecznych i w zakresie umiejętności uczenia się:

- wspieranie swojego dobrostanu fizycznego w celu utrzymania zdrowia fizycznego;
- zdolność do prowadzenia prozdrowotnego i zorientowanego na przyszłość trybu życia;
- zdolność do skutecznego zarządzania czasem.

Kompetencje w zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej obejmują rozumienie sposobów kreatywnego wyrażania i komunikowania pomysłów i znaczeń w różnych kulturach, angażowanie się w rozumienie, rozwijanie i wyrażanie własnych pomysłów.

Edukacja zdrowotna może być realizowana poprzez wykorzystanie metod aktywizujących, takich jak: dyskusja, wchodzenie w rolę, analizowanie i rozwiązywanie problemów, metoda projektów, stacje zadaniowe, portfolio, metoda wizualizacji, technika „narysuj i napisz” (Woynarowska, 2012).

W programie dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi zastosowano metody tradycyjne: naśladowcza, programowego uczenia się i usprawniania, zadaniowa ściśła, pokaz – nauczyciel ćwiczy z uczniami, demonstruje i koryguje ćwiczenia, metody aktywizujące. Dodatkowo proponuje się wykorzystanie następujących metod:

- metoda relaksacyjna – zmniejszająca napięcie mięśniowe i stres, przeciwdziała zmęczeniu, stanowi rodzaj regeneracji sił i pozwala poznać własne ciało;
- metoda muzykoterapii – wyzwala samorealizację i zmniejsza napięcie;
- choreoterapia – wyzwala pozytywną energię, rozwija płynność ruchów, redukuje napięcie mięśniowe, podnosi umiejętność prezentowania;
- terapia zabawowa – obserwowanie spontanicznej aktywności uczniów, którzy wymyślają zabawy;
- metoda Weroniki Sherborne – ćwiczenia wyczuwania: brzucha, pleców i pośladków (dotykanie, masowanie i nazywanie tych części ciała), rąk i nóg (np. dotykanie, podnoszenie i opuszczanie nogi na podłogę, zginanie i przyciąganie nóg, maszerowanie, bieganie), stawów (dotykanie łokciami podłogi, dotykanie łokciami kolan, sięganie dłońmi do stóp), bycia razem (mosty w parach i czwórkach, aż do utworzenia tunelu, wspólne skakanie, np. ćwiczenia w parach, pokazywanie, naśladowanie, powtarzanie ruchów), bycia przeciwko (np. przepychanie i mocowanie się). Tę metodę stosuje się m.in. z uczniami z upośledzeniem umysłowym, autystycznym, z niedosłuchem i wadami wzroku;
- metoda treningu i uczenia się percepcyjno-motorycznego N.C. Kepharta – polega na wykonywaniu systematycznie ćwiczeń ruchowych, równoważnych, podejmowanych w różnych kierunkach przez zabawę;
- metoda „NaCoBeZU”, czyli „na co będę zwracać uwagę”, na lekcji daje uczniowi wskazówki, czego uczeń musi się nauczyć i za co będzie oceniony;
- metoda kształcenia multimedialnego – polega na wykonaniu zadań multimedialnych w celu uatrakcyjnienia zajęć;

- metoda losowego doboru do ćwiczeń, zadań, zabaw – polega na losowaniu z patyczków do lodów umieszczonych w kubeczku lub z kostki ucznia do wykonania zadania, w pracy grupowej nauczyciel dobiera losowo uczniów, uczniowie nie dobierają się sami. Różnorodność stosowanych metod pozwala kształtować kompetencje sprzyjające kreatywności, komunikacji, schematycznemu i nowatorskiemu wykorzystywaniu umiejętności i wiedzy oraz indywidualizacji pracy z uczniami.

8.2. Formy pracy

Ze względu na specjalne potrzeby edukacyjne zalecana jest szczególnie praca indywidualna pod kierunkiem nauczyciela bądź w małej grupie wsparcia. W przypadku pracy z uczniami za pomocą formy frontальной uczeń z specjalnymi potrzebami edukacyjnymi może w zależności od potrzeb ćwiczyć samodzielnie blisko nauczyciela lub przy nauczycielu, w przypadku obwodu ćwiczeniowego nauczyciel wspiera ucznia w ćwiczeniach i asekuje przy pokonywaniu przeszkód. Uczniowie ci mogą mieć trudności w wykonywaniu wybranych ćwiczeń, mogą występować zaburzenia w motoryce i koordynacji ruchowej. Program bazuje na prostych i nowoczesnych formach aktywności, które poprzez swoją różnorodność korzystnie wpływają na rozwój uczniów.

Realizacja programu wymagać będzie zastosowania następujących form:

- frontalna – wszyscy uczniowie wykonują te same ćwiczenia w tym samym czasie, np. rozgrzewka, nauka ćwiczeń kształtujących wybrane grupy mięśniowe;
- grupowa – zespół podzielony na mniejsze grupy, które ćwiczą wspólnie (gry zespołowe);
- grupowa z dodatkowymi zadaniami;
- stacyjna – obwód ćwiczebny – uczniowie lub grupy uczniów np. ćwiczą na stacjach;
- strumieniowa – tor przeszkód – uczniowie pokonują różne przeszkody ustawione w odpowiednim układzie liniowym lub kolistym;
- indywidualna – uczniowie ćwiczą indywidualnie we własnym rytmie.

8.3. Narzędzia wykorzystujące nowoczesne technologie informacyjno-komunikacyjne

Wykorzystanie nowoczesnych technologii uatrakcyjnia proces nauczania. Strykowski i in. (2003: 64) uważają, że „ważnym atutem kształcenia multimedialnego jest to, że jest ono nauczaniem i uczeniem wielokołowym, interaktywnym i wielostronnie aktywizującym. Zdobywanie informacji przez ucznia odbywa się nie tylko za pomocą systemu znaków werbalnych, ale również obrazowych, graficznych, dźwiękowych,

czynnościowych i innych. Ta wielość bodźców działających na ucznia w kształceniu multimedialnym powoduje uruchomienie wielorakich rodzajów aktywności uczących się: aktywności spostrzeżeniowej, manualnej, intelektualnej, emocjonalnej. Praca dydaktyczna zyskuje na efektywności i atrakcyjności”.

Rozdział zawiera opis wybranych narzędzi ICT (w szczególności aplikacji wspierających systematyczność aktywności fizycznej) oraz internetowych źródeł informacji wraz ze wskazaniem propozycji ich wykorzystania na lekcjach wychowania fizycznego.

W ramach wychowania fizycznego proponuje się wykorzystywanie popularnych aplikacji sportowych wspierających regularną aktywność fizyczną np. krokomierz i odchudzanie – Trener, Endomondo, MapMyRide, Nike+GPS, RunKeeper, Sports Tracker, Workout Trainer, Zeopoxa Bieganie & Jogging, Daily Ab Workout, MapMyRun, Flexibility Training & Stretching Exercise at Home, Stretching Routines. W zakresie edukacji zdrowotnej są to: Whole Foods Market, Zdrowe Przepisy, Twilight, Zdrowie z natury, Clean Eating Recipes, Food Fix Up, Zdrowe Zakupy.

Wykorzystuje się gry komputerowe wymagające wykonywania ruchów, które są rejestrowane przez kamerę lub kontrolery ruchu, np. gry symulujące rozgrywki sportowe, np. Sport Champions, oraz wymagające wykonywania kroków tanecznych, jak Dance Star czy Just Dance.

Nauczyciele i uczniowie mają możliwość przygotowania prezentacji multimedialnej przy wykorzystaniu czterech form prezentacji (Pijarowska, Seweryńska, 2002): informowanie i analizowanie wyników, przekazywanie (perswadowanie, tłumaczenie, przemawianie, dowodzenie, wyjaśnianie, przekonywanie odbiorcy), wzmacnianie (utwierdzanie, ugruntowywanie, pogłębianie, zaostrenie, zwiększenie), zachęcanie do podejmowania działania (zagrzewanie, pobudzanie). Prezentacje dotyczą realizacji treści z działu **Edukacja zdrowotna**, nowoczesnych form aktywności fizycznej (marsz z kijkami nordic walking, crossfit), przepisów gier zespołowych (unihokej, tchoukball).

Nauczyciele i uczniowie mogą wykorzystywać fragmenty filmów z różnych portali społecznościowych (np. YouTube). Można posłużyć się planami treningowymi, techniką gier sportowych, informacjami i wykładami dotyczącymi stylu życia.

Istnieje możliwość wykorzystania według umiejętności, inwencji i przygotowania nauczyciela „wirtualnej rzeczywistości” (*virtual reality*), co może być podstawą do interakcji nauczyciel – uczeń, a środki dydaktyczno-metodyczne dają się wizualizować, skalować i oceniać, a uczestnicy otrzymują formy feedbacku uzupełniające rzeczywistość (Hebbel-Seeger, 2013).

Można wykorzystać scouting zbierania, systematyzacji i oceny interakcji nauczyciel – uczeń.

Metoda kształcenia multimedialnego zakłada wykonanie zadań multimedialnych przez uczniów i nauczycieli: nagranie filmu z układem tanecznym, wykonanie prezentacji, fotografii, plakatu o tematyce zdrowotnej (np. w połączeniu z metodą

projektu). Kształtuje się u uczniów kompetencje medialne i techniczne (Bronikowski, 2015).

Ważnym elementem jest włączenie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w działania związane z wykorzystaniem przez nauczycieli nowoczesnej technologii i jednocześnie metody kształcenia multimedialnego. Praca z programami komputerowymi usprawnia u uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi zaburzone funkcje – umożliwia rozwijanie sprawności percepcyjno-motorycznych, doskonali koordynację wzrokowo-ruchową, wzmacnia koncentrację uwagi. Odpowiednio dobrane programy wspomagają zdobywanie wiedzy – przyswojenie, powtórzenie oraz nabycie zdolności ich praktycznego zastosowania. Jest to atrakcyjny sposób przekazywania wiedzy (można tworzyć bogatą grafikę, specjalne efekty dźwiękowe), który motywuje uczniów do samodzielnego wykonywania zadań (Popławska, 2005; Nowicka, 2007). Uczniowie mogą obsługiwać programy do tworzenia muzyki, spotu reklamowego, kroniki filmowej danego wydarzenia lub imprez sportowych. Uczy to uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi samodzielnego myślenia i rozwiązywania problemów, a także rozwija zainteresowania i kompetencje cyfrowe.

Przykłady wykorzystania nowoczesnej technologii dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w zakresie monitorowanie aktywności fizycznej: uczeń zdolny: tworzy plan treningowy i motywuje się do podejmowania treningu, korzystając z różnorodnych narzędzi nowoczesnych technologii, w szczególności ze scoutingu, w celu analizy własnych zachowań i postępów; uczeń z niepełnosprawnością ruchową: wykorzystuje programy komputerowe do tworzenia muzyki, filmów, prezentacji zdrowotnych, zdjęć z wypraw aktywnej turystyki podejmowanej w czasie wolnym, uczestniczy w projektach aktywności; uczeń z chorobami przewlekłymi i niedowidzący: wyszukuje dla siebie aplikacje aktywności rekreacyjnej według zainteresowań; uczeń z trudnościami w uczeniu się wykorzystuje programy komputerowe do analizy błędów i nauki poprawnych czynności ruchowych.

9. SPOSÓB OCENY POSTĘPÓW UCZNIĄ

Rozporządzenie o systemie oceniania (*Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 sierpnia 2017 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. z 2017 r., poz. 1534)*) nakłada na nauczycieli wychowania fizycznego dodatkowe wymagania. Zgodnie z regulacją prawną: Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, techniki, plastyki i muzyki należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

System oceniania z przedmiotu **wychowanie fizyczne** powinien motywować wszystkich uczniów do aktywnego udziału w lekcjach, niezależnie od poziomu sprawności fizycznej. Ocena ma zachęcić uczniów do rozwijania swoich możliwości i zainteresowań w zakresie aktywności fizycznej oraz odzwierciedlać wkład włożony przez ucznia w pracę nad sobą. Uczeń jest traktowany w ocenianiu podmiotowo. Kategorie ocen powinno być tyle, ile działań podejmuje nauczyciel. Propozycje kategorii ocen:

1. Ocena za zaangażowanie, tj. postawę ucznia, jego aktywne uczestnictwo w zajęciach, wysiłek wkładany w wywiązywanie się z obowiązków. Ocenie podlegają: systematyczne przygotowanie do zajęć i aktywny udział, zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń:
 - 1.1. ocena za aktywność na lekcji, każda aktywność na zajęciach jest oceniona;
 - 1.2. ocena za regularne uczestnictwo w zajęciach obowiązkowych i dodatkowych, stosunek ucznia do zajęć wychowania fizycznego, systematyczność przygotowywania się do zajęć, dbałość o bezpieczeństwo: postawa ucznia jest oceniana raz w miesiącu;
 - 1.3. ocena za aktywność pozalekcyjną w szkole (gazetki, konkursy, prace dodatkowe);
 - 1.4. ocena za pozytywne nastawienie do lekcji, za podejście do ćwiczeń z wigorem;
 - 1.5. ocena za podejmowanie dodatkowych działań na rzecz wychowania fizycznego;
 - 1.6. ocena za aktywny udział w projektach edukacyjnych dotyczących zdrowia i aktywności fizycznej.
2. Ocena za wiedzę ucznia i umiejętności jej zastosowania oceniona ewaluacyjnie – w stosunku do diagnozy początkowej z uwzględnieniem możliwości ucznia dotyczących:
 - 2.1. sprawności fizycznej;
 - 2.2. aktywności ruchowej, umiejętności z dyscyplin sportowych i rekreacyjnych – sportów całego życia;
 - 2.3. wiedzy z zakresu zdrowego stylu życia, zasad gier, znajomości ćwiczeń, zagadnień dotyczących: sprawności fizycznej, typów treningów, znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia, różnic między sportem profesjonalnym a sportem dla wszystkich, sprawdzanych w formie odpowiedzi ustnych lub pisemnych;

- 2.4. bezpiecznej aktywności, kompetencji społecznych;
 - 2.5. umiejętność podejmowania działań na rzecz planowania, organizacji i realizacji zadań wychowania fizycznego (impres sportowych, własnego treningu itp.);
 - 2.6. umiejętność wykorzystania technologii informacyjnej w celu wspierania własnego rozwoju fizycznego i aktywności ruchowej.
3. Samoocena ucznia dotyczy wszystkich podejmowanych działań na lekcjach w zakresie własnych umiejętności, sprawności, wiedzy, rozwoju fizycznego, postawy i zaangażowania. Obejmuje ona wszystkie kategorie oceniania. Dotyczy umiejętności określania swoich słabych i mocnych stron, rozpoznania zdolności ruchowych, samooceny dotyczącej poziomu sprawności, umiejętności, własnej wiedzy i zaangażowania. Ocena koleżeńska według rozpoznania Doroty Wójcik-Hetman (2015) polega na tym, że uczeń przyjmuje rolę nauczyciela i recenzuje swoją pracę i jej efekty, dając wskazówki do ich poprawy, i otrzymuje informację zwrotną od kolegi. Uczniowie w parach sprawdzają swoje zadania, wypowiedzi i udzielają sobie komentarzy do pracy.
4. Ocena za opanowanie treści przewidzianych w programie, osiągnięcia edukacyjne – postępy czynione przez ucznia, np. poprawa sprawności fizycznej, odpowiedzi, pokazy, testy:
- 4.1. ocena za sprawność fizyczną obejmuje oceny częściowe za wszystkie opanowane ćwiczenia ruchowe, postęp w poprawie własnej sprawności oraz za wspierający aktywność fizyczną styl życia i zaangażowanie;
 - 4.2. ocena za aktywność ruchową: obejmuje oceny częściowe za wszystkie rodzaje aktywności ruchowej, postępy w pracy nad własną aktywnością oraz za zaangażowanie w różne sfery działalności sportowo-rekreacyjnej. Ocenie podlega odgrywanie ról społecznych w sporcie: bycie zawodnikiem, organizatorem i kibicem. Propozycje ocen w tej kategorii: ocena postępu umiejętności dla realizowanych form aktywności realizowanych i nauczanych na obecnym etapie edukacyjnym (np. aerobik i taniec – wykonanie podstawowych kroków, gimnastyka – wykonanie ćwiczeń z wybranym sprzętem lub bez niego, nordic walking – poprawność techniki chodu, ringo – rzut do celu i chwyt, crossminton – wykonanie odbić spendera lub piłką, gier zespołowych – z wybranej taktyki, rozgrzewki dla danej formy aktywności);
 - 4.3. ocena za edukację zdrowotną: obejmuje oceny częściowe za wszystkie działania podejmowane na rzecz zdrowia, za wiedzę i umiejętności objęte treściami programu.
5. Ocena za umiejętności społeczne np. zaangażowanie w życie sportowe szkoły, pomoc w organizacji imprez, postawa fair play w grach.
6. Ocena procentowego opanowania treści programowych.

Ocenę celującą uczeń otrzymuje wtedy, gdy opanuje wszystkie treści programu i wykaże się znajomością dodatkowych treści – ponadprogramowymi według inwencji nauczyciela lub ucznia.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń wtedy, gdy opanuje wszystkie treści programu.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który opanuje sporą część treści kształcenia z programu.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który opanuje część treści kształcenia z programu.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który przy pomocy nauczyciela opanuje fragmentaryczną część treści kształcenia zawartych w programie.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie opanuje wiadomości i umiejętności określonych w programie nauczania i nie będzie w stanie wykonać zadań o elementarnym stopniu trudności, nawet z pomocą nauczyciela.

Niekłasyfikacja ucznia z wychowania fizycznego może zostać wystawiona na podstawie braku ocen. Uczeń mający co najmniej 3 oceny powinien otrzymać ocenę klasyfikacyjną.

Uwzględnienie różnych kategorii ocen daje nauczycielowi możliwość dostosowania systemu do uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnym. Nauczyciel bierze pod uwagę trudności w wykonywaniu niektórych ćwiczeń. Ocenianiu podlega: wysiłek włożony w wykonanie zadania, a nie wynik końcowy; aktywność na lekcjach; sumienność w przygotowaniu do lekcji; opanowanie możliwej części programu aktywności fizycznej; stosunek do nauczyciela i współwziewających; przestrzeganie zasad czystej gry; praca indywidualna i w grupie (edukacja zdrowotna); niewielkie postępy ucznia powinny być oceniane pozytywnie.

Ocenianie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

- uczniowie z chorobami przewlekłymi uczestniczą nieregularnie w zajęciach, mogą otrzymać ocenę za prace teoretyczne (odpowiedzi ustne, prace, pisemne, prezentacje multimedialne) oraz aktywność i przygotowanie do zajęć; w ocenianiu należy uwzględnić zmienną zdolność do podejmowania wysiłku fizycznego;
- uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim, z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym lub znacznym, z autyzmem, w tym z zespołem Aspergera, otrzymują oceny za udział w różnych formach aktywności rekreacyjnej podejmowanych na lekcjach, regularną aktywność fizyczną i dbałość o własną kondycję, przygotowanie do zajęć, udział w edukacji zdrowotnej;
- uczniowie z niepełnosprawnością, niesłyszący, słabosłyszący, niewidomi, słabowidzący, z niepełnosprawnością ruchową, w tym z afazją, z niepełnosprawnościami sprzężonymi (jeśli u ucznia występują co najmniej dwie z niepełnosprawności wymienionych powyżej) – przy ocenie bierzemy pod uwagę aktywność podczas wykonywanych ćwiczeń i zabaw oraz stosunek ucznia do systematycznego uczestnictwa w zajęciach; nawet za niewielki postęp w doskonaleniu własnej sprawności fizycznej uczeń jest oceniany dobrze; uczeń niedowidzący może mieć wolniejsze tempo pracy i szybciej się męczyć, więc ocenianie powinno być indywidualnie dostosowane do jego tempa pracy, umożliwić zaliczenie części ćwiczeń w miarę możliwości;

- uczniowie niedostosowani społecznie i z zagrożeniem niedostosowania społecznego – nauczyciel powinien oceniać indywidualnie według kategorii sprawności fizycznej, uwzględniając wysiłek włożony w pracę nad własną sprawnością; obowiązkowa ocena z edukacji zdrowotnej; za postawę wobec ćwiczeń uczeń otrzymuje systematycznie oceny;
- uczniowie ze szczególnymi uzdolnieniami są oceniani adekwatnie do ich możliwości; mogą być świetnymi motywatorami dla pozostałych uczniów;
- uczniowie ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się – nauczyciel przy ocenianiu powinien uwzględnić wydłużony czas na wykonanie danego ćwiczenia; uczeń pracuje własnym tempem na lekcjach i ocenia się jego zaangażowanie w ćwiczenia i systematyczność uczestnictwa w lekcjach, a nie tempo pracy;
- uczniowie z zaburzeniami komunikacji językowej – nauczyciel nie powinien oceniać zaburzeń językowych, powinien zwrócić uwagę na zdolności ruchowe ucznia; uczeń powinien mieć możliwość znalezienia ulubionej formy aktywności fizycznej; ocena za systematyczną aktywność fizyczną, postępy w sprawności fizycznej, za edukację zdrowotną;
- w sytuacjach kryzysowych lub traumatycznych nauczyciel powinien oceniać w oparciu o wzmocnienie pozytywne na lekcjach oraz dostosować ocenę do możliwości fizycznych ucznia;
- w sytuacji niepowodzeń edukacyjnych nauczyciel pomaga znaleźć mocne strony ucznia i chwali za poczynione postępy, za włożony wysiłek i zaangażowanie w ćwiczenia, umożliwia wystawianie ocen dodatkowych np. za prezentacje, udział w projektach o tematyce zdrowotnej;
- w sytuacji zaniedbań środowiskowych związanych z sytuacją bytową ucznia i jego rodziny, sposobem spędzania czasu wolnego – oceniamy każdą aktywność na lekcjach;
- w sytuacji trudności adaptacyjnych związanych z różnicami kulturowymi, ze zmianami środowiska edukacyjnego, w tym związanych z wcześniejszym kształceniem za granicą ocenie podlegają chęć i wysiłek włożony w wykonywanie ćwiczeń i zaangażowanie ucznia w pracę nad poprawą własnej sprawności fizycznej.

10. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

Program dostosowany jest do uczniów o różnej sprawności. Nauczyciel powinien uwzględnić możliwości psychofizyczne i zainteresowania uczniów oraz warunki realizacji i uwarunkowania kulturowe. Sposoby osiągnięcia celów:

1. Prowadzenie lekcji dla wszystkich uczniów z dostosowaniem do indywidualnych potrzeb i możliwości.
2. Prowadzenie zajęć w sposób urozmaicony: różnorodne miejsca prowadzenia zajęć, zmienne metody i formy prowadzenia zajęć.
3. Systematyczne kierowanie procesem nauczania, w zakresie: indywidualnego diagnozowania, osobistego zaangażowania w zajęcia i motywującego oceniania.
4. Eksponowanie indywidualnych potrzeb i możliwości uczniów.
5. Określenie potrzeb rozwojowych i edukacyjnych ujętych w wymiarach: osiągnięć życiowych, rozwojowych i szkolnych, kompetencji i integracji społecznej.
6. Rozwijanie u uczniów kreatywności i pracowitości.
7. Włączenie uczniów do aktywnego uczestnictwa w wychowaniu przez przygotowanie prezentacji, prelekcji, analiz, opracowań, materiałów pomocniczych, imprez i projektów według ich zainteresowań z wykorzystaniem nowoczesnych technologii.

11. SPOSÓB EWALUACJI PROGRAMU

Działania nauczyciela są ukierunkowane na podniesienie jakości programu. W oparciu o wymagania podstawy programowej oraz diagnozę wstępną określono cele, zaplanowano i zrealizowano program. Ewaluacja programu ma na celu sprawdzenie, czy spełnia wymagania:

- skuteczności – czy realizacja programu pozwoliła osiągnąć cele?
- efektywności – czy różnorodnie wykorzystano zasoby?
- użyteczności – jakie korzyści uczniowie czerpią z realizacji programu?
- trafności – czy dobór metod sprzyjał osiągnięciu celów?
- trwałości – czy uczniowie wykorzystują zdobytą wiedzę, umiejętności i nawyki?

Ewaluacja programu będzie prowadzona w cyklu rocznym, zgodnie z harmonogramem: sierpień i wrzesień – planowanie (od września do czerwca) – pozyskiwanie informacji (czerwiec – analiza wyników), formułowanie wniosków (wnioski formułowane w okresie realizacji badań), czerwiec – dokumentowanie wyników. Na początku roku szkolnego nauczyciel przeprowadzi wśród uczniów diagnozę stanu wejściowego (ankieta, test sprawności, analiza dokumentów dotycząca specjalnych potrzeb edukacyjnych), dokona analizy grupy i dostosuje program do możliwości uczniów. Informacja do ewaluacji programu pozyskiwana będzie od uczniów, rodziców, nauczycieli oraz w wyniku obserwacji. Zastosowane zostaną następujące metody i narzędzia: analiza dokumentów, ankieta i wywiad wśród rodziców, uczniów i wybranych pracowników szkoły (pielęgniarka, psycholog).

Równocześnie prowadzona będzie ciągła ewaluacja programu w trakcie roku. Nauczyciel zweryfikuje skuteczność różnych rozwiązań na lekcji (notatki, scenariusze) i wykorzysta wiedzę podczas przygotowywania się do lekcji. Po lekcji uczniowie odpowiedzą na pytanie: *Co poszło dobrze, co poszło nie tak?* Monitorowanie w ciągu roku da możliwość modyfikacji programu.

Program nauczania zawiera przykładowe narzędzia ewaluacji, propozycje wskaźników pozwalających na pomiar stopnia osiągnięcia celów kształcenia określonych w podstawie programowej wraz ze wskazaniem sposobu ich pomiarów. Przykład: dla pomiaru stopnia osiągnięcia celu „zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych formach aktywności fizycznej” wprowadzono wskaźnik stopnia uczestnictwa w szkolnych i pozaszkolnych formach rekreacyjno-sportowych – sposób pomiaru: badanie ankietowe uczniów na początku i na końcu roku szkolnego – porównanie odpowiedzi na pytanie dotyczące udziału w formach aktywności – analiza dokumentów – porównanie frekwencji na lekcjach w ciągu roku i w stosunku do poprzedniego roku, oczekiwany jest wzrost.

Ewaluacja osiągnięć uczniów, kontroli, analizy oraz oceny ich wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych, wskazanych w podstawie programowej. Wskaźniki pozwalające na określenie stopnia osiągnięcia przez uczniów wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych z podstawy programowej: odsetek uczniów potrafiących wymienić, określić (np. cechy prawidłowej postawy ciała); sprawdzenie wiadomości w formie testu; ankiety dla ucznia: *Czy moja aktywność na lekcjach wychowania fizycznego wzrosła, jest taka sama czy zmalała? Czy formy aktywności na lekcjach były ciekawe, różnorodne? Jak oceniam sposób prowadzenia, atmosferę lekcji? Chętnie ćwiczę na lekcji? Wymień czynniki, które motywują Cię do ćwiczeń. Wymień czynniki, które zniechęcają Cię do ćwiczeń. Czy lekcja była łatwa czy trudna? Jestem zadowolony z własnej sprawności fizycznej? Co mi się podobało, a co należałoby zmienić? Wymień mocne i słabe strony lekcji wychowania fizycznego. Jakie cechy (postawy) kształtujesz w ramach wychowania fizycznego: wytrwałość, radzenie sobie ze stresem, zasada fair play, dbałość o zdrowie, współdziałanie w grupie...? W jakim stopniu opanowałem umiejętności z działów: Sprawność fizyczna, Aktywność fizyczna, Edukacja zdrowotna? Wskaż najlepszą, najgorszą lekcję.* Uczeń zaznacza odpowiedzi w skali od 1 do 10. Nauczyciel analizuje pytania i wyznacza kierunek pracy. Na koniec roku szkolnego nauczyciel na podstawie ankiety wśród uczniów, analizy testów, dokumentów, frekwencji oraz notatek z obserwacji tworzy wnioski i propozycje na nowy rok.

12. LITERATURA

- Demel Maciej, *O trzech wersjach teorii wychowania fizycznego. Próba ujęcia komplementarnego*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” nr 2/1989.
- Bronikowski Michał, *Wychowanie fizyczne a nowoczesne technologie*, AWF, Poznań 2015.
- Bronikowski Michał, Kantanista Adam, Glapa Agata, *Wychowanie fizyczne – praca z uczniem zdolnym*, ORE, Warszawa 2014.
- Bielski Janusz, *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, IMPULS, Kraków 2005.
- Bouchard C., Shephard R.J., *Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts*, *Physical activity, fitness and health*, [w:] Bouchard C., Shephard R.J., Stephens T., Human Kinetics Publishers, Champaign 1994.
- Grabowski Henryk, *Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym*, IMPULS, Kraków 2000.
- Grządziel Hanna, Kos-Górczyńska Izabela, Stańczyk Alicja, Szczur Halina, *Przewodnik dla nauczycieli w zakresie prowadzenia korelacji przedmiotów ogólnych i zawodowych*, KOWEŻiU, Warszawa 2011.
- Gurycka Antonina, *Struktura i dynamika procesu wychowania*, PWN, Warszawa 1979.
- Kuński Henryk, *Trening zdrowotny osób dorosłych*, Medsport, Warszawa 2013.
- Wójcik-Hetman Dorota, Żmijowska-Wnęk Eleonora, *Przewodnik dla nauczycieli na temat korelacji programów przedmiotowych*, <http://ntz.dobrekadry.pl/wp-content/uploads/2015/06/korelacja-przewodnik.pdf>, Wrocław 2015.
- Hebbel-Seeger A., Kretschmann R., Vohle F., *Bildungstechnologien im Sport. Forschungsstand, Einsatzgebiete und Praxisbeispiele*, [w:] Ebner M., Schön S. (Hrsg.), *Lehrbuch für Lernen und Lehren mit Technologien*.
- Howley E.T., Franks B.D., *Health fitness instructors. Handbook*. Human Kinetics, Champaign.
- Osiński Wiesław, *Zagadnienia motoryczności człowieka*, AWF, Poznań 1991.
- Osiński Wiesław, *Antropomotoryka*, AWF, Poznań 2000.
- Osiński Wiesław, *Zarys teorii wychowania fizycznego*, AWF, Poznań 2002.
- Sas-Nowosielski Krzysztof, *Wychowanie do aktywności fizycznej*, AWF, Katowice 2003.
- Skinner J.S., Oja P., *Laboratory and field tests for assessing health-related fitness*, [w:] Bouchard C., Shephard R.J., Stephens T., Human Kinetics Publishers, Champaign 1994.
- Soriano Victoria, *Pięć kluczowych przesłań dla edukacji włączającej – Od teorii do praktyki*. European Agency for Special Needs and Inclusive Education, 1994.
- Strykowski W., Strykowska J., Pielachowski J., *Kompetencje nauczyciela szkoły współczesnej*, Wydawnictwo eMPi2, Poznań 2003.
- Strzyżewski Stanisław, *Proces wychowania w kulturze fizycznej*, WSiP, Warszawa 1996.

UNESCO, *Deklaracja z Salamanki. Wytyczne dla działań w zakresie specjalnych potrzeb edukacyjnych*, , www.cie.gov.pl, 1994.

Wolny Barbara, *Wychowanie fizyczne w zreformowanej szkole*, KUL, Lublin 2006.

Wojnarowska Barbara i wsp., *Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2012.

Zaremba Lilianna, *Specjalne potrzeby rozwojowe i edukacyjne dzieci i młodzieży. Identyfikowanie SPR i SPE oraz sposoby ich zaspokajania*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2014.

Anna Rogacka – doktor nauk o kulturze fizycznej. Nauczycielka dyplomowana wychowania fizycznego w ZS Nr 1 w Swarzędzu z 28-letnim stażem pracy w szkole, instruktorka: fitnessu, tańca, ćwiczeń siłowych, unihokeja. W 2012 r. otrzymała nagrodę Ministra Edukacji Narodowej za program nauczania do wychowania fizycznego.

Autorka publikacji w ORE:

Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadgimnazjalnej, 2013.

Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego w szkole, 2014.

Informacja dla dyrektorów szkół, nauczycieli wychowania fizycznego i rodziców dotycząca roli aktywnego udziału uczniów w zajęciach wychowania fizycznego, 2015.

Wychowanie fizyczne w szkole. Informacja dla dyrektorów szkół, nauczycieli i rodziców, 2018.