



W drodze po medal

Andrzej Ostrowski
Magdalena Ostrowska

Poradnik metodyczny do programu nauczania wychowania fizycznego dla III etapu edukacyjnego

opracowany w ramach projektu:

„Tworzenie zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w zakresie rozwoju umiejętności uniwersalnych dzieci i uczniów oraz kompetencji kluczowych 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 2023

Redakcja merytoryczna: Lidia Grad
Redakcja językowa i korekta: Eduexpert sp. z o.o.
Projekt graficzny i projekt okładki: Eduexpert sp. z o.o.
Redakcja techniczna i skład: Eduexpert sp. z o.o.

Weryfikacja i odbiór niniejszej publikacji: Ośrodek Rozwoju Edukacji w Warszawie

w ramach projektu: *Weryfikacja i odbiór zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w zakresie rozwoju umiejętności uniwersalnych dzieci i uczniów oraz kompetencji kluczowych 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 2023

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



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

Spis treści

WSTĘP	5
ROZDZIAŁ I	
Planowanie pracy w procesie dydaktycznym i wychowawczym	7
ROZDZIAŁ II	
Nauczanie wychowania fizycznego na III etapie edukacji	17
2.1. Zasady nauczania	22
2.2. Metody i strategie nauczania	24
2.3. Kompetencje kluczowe	29
2.4. Interdyscyplinarność	32
2.5. Zasady projektowania uniwersalnego i specjalne potrzeby edukacyjne	37
ROZDZIAŁ III	
Organizacja procesu dydaktycznego	43
3.1. Zasady pracy na lekcjach wychowania fizycznego	43
3.2. Cele i założenia pracy z klasą zróżnicowaną pod względem zróżnicowanych potrzeb edukacyjnych	45
3.3. Opis podejścia zgodnego z założeniami edukacji włączającej w pracy z klasą zróżnicowaną pod względem potrzeb edukacyjnych	46
3.4. Opis odpowiednich warunków i sposobów realizacji podstawy programowej kształcenia ogólnego (przygotowanie lekcji, organizacja przestrzeni i przygotowanie pomocy dydaktycznych, komunikowanie się z uczniem i z grupą)	49
ROZDZIAŁ IV	
Nauczane treści kształcenia, umiejętności przedmiotowe i ponadprzedmiotowe (uniwersalne)	59
4.1. Umiejętności przedmiotowe	59
4.2. Umiejętności ponadprzedmiotowe (uniwersalne)	65
4.3. Przykłady wdrażania działań wspierających kształtowanie kompetencji kluczowych i umiejętności miękkich	66

ROZDZIAŁ V

Monitorowanie i ocenianie postępów ucznia	69
5.1. Sposoby monitorowania i oceniania postępów ucznia z uwzględnieniem specyfiki wychowania fizycznego	69
5.2. Sposoby monitorowania i oceniania postępów ucznia z uwzględnieniem specyfiki III etapu edukacji	71
5.3. Sposoby monitorowania i oceniania postępów ucznia z uwzględnieniem procesu kształtowania kompetencji kluczowych	75
5.4. Funkcje i znaczenie oceniania sumującego i kształtującego	77
5.5. Ocenianie bieżące, śródroczne i końcowe	78
5.6. Ocena koleżeńska i samoocena	79
5.7. Sprawdzanie wiedzy i umiejętności z uwzględnieniem spersonalizowanej oceny osiągnięć i postępów uczniów o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych	80

ROZDZIAŁ VI

Zadania nauczyciela wychowania fizycznego w kontekście realizacji założeń edukacji włączającej	83
6.1. Diagnozowanie potrzeb rozwojowych i edukacyjnych uczniów podczas zajęć – szanse i możliwości obserwacji pedagogicznej	83
6.2. Specjalistyczne dostosowania	86
6.3. Partnerstwo z rodzicami – rola i zasady tej współpracy	87
6.4. Zasady współpracy z personelem	89
6.5. Sposoby monitorowania postępów ucznia z uwzględnieniem różnych potrzeb edukacyjnych	91
6.6. Dobre praktyki systemowego rozwijania kompetencji społecznych na lekcjach wychowania fizycznego	93
BIBLIOGRAFIA	95

WSTĘP

Wychowanie fizyczne na III etapie edukacyjnym – w liceum ogólnokształcącym, technikum lub szkole branżowej I i II stopnia – stanowi część kształcenia ogólnego tworzącego programowo spójną całość, umożliwiającą zdobycie zróżnicowanych kwalifikacji zawodowych, ich doskonalenie lub modyfikowanie i otwierającą proces uczenia się przez całe życie.

Prezentowany poradnik metodyczny jest narzędziem uzupełniającym i poszerzającym programy nauczania *Zdrowie dla każdego* Tomasza Frołowicza, Joanny Klonowskiej i Małgorzata Pogorzelskiej (2019) oraz *Aktywność, sprawność i zdrowie* Anny Rogackiej (2019). Jest przeznaczony dla nauczycieli wychowania fizycznego, jego celem jest wsparcie prowadzenia bezpiecznej i skutecznej edukacji w zakresie tego przedmiotu. Daje wskazówki do świadomego kształtowania u uczniów umiejętności wykorzystania sprawności fizycznej i wiedzy o zdrowiu do codziennych obowiązków obecnie i w przyszłości.

Poradnik został przygotowany zarówno dla nauczycieli dopiero rozpoczynających pracę w zawodzie, jak i doświadczonych, o dłuższym stażu pracy. Z myślą o młodych nauczycielach w poradniku zawarto odniesienia do prawa oświatowego, którego znajomość może być przydatna do uzyskania awansu zawodowego. Dla bardziej doświadczonych nauczycieli treść poradnika może stanowić inspirację do podejmowania nowych wyzwań dydaktycznych.

Poradnik towarzyszący wymienionym wyżej programom nauczania jest zgodny z podstawą programową kształcenia ogólnego. W programie *Zdrowie dla każdego* – uniwersalnym i elastycznym – akcentuje się naturalną dla uczniów potrzebę samodzielności, potrzebę rozwijania umiejętności krytycznego myślenia oraz znaczenie edukacji zdrowotnej. Sposoby osiągania celów wychowania fizycznego biorą pod uwagę jego związki z innymi przedmiotami, w szczególności z biologią, informatyką i edukacją dla bezpieczeństwa. W programie uwzględniono postulaty nauk o wychowaniu fizycznym i rozwiązania charakterystyczne dla modelu i7W (Poczwardowski i in. 2019), zakorzenionego w psychologicznej teorii samoukierunkowania (Ryan i Deci 2000). Podobne akcenty występują w programie nauczania *Aktywność, sprawność i zdrowie* opartym na koncepcji holistycznej i personalistycznej. Autorka promuje indywidualne podejście do ucznia przez realizację nowoczesnych form fitnessu oraz zdrowotnych form aktywności ruchowej. Proponuje włączenie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) w sporą część aktywności zdrowotno-rekreacyjnej i integrację grupową.

W poradniku zostały przedstawione założenia teoretyczne oraz konkretne wskazówki praktyczne dotyczące planowania pracy w procesie dydaktycznym i wychowawczym, nauczania przedmiotu, organizacji procesu dydaktycznego, nauczanych treści kształcenia, monitorowania i oceniania postępów ucznia oraz zadań nauczyciela w kontekście realizacji założeń edukacji włączającej. Do poradnika zostało dołączonych pięć przykładowych scenariuszy lekcji, które korespondują z jego treścią i praktycznie ilustrują treści wymienionych wyżej programów nauczania.

Rozdział I poradnika poświęcono planowaniu pracy w procesie dydaktycznym i wychowawczym pod kątem celów i założeń podstawy programowej wychowania

fizycznego na III etapie edukacji. Kolejny rozdział zawiera wytyczne do nauczania wychowania fizycznego, uwzględniając zasady, metody, strategie nauczania, kompetencje kluczowe, interdyscyplinarność oraz zasady projektowania uniwersalnego i specjalne potrzeby edukacyjny. Rozdział III poświęcono organizacji procesu dydaktycznego, w tym zasadom pracy na lekcjach wychowania fizycznego. Podjęto w nim także zagadnienie edukacji włączającej w pracy z klasą i uczniami ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi, przedstawiając warunki i sposoby realizacji podstawy programowej kształcenia ogólnego. W rozdziale IV czytelnik zapozna się z nauczaniem treściami kształcenia, oczekiwanymi umiejętnościami przedmiotowymi i ponadprzedmiotowymi (uniwersalnymi) z uwzględnieniem wdrażania działań wspierających kształtowanie kompetencji kluczowych i umiejętności miękkich. W rozdziale V zaprezentowano sposoby monitorowania i oceniania postępów ucznia, mając na uwadze specyfikę wychowania fizycznego, etap edukacji, kompetencje kluczowe, a także funkcję i znaczenie oceniania sumującego i kształtującego w ujęciu bieżącym, półrocznym i końcowym poprzez ocenę nauczyciela, samoocenę i ocenę koleżeńską. Omówiono również sposoby monitorowania postępów ucznia z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb edukacyjnych. W rozdziale VI opisano zadania nauczyciela w kontekście realizacji założeń edukacji włączającej i związane z tym diagnozowanie potrzeb rozwojowych i edukacyjnych uczniów. Poradnikowi towarzyszą przykładowe scenariusze lekcji:

- Doskonalenie techniki gry w piłkę siatkową.
- Doskonalenie celności rzutów do kosza w formie zabaw i konkursów.
- Doskonalenie gry w korfball.
- Samoocena umiejętności w pływaniu żabką stosowaną w stylu klasycznym.
- Dzień Sportu w szkole „Zdrowie przez sport na pływalni”.

Bibliografia zawiera wykaz przydatnych pozycji służących do rozwoju kompetencji nauczyciela wychowania fizycznego w oparciu o współczesne trendy i zalecenia w edukacji szkolnej, w tym propozycje pracy z uczniem w ramach nauczania zdalnego.

ROZDZIAŁ I

Planowanie pracy w procesie dydaktycznym i wychowawczym

Wychowanie fizyczne na III etapie edukacyjnym pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne: wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia, wspomaga efektywność uczenia się oraz odgrywa wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów. W podstawie programowej kształcenia ogólnego jest widoczna personalistyczna koncepcja wychowania oraz koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

Celem kształcenia z wychowania fizycznego w liceum ogólnokształcącym i technikum jest:

1. doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej;
2. wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa;
3. utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu;
4. kształtowanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych;
5. doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całozyciowej aktywności fizycznej.

Powyższe cele są realizowane poprzez treści nauczania, których wymagania szczegółowe w zakresie wiedzy i umiejętności obejmują:

1. rozwój fizyczny i sprawność fizyczną;
2. aktywność fizyczną;
3. bezpieczeństwo w aktywności fizycznej;
4. edukację zdrowotną;
5. kompetencje społeczne.

Warunki i sposób realizacji wychowania fizycznego określone w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych są rozwinięte za pomocą wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych, niezbędnych do realizacji celów kształcenia na III etapie edukacji.

W podstawie programowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych.

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

2. Aktywność fizyczna – w tym bloku tematycznym zawarto treści doskonalące indywidualne i zespołowe formy rekreacyjno-sportowe. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, formy z innych kręgów kulturowych oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej. Zwraca się uwagę na konieczność wykorzystywania różnorodnych form aktywności, dających uczniom możliwość dokonywania wyborów dla zdrowia, także z uwzględnieniem przyszłych ról zawodowych i rodzinnych.
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej – w tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące działań związanych z umiejętnością określenia ryzyka dotyczącego planowania i organizacji aktywności fizycznej dla siebie i innych. W treściach zawarto zagadnienia dotyczące zasad ergonomicznej organizacji stanowiska pracy oraz udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów.
4. Edukacja zdrowotna – w tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym i zawodowym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmocnieniu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.
5. Kompetencje społeczne – dotyczą rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Zalecane są zwłaszcza zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym, również w okresie jesienno-zimowym. W wychowaniu fizycznym należy uwzględniać interdyscyplinarne zajęcia terenowe. W tym celu można wykorzystywać bazę rekreacyjną tworzoną na terenach leśnych.

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

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

Do realizacji treści wychowania fizycznego należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku „Edukacja zdrowotna”.

W podstawie programowej wyodrębniono szkoły branżowe I i II stopnia. Celem kształcenia z wychowania fizycznego w szkole branżowej I stopnia jest przygotowanie do aktywności fizycznej przez całe życie oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych, w szczególności:

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

Powyższe cele są realizowane poprzez treści nauczania, w których podano wymagania szczegółowe z zakresu:

1. diagnozy sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego;
2. treningu zdrowotnego;
3. sportów całego życia i wypoczynku;
4. bezpiecznej aktywności fizycznej i higieny osobistej;
5. sportu;
6. edukacji zdrowotnej;

Po ukończeniu szkoły branżowej I stopnia uczeń może kontynuować kształcenie w szkole branżowej II stopnia w zawodach na poziomie technika, które posiadają kwalifikacje wspólne z zawodem nauczonym w szkole branżowej I stopnia.

Celem wychowania fizycznego w szkole branżowej II stopnia jest kontynuacja wspierania i doskonalenia wszechstronnego rozwoju ucznia (fizycznego, psychicznego, intelektualnego, emocjonalnego i społecznego), utrwalania nawyków uczestnictwa w aktywności fizycznej dla zdrowia i utrzymania sprawności fizycznej przez całe życie oraz przygotowanie do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla indywidualnych potrzeb ruchowych i zdrowotnych, z uwzględnieniem przyszłych ról zawodowych i rodzinnych.

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły branżowej II stopnia widoczna jest personalistyczna koncepcja wychowania oraz koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

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

Szczegółowe treści podstawy programowej dla branżowych szkół I i II stopnia są zbliżone do podanych dla szkół licealnych i techników, a różnice znajdzie czytelnik w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz szkoły branżowej I i II stopnia (Dz. U. 2018, poz. 467).

Planowanie pracy w procesie dydaktycznym i wychowawczym to świadome ustalanie czynności w postępowaniu do osiągnięcia celu – zgodne z założeniami podstawy programowej. Programy nauczania *Zdrowie dla każdego* (Frołowicz i in. 2019) oraz *Aktywność, sprawność i zdrowie* (Rogacka 2019) oprócz założeń ogólnych,

standardowych, długoterminowych i krótkoterminowych uwzględniają warianty takie jak pandemia, lockdown, nauczanie zdalne, nauczanie uczniów z długim okresem absencji, zwolnionych okresowo z lekcji wychowania fizycznego.

Planując zajęcia dydaktyczne, należy określić minimalne wymagania, zgodne z podstawą programową, którym mogą sprostać wszyscy uczniowie. To poziom najniższy. Na tym minimum można budować dalej – wytyczać ścieżki dla uczniów na różnych poziomach, aż do najwyższego, biorąc pod uwagę ilość materiału, kompetencje kluczowe, czas potrzebny na opanowanie wiedzy, nabycie umiejętności, dodatkowy czas dla uczniów z orzeczeniami i niepełnosprawnościami, potrzebujących pomocy, a także czas na sprawdziany. Kolejnym etapem jest opracowanie i przygotowanie materiałów dydaktycznych oraz zadań o różnej długości i zróżnicowanym stopniu trudności, sprzyjających utrzymaniu uwagi i zainteresowaniu uczniów. Aby utrzymać motywację uczniów na optymalnym poziomie, warto zadbać o atrakcyjność materiałów dydaktycznych, stosując różnorodne metody i formy pracy dostosowane do treści programowych i możliwości poszczególnych uczniów.

Kolejne niełatwe zadanie nauczyciela to ocenianie uczniów na różnych poziomach edukacji, zwłaszcza mających trudności w nauce, którzy nie potrafią obiektywnie dokonywać samooceny, co wynika z ich braku obiektywności, niskiego poczucia własnej wartości, trudności w porównywaniu się do innych czy rywalizacji. Kluczem do sukcesu nauczyciela jest kształtowanie u uczniów umiejętności oceny własnych osiągnięć.

Nauczyciel wychowania fizycznego, planując roczny, okresowy i jednostkowy proces dydaktyczny i wychowawczy, powinien opierać się na następujących aktach prawnych:

- Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z 25 sierpnia 2017 r. w sprawie sposobu prowadzenia przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki dokumentacji przebiegu nauczania, działalności wychowawczej i opiekuńczej oraz rodzajów tej dokumentacji (Dz. U. 2017, poz. 1646);
- Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz szkoły branżowej II stopnia (Dz. U. 2018, poz. 467);
- Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla szkoły branżowej I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz. U. 2017, poz. 356).

Organizacja pracy dydaktycznej w szkole oparta o planowanie ma na celu zharmonizowanie funkcji szkoły jako całości, tak aby wszystkie składające się na nią elementy przyczyniały się do powodzenia tej pracy, czyli zapewnienia osiągnięcia założonych rezultatów edukacji szkolnej. Planowanie lekcji obejmuje listę zadań, jakie mają być wykonane w ustalonym terminie, realizatorów, metody oraz środki urzeczywistnienia tych zadań, a ponadto sposoby kontroli i oceny uzyskanych wyników. Nauczyciel, planując pracę własną w danym roku szkolnym, przygotowuje w ustalonym przez dyrekcję szkoły terminie:

- analizę wybranego do realizacji programu nauczania,
- roczny plan pracy zawierający metody, formy pracy oraz środki dydaktyczne,
- wymagania zgodne z podstawą programową oraz sposoby kontroli i oceny pracy ucznia.

Roczny plan pracy dydaktyczno-wychowawczej to podstawowy dokument dla danej klasy, uzależniony od warunków materialnych szkoły i sprawności zespołu klasowego. Na początku roku szkolnego nauczyciel wychowania fizycznego powinien ułożyć budżet godzin na cały rok szkolny z uwzględnieniem klasy, sprawności fizycznej uczniów, bazy szkoły, sprzętu sportowego, warunków terenowych i klimatycznych, tradycji szkoły w zakresie sportu szkolnego oraz zainteresowań uczniów. Dodatkowo, na podstawie rozeznania i posiadanej bazy sportowej, nauczyciel powinien określić zapotrzebowanie i zaplanować zakupy i prace związane z wykonaniem przyborów i konserwacją posiadanego sprzętu.

Dobre plany poszczególnych ogniw nauczania-uczenia się szkoły, klasy i ucznia są podstawą skutecznej organizacji edukacji.

Planowanie pracy w procesie dydaktycznym i wychowawczym obejmuje:

1. określenie celu działania;
2. organizowanie toku działania, w tym diagnozowanie, prognozowanie, programowanie i planowanie;
3. zapewnienie środków działania;
4. realizację zaplanowanego działania;
5. kontrolę działalności, ocenę wyników.

Nauczyciel rozpoczynający pracę w zawodzie na początku roku szkolnego powinien uzyskać wsparcie zarówno od dyrektora szkoły, który przedstawi bazę i środki dydaktyczne, jakimi dysponuje szkoła, jak również od innych pracowników. Wychowawca przedstawi klasę, pedagog szkolny wskaże uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych, a nauczyciel wychowania fizycznego z większym doświadczeniem pomoże w dopasowaniu planu dydaktyczno-wychowawczego do warunków szkoły.

Autorzy programów nauczania, mając na względzie podstawę programową, proponują różne warianty planów dydaktyczno-wychowawczych w zakresie treści i czasu ich realizacji, szczególnie wartościowe dla nauczycieli wychowania fizycznego rozpoczynających pracę w zawodzie i mających mniejsze doświadczenie w pracy dydaktycznej. Dla przykładu w programie nauczania *Zdrowie dla każdego* (Frołowicz i in. 2019) zaproponowano w roku szkolnym (ok. 35 tygodni zajęć) cykle tematyczne trwające od jednego do czterech tygodni, czyli od trzech do dwunastu godzin lekcyjnych. Dzięki spiralnemu układowi treści w ciągu pierwszych trzech lat nauki w czteroletniej i czterech w pięcioletniej szkole ponadpodstawowej, każdy uczeń wielokrotnie ma okazję do rozwijania kompetencji społecznych i kluczowych oraz umiejętności i wiedzy z obszaru wszystkich programowych kompetencji. W kolejnych latach nauki, w miarę wzbogacania doświadczenia edukacyjnego uczniów, rośnie ich wpływ na planowane przez nauczyciela treści kształcenia, tak aby w klasie maturalnej większość treści wynikała z wyboru uczniów. W ostatniej, maturalnej klasie utrwała się więc zdobyte umiejętności i wiedzę oraz kompetencje:

- w zakresie diagnozy sprawności i rozwoju fizycznego oraz zachowań zdrowotnych (wartość zdrowia);
- w zakresie treningu zdrowotnego (wartości zdrowia, pracy i wypoczynku);
- w zakresie gier sportowych i rekreacyjnych (wartości wypoczynku i sportu);
- w zakresie współpracy i wypoczynku (wartości zdrowia, pracy i wypoczynku).

W proponowanych przez autorów rocznych uproszczonych planach pracy wraz z przykładowymi tematami lekcji dla kolejnych klas szkoły ponadpodstawowej rok szkolny podzielono na cykle zajęć trwające od jednego do czterech tygodni. Opis każdego cyklu zawiera informacje na temat:

- tytułu oraz wymagań szczegółowych z podstawy programowej, będących podstawą formułowania zadań dla uczniów;
- treści kształcenia, w tym dominujących form aktywności fizycznej i ewentualnych akcentów sprawnościowych;
- osiągnięć edukacyjnych, czyli zdobywanych i rozwijanych przez ucznia umiejętności, wiedzy i kompetencji społecznych;
- kompetencji kluczowych.

Treści kształcenia stanowią informację o tym, czego uczniowie doświadczą w trakcie zajęć. Z tego względu treści mają nieco szerszy zakres niż efekty, a każdy z efektów jest zakorzeniony w pewnych treściach. Niektóre z cykli należy traktować jako sztywno przypisane do okresu roku szkolnego, przede wszystkim cykl „Trening zdrowotny w terenie” oraz „Samocena sprawności i aktywności dla zdrowia”, inne można traktować jako ruchome. Typowe dla programu *Zdrowie dla każdego* jest planowanie przedsięwzięć i wydarzeń stanowiących moment kulminacyjny i podsumowujący cały cykl, który równocześnie stwarza okazję do dyskusji z uczniami na temat ich rozwoju i formułowania ocen. Tego typu zabieg pomaga zwiększać i utrzymywać motywację uczniów do aktywności i rozwoju w trakcie całego cyklu.

W programie nauczania *Aktywność, sprawność i zdrowie* Anny Rogackiej (2019) w rocznych planach nauczania podano dwa warianty realizacji zajęć:

- pierwszy – realizacja programu nauczania w systemie klasowo-lekcyjnym w wymiarze dwóch lekcji wychowania fizycznego tygodniowo oraz jednej godziny zajęć do wyboru przez uczniów,
- drugi – realizacja programu nauczania w systemie klasowo-lekcyjnym w wymiarze trzech lekcji wychowania fizycznego tygodniowo.

Zaplanowano siedem grup zajęć do wyboru przez uczniów:

1. gimnastyka i taniec;
2. gry zespołowe i zajęcia rekreacyjne;
3. gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna, gimnastyka podstawowa, trening funkcjonalny;
4. zajęcia sprawnościowo-zdrowotne;
5. lekkoatletyka, atletyka terenowa;
6. kulturystyka i ćwiczenia siłowe, street workout;
7. turystyka piesza i rowerowa.

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

Zgodnie z założeniami edukacji włączającej uczniowie ze SPE powinni być angażowani do uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego. Treści programowe zostały przystosowane do możliwości zdrowotnych ucznia. Wewnątrzszkolne zasady oceniania (WZO) powinny uwzględniać uczestnictwo ucznia w zajęciach, z możliwością zwolnienia go z wybranych ćwiczeń. Podejście personalistyczne pozwala na obiektywne ocenienie 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 w promocję zdrowia i wskazać sposób zastosowania 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 – takie jak 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 – takie jak internetowe aplikacje treningowe, biegowe, siłowe, taneczne oraz gry TGfU, FIFA, magiczny dywan, sprawdzenie swoich możliwości – Coach’s Eye, platforma Indares. Jeśli szkoła będzie miała taką możliwość, zaleca się korzystanie z platformy edukacyjnej (np. Moodle) z zapleczem teoretycznym.

Program umożliwia włączenie uczniów ze SPE w większość zajęć aktywności zdrowotno-rekreacyjnej i integrację grupową. Ważnym elementem jest indywidualne podejście do rozwoju fizycznego ucznia oraz przygotowanie go do nabycia umiejętności organizacji czasu wolnego.

Sposoby planowania pracy w procesie dydaktycznym i wychowawczym winny uwzględniać pracę w trybie nauczania zdalnego – są one takie same jak w przypadku nauczania stacjonarnego. Zadaniem nauczyciela jest jednak uwzględnienie dostępności własnej oraz uczniów do sprzętu i oprogramowania. Istotą trybu nauczania zdalnego jest pośredni kontakt nauczyciela i ucznia, nie ma zachowania jedności miejsca i czasu podczas kształcenia. Zdalne nauczanie jest połączeniem pracy własnej uczniów i opieki dydaktycznej nauczyciela, dlatego też wymaga wysokiej samodyscypliny i umiejętności samokształcenia się. Zadaniem nauczyciela jest nie tylko egzekwowanie wiedzy i umiejętności, ale także pomoc w opanowaniu treści programowych. W zależności od miejsca i czasu przekazywania treści programowych wyróżnia się zdalne nauczanie synchroniczne i asynchroniczne.

W przypadku wychowania fizycznego jest to trudne wyzwanie, gdyż wymaga niezwyklej mobilizacji i współpracy zarówno ze strony nauczycieli, jak i uczniów. Oprócz wyznaczenia zadań trudność dla nauczycieli stanowi wyegzekwowanie prawidłowego wykonywania ćwiczeń przez uczniów oraz ich ocena. Należy położyć nacisk nie tylko na wiedzę, lecz także na realizowanie ćwiczeń ruchowych, z jednoczesnym odciąganiem uczniów od komputerów, smartfonów czy tabletów i motywowaniem do samodzielnej, systematycznej aktywności fizycznej w warunkach domowych z uwzględnieniem różnych możliwości.

Należy zaplanować częsty kontakt z uczniami i rodzicami. Można posłużyć się zarówno aplikacjami internetowymi, jak i podręcznikami, tak by uczniowie mogli realizować zadania i ćwiczenia praktyczne. Warto polecić np. portal [e-Wychowanie fizyczne.pl](http://e-Wychowaniefizyczne.pl) (dostęp 8.05.2023).

Na platformie dostępne są:

- profesjonalne materiały na zdalne lekcje wychowania fizycznego;
- baza filmów i materiałów szkoleniowych – stale uzupełniana;
- zajęcia przygotowane w zgodzie z podstawą programową;
- zajęcia prowadzone i konsultowane z wykwalifikowanymi trenerami;
- prosty i wygodny panel zarządzania lekcjami;
- narzędzia służące do prostego raportowania na temat pracy zdalnej;
- narzędzia umożliwiające dyrekcji szkoły wgląd w realizację nauczania zdalnego.

Planowanie pracy w procesie dydaktycznym i wychowawczym winno uwzględniać także uczniów o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych. Planowanie to wymaga od nauczycieli kompleksowej diagnozy w zakresie określenia indywidualnych potrzeb i warunków sprzyjających urzeczywistnieniu potencjału rozwojowego, emocjonalnego, umysłowego, fizycznego i sprawnościowego uczniów. Takie podejście daje szansę na osiągnięcie przez uczniów kompetencji odpowiadających ich możliwościom, przygotowuje ich do samodzielnego, wartościowego i satysfakcjonującego życia w społeczeństwie w okresie dorosłości.

Do grupy uczniów ze SPE zalicza się młodzież z utrudnieniami, zakłóceniami i zaburzeniami rozwoju – spowodowanymi przez czynniki biologiczne i społeczne, przez co mającą trudności w szeroko rozumianym uczeniu się, czyli w integralnym rozwoju biologicznym, psychicznym, społecznym i moralno-duchowym. Specjalne potrzeby edukacyjne występują również u uczniów wybitnie zdolnych i utalentowanych kierunkowo. Osobną grupę stanowi młodzież, która wychowywała się lub wychowuje w środowiskach o innej kulturze i posługująca się innym językiem, mająca trudności z komunikowaniem się oraz z adaptacją społeczną, przez to przeżywająca trudności związane z odmiennością własnej wiedzy o świecie oraz z zakłóceniem poczucia przynależności i poczuciem obcości, a także utrudnieniami w kształtowaniu tożsamości.

Zrozumienie przez nauczycieli tworzących plan pracy dla uczniów ze SPE daje większe szanse na rozpoznawanie nie tylko deficytów i dysfunkcji, ale również potencjału rozwojowego osób wybitnie zdolnych i uzdolnionych w dziedzinach kierunkowych. Należy uwzględniać fakt, że wybitne zdolności i uzdolnienia nierzadko występują razem z deficytami, chorobami przewlekłymi, a nawet niepełnosprawnościami, które blokują ich ujawnienie się i urzeczywistnienie. Trafna, szczegółowa i wszechstronna diagnoza

barier blokujących rozwój umożliwia podjęcie działań wspierających i edukacyjno-terapeutycznych, które przy udziale charakterystycznej dla uczniów zdolności adaptacji do środowiska i plastyczności układu nerwowego dają szansę na zniwelowanie tych barier, przezwyciężanie trudności i harmonijny rozwój.

W Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla czteroletniego liceum ogólnokształcącego, pięcioletniego technikum oraz dwuletniej szkoły branżowej II stopnia (Dz. U. 2018, poz. 467) wskazano, że uczniom z niepełnosprawnościami szkoła zapewnia optymalne warunki pracy. Wybór form indywidualizacji nauczania powinien wynikać z rozpoznania potencjału każdego ucznia. Zatem nauczyciel, planując pracę, powinien tak dobierać zadania, aby z jednej strony nie przerastały one możliwości ucznia (uniemożliwiały osiągnięcie sukcesu), a z drugiej nie powodowały obniżenia motywacji do radzenia sobie z wyzwaniami.

Podczas planowania w pracy z uczniami ze SPE należy działać z wyprzedzeniem, bo kluczowe jest poznanie najpierw samego ucznia oraz dokonanie obserwacji jego funkcjonowania. Nauczyciel powinien planować takie działania, które będą pomagały w budowaniu poczucia autonomiczności uczniów, na które składają się: sposoby komunikacji, dawanie szansy na samodzielność, pobudzanie do aktywności, uczenie dokonywania wyborów, podejmowania decyzji (Świdarska 2006).

Planowanie pracy z uczniami o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych to specjalne działania wymagające od nauczycieli wychowania fizycznego stosowania indywidualizacji i kształcenia zróżnicowanego. Na bazie indywidualizacji planowania nauczania realizowane jest kształcenie zróżnicowane uczniów, z uwzględnieniem indywidualnych różnic psychofizycznych w zakresie zainteresowania, zdolności, predyspozycji, aktualnych możliwości i tempa pracy poszczególnych uczniów.

Podstawą planowania pracy z uczniami o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych jest rozpoznanie trudności uczniów, zarówno tych zdolnych i ambitnych, którzy potrzebują większych wyzwań i ciekawszych zadań, aby utrzymać motywację do aktywnego uczestnictwa w zajęciach i osiągnięcia wytyczonych celów, jak też uczniów mających trudności w uczeniu się.

Trudności w szkole mogą wynikać z:

- niepełnosprawności, choroby przewlekłej;
- trudności emocjonalnych, zaburzeń zachowania;
- zaniedbań środowiskowych, sytuacji kryzysowej;
- specyficznych trudności w uczeniu się, niepowodzeń edukacyjnych;
- niedostosowania społecznego, trudności adaptacyjnych;
- innych ograniczeń lub trudności.

W planowaniu pracy z uczniami o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych uczestniczą nauczyciel wychowania fizycznego, wychowawca klasy, pedagog szkolny, rodzice i ewentualnie specjaliści pozaszkolni.

Po analizie informacji zebranych przez nauczyciela wychowania fizycznego może on określić potrzeby uczniów w danej klasie, a dzięki temu zaplanować pracę z nimi poprzez przygotowywanie na zajęcia materiałów informacyjnych, zadań itp. Im staranniej

nauczyciel dokona analizy i im lepszy plan dydaktyczny przygotuje, tym większa będzie motywacja uczniów do pracy i większa szansa na sukces.

Wyróżnia się trzy poziomy wsparcia nauczycieli i wychowawców w pracy z uczniami o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych:

- poziom 1 – szkolni specjaliści wspierają nauczycieli w zakresie rozpoznawania potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych podopiecznych, w tym potrzeb edukacyjnych. Pomagają również dostosowywać organizację i metody pracy do możliwości psychofizycznych uczniów objętych pomocą;
- poziom 2 – poradnie psychologiczno-pedagogiczne, placówki doskonalenia nauczycieli (wzmocnienie wsparcia) pomagają w poprawie jakości i zwiększeniu efektywności udzielanej pomocy (realizacja zadań, rozwiązywanie problemów);
- poziom 3 – specjaliści publicznej poradni psychologiczno-pedagogicznej (gdy nie ma poprawy w funkcjonowaniu ucznia) przeprowadzają pogłębioną diagnozę specjalistyczną i poszukują innego rozwiązania problemu (Cybulska i in. 2017).

ROZDZIAŁ II

Nauczanie wychowania fizycznego na III etapie edukacji

Nauczanie wychowania fizycznego przez usprawnienie i wiedzę oparte o „sporty całego życia” przygotowuje do dbania o dobrą kondycję fizyczną w przyszłości. Rozwija gotowość do działania, wspiera rozwój pozytywnego nastawienia wobec zdrowia i jego determinantów, daje satysfakcję i poczucie sensowności oferowanych działań dydaktyczno-wychowawczych.

W celu planowych, zorganizowanych działań wychowania fizycznego należy stosować się do zasad nauczania, metod i strategii nauczania, mieć jasno określone kompetencje kluczowe, uwzględniając jednocześnie interdyscyplinarność oraz uniwersalne i specjalne potrzeby edukacyjne uczniów. Dla przykładu w programie nauczania *Zdrowie dla każdego* (Frołowicz i in. 2019) główne treści dotyczą kształtowania naturalnych w tym wieku potrzeby samodzielności i umiejętności krytycznego myślenia oraz eksponują znaczenie edukacji zdrowotnej. W opisie efektów kształcenia program zakłada nadrzędną rolę kompetencji kluczowych, w tym w szczególności:

- kompetencji w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;
- kompetencji cyfrowych;
- kompetencji osobistych, społecznych i w zakresie umiejętności uczenia się;
- kompetencji w zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej.

Ponadto zawiera opis sposobów osiągnięcia celów wychowania fizycznego, biorąc pod uwagę jego związki z innymi przedmiotami, w tym w szczególności z biologią, informatyką i edukacją dla bezpieczeństwa.

Program uwzględnia współczesne postulaty nauk o wychowaniu fizycznym:

- pedagogizacji wychowania fizycznego (Demel 1990);
- równowagi pomiędzy kształceniem fizycznym a wychowaniem fizycznym (Grabowski 2000);
- rzeczywistego, a nie formalnego związku pomiędzy treściami edukacji a treściami życia (Pawłucki 1994);
- edukacyjnych konsekwencji związków aktywności fizycznej i sprawności fizycznej ze zdrowiem (Osiński 2009);
- rozwijania edukacji zdrowotnej realizowanej we współpracy nauczycieli licznych specjalności, w celu kształtowania umiejętności życiowych (*life skills*), ułatwiających satysfakcjonujące życie w zdrowiu (Woynarowska 2017);
- stosowanie rozwiązań charakterystycznych dla modelu i7W (inspiruj – wyjaśnij, wymagaj, wspieraj, wynagradzaj, wyróżniaj – wzrastam i wygrywam) (Poczwardowski i in. 2019), zakorzenionych w psychologicznej teorii samoukierunkowania (Ryan i Deci 2000).

W programie nauczania *Aktywność, sprawność i zdrowie* Anny Rogackiej (2019) podstawą teoretyczną do sformułowania i doboru treści kształcenia były:

- koncepcja *health-related fitness* (H-RF) – w oparciu o nią stworzono blok „Sprawność fizyczna”, w którym zastosowano komponenty zgodne z jej założeniami, a także 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:

- wytworzenie podstawowego wyobrażenia o nauczonym ruchu (drogą objaśniania, pokazu lub postawienia zadania) i próba wykonania go przez ucznia;
- dalsze uczenie wykonywania ćwiczenia drogą wielokrotnego powtarzania i usuwania błędów;
- 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, są to: „Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna”, „Aktywność fizyczna” i „Edukacja zdrowotna”. Treści z zakresu bezpieczeństwa w aktywności oraz kompetencji społecznych zostały włączone do powyższych bloków tematycznych.

Jako narzędzie do holistycznego realizowania treści nauczania, z nawiązaniem do treści przekazywanych w ramach innych przedmiotów, wprowadzono projekt edukacyjny. W ramach projektów edukacyjnych 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 działu „Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna” zaś dążenie do samodoskonalenia i świadomości w dbałości o własne ciało przez całe życie.

Treści programu nauczania Rogackiej (2019) prezentują podejście zdrowotne do wychowania fizycznego. Promują indywidualizację nauczania przez realizację nowoczesnych form fitnessu oraz zdrowotnych form aktywności ruchowej w celu świadomego kształtowania rozwoju fizycznego ucznia oraz przygotowania do umiejętności organizacji czasu wolnego. Program uwzględnia edukację włączającą dla uczniów ze SPE, proponując angażowanie ich w sporą część aktywności zdrowotno-rekreacyjnej i integrację grupową. Wychodząc naprzeciw edukacji globalnej, wprowadzono w treściach kształcenia gry i zabawy sportowe pochodzące z różnych stron świata oraz zaproponowano stosowanie nowoczesnych technologii informacyjnych. 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.

Uczenie się to proces zdobywania wiedzy, umiejętności i nawyków (sprawności) prowadzący do stałych zmian w zachowaniu uczącego się. Uczenie się polega na przyswajaniu informacji z otaczającego świata oraz przekazywaniu ich z narządów zmysłów do mózgu. Szybkość i efektywność uczenia się zależą od predyspozycji ucznia w tym zakresie, dlatego występują preferowane style uczenia się: wzrokowy, słuchowy, dotykowy (czuciowy), kinestetyczny (ruchowy). Wzrokowcy uczą się, patrząc, słuchowcy – słuchając, słysząc samych siebie w rozmowie i dyskutując z innymi, dotykowcy – dotykając, doznając wrażeń na powierzchni skóry, łącząc to, czego się uczą ze zmysłem

dotyku i emocjami, kinestetycy – poruszając dużymi partiami mięśni w przestrzeni, angażując się w naukę poprzez odgrywanie ról, eksperymenty, uczestnicząc w różnych czynnościach (uczeniesie.wordpress.com; dostęp 8.05.2023).

W formie zorganizowanej umiejętność uczenia się jest realizowana w edukacji szkolnej i należy do jednych z kluczowych umiejętności ponadprzedmiotowych. Zgodnie z zapisami Zalecenia Rady Unii Europejskiej z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie (Dz. Urz. UE 2018, C189/1) kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się to zdolność do autorefleksji, skutecznego zarządzania czasem i informacjami, konstruktywnej pracy z innymi osobami, zachowania odporności oraz zarządzania własnym uczeniem się i karierą zawodową. Obejmują one zdolność radzenia sobie z niepewnością i złożonością, umiejętność uczenia się, wspierania swojego dobrostanu fizycznego i emocjonalnego, utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego oraz zdolność do prowadzenia prozdrowotnego i zorientowanego na przyszłość trybu życia, odczuwania empatii i zarządzania konfliktami we włączającym i wspierającym kontekście.

Rozwijanie umiejętności samodzielnego uczenia się jest obowiązkiem szkoły – dzięki niej uczniowie są w stanie uczyć się efektywnie, mają większe możliwości osiągnięcia lepszych wyników w nauce i przyszłej pracy zawodowej, a także mogą podnosić poziom swoich kompetencji przez całe życie (Goetz 2016). We współczesnej szkole konieczna jest więc edukacja ustawiczna, zwłaszcza że dzisiejsi uczniowie kilka razy w swoim życiu zmienią zawód, dlatego będą potrzebowali różnorodnych umiejętności. Celem kształcenia nie powinno zaś być jedynie zdobywanie wiedzy, ale nauka pracy w zespole, nauka „uczenia się” wg zasady DI (ang. *destination imagination* – wyobraźnia celu), współpraca, myślenie krytyczne i twórcze rozwiązywanie problemów. Rolą współczesnego nauczyciela, w tym wychowania fizycznego, jest więc kreowanie sytuacji edukacyjnych, czyli takich, które umożliwiają uczniowi przyjęcie nowej wiedzy, umiejętności i postaw, zgodnie z jego możliwościami rozwojowymi i zasobem wiedzy. Ponadto nauczyciel powinien motywować uczniów i inspirować ich do rozwoju swojego potencjału (Jeziorska 2017).

W ramach działań pedagogicznych do zadań nauczyciela wychowania fizycznego w zakresie nauki samodzielnego uczenia się należy m.in.:

1. pomoc w zdobywaniu wiedzy o:
 - własnych silnych i słabszych stronach oraz preferowanych sposobach uczenia się;
 - własnych celach związanych z uczeniem się oraz o wiedzy, umiejętnościach i kwalifikacjach niezbędnych do ich osiągnięcia;
 - możliwościach kształcenia, szkolenia i uzyskiwania wsparcia;
2. pomoc w zdobywaniu umiejętności z zakresu:
 - wytrwałości i koncentracji w uczeniu się oraz krytycznej refleksji o celach uczenia się;
 - poświęcania czasu zarówno na samodzielną naukę charakteryzującą się samodyscypliną, jak i na wspólną pracę w ramach uczenia się, czerpania korzyści z różnorodności grupy oraz dzielenia się nabytą wiedzą i umiejętnościami;
 - wykorzystywania informacyjnych i komunikacyjnych technologii przydatnych w procesie uczenia się;

- poszukiwania, zdobywania, przetwarzania i przyswajania nowej wiedzy i umiejętności;
- zarządzania, planowania i organizacji swoimi wzorcami uczenia się, a także kształtowania przyszłej kariery zawodowej;
- oceniania swojej pracy oraz w razie potrzeby szukania rady, informacji i wsparcia;

3. pomoc w kształtowaniu pozytywnej postawy w odniesieniu do:

- motywacji i wiary we własne możliwości w zakresie uczenia się i osiągnięcia sukcesów w przyszłości;
- motywacji do rozwiązywania problemów (sprzyja ono i uczeniu się, i zdolności do samorozwoju oraz pokonywania przeszkód);
- korzystania z własnych i cudzych życiowych doświadczeń;
- potrzeby poszukiwania nowych możliwości uczenia się i wykorzystywania tego procesu w różnorodnych sytuacjach życiowych.

Kolejne ważne wskazówki dla nauczycieli wychowania fizycznego to:

- uczyć, jak się uczyć – im szybciej zmieniać się będzie otoczenie, tym wyższą wartość będzie miało ustawiczne uczenie się;
- uczyć, jak radzić sobie z nadmiarem informacji, jak je gromadzić, porządkować i oceniać, jak odrzucać zbędne dane, jak oddzielać fakty od opinii;
- uczyć twórczego rozwiązywania problemów;
- uczyć metodami aktywnymi, by uczeń z biernego odbiorcy wiedzy stał się czynnym jej poszukiwaczem, to wyzwala zaradność i samodzielność;
- uczyć aktywnego i samodzielnego myślenia i podejmowania decyzji;
- uczyć poszukiwania definicji, czyli dać uczniom prawo do błędów;
- stwarzać sytuacje sprzyjające przeżywaniu i doświadczaniu życia (Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli Słupsk 2020).

Przykład programu do zastosowania przez nauczyciela wychowania fizycznego do kształtowania umiejętności aktywnego, samodzielnego uczenia się w celu przygotowania do różnych sytuacji życiowych – kooperacji, rywalizacji, aktywności społecznej lub poszukiwania pracy – stanowi model i7W, zaproponowany w programie nauczania *Zdrowie dla każdego* (Frołowicz i in. 2019). Model ten omówiono m.in. w opracowaniu *Poradnik pozytywnego trenera. Model i7w w sporcie* (Poczwadowski i in. 2019), przedstawiono w nim wartość przytoczenia wskazówki dotyczące rozwijania u uczniów umiejętności samodzielnego uczenia się:

- inspiruj, czyli pomagaj odkrywać wartości i dawaj impuls do rozwoju;
- wyjaśniaj, czyli pomagaj odnajdować sens lub uzasadniaj;
- wymagaj, czyli stawiaj zadania i egzekwuj, biorąc pod uwagę zróżnicowaną potencjał;
- wspieraj, czyli bądź pomocny i stój po stronie ucznia;
- wynagradzaj, czyli wzmacniaj, dając znać, że doceniasz;
- wyróżniaj, czyli eksponuj, wysyłając sygnały, że dostrzegasz;
- wzrastaj, czyli pomagaj dostrzec rozwój;
- wygrywaj, czyli pomagaj zrozumieć rangę sukcesu edukacyjnego jako realizacji stawianych sobie celów, a także rangę zwycięstwa nad swoimi słabościami.

Jednym z najważniejszych zadań edukacji szkolnej jest kształtowanie u uczniów trwałych i silnych motywów uczenia się jako podstawy do dalszego samokształcenia i rozwoju osobowości.

Motywacja to zespół procesów psychicznych i fizjologicznych określających podłoże ludzkich zachowań, których celem jest ukierunkowanie jednostki na osiągnięcie określonych, istotnych dla niej celów. Motywacja kieruje wykonywaniem pewnych czynności, tak aby prowadziły one do zamierzonych efektów, np. zmiany warunków zewnętrznych, istotnych zmian we własnej osobie czy też zmiany własnego położenia.

Zewnętrzna motywacja narzuca nam określony porządek, któremu należy się podporządkować, wewnętrzna wynika zaś na ogół z osobistych doświadczeń oraz przekonań, a także z systemu reprezentowanych wartości.

Podstawowym zadaniem nauczyciela, który zamierza skutecznie wpływać na postawy swoich uczniów, jest umiejętne budowanie ich motywacji wewnętrznej do uczenia się i celowej pracy nad sobą. Motywacja wewnętrzna związana jest z potrzebą samodeterminacji, poczucia, że robię coś, bo chcę, bo mnie to interesuje i sprawia przyjemność. Aby tak było, uczeń musi dysponować odpowiednim poziomem wiedzy i kompetencji dla zdobywania kolejnych umiejętności.

Motywacja wewnętrzna stymuluje określoną aktywność na skutek odpowiedniego systemu potrzeb oraz wartości reprezentowanych przez daną osobę. Oznacza wykonywanie określonej pracy, przy bazowaniu przede wszystkim na osobistych zainteresowaniach oraz indywidualnych potrzebach doskonalenia się i własnego rozwoju. Dzięki tego typu motywacji uczeń odczuwa przyjemność i zadowolenie ze swojej aktywności oraz rozwija zainteresowania z nią związane. Uczeń widzi sens pracy nad sobą i nie potrzebuje żadnych dodatkowych nagród poza poczuciem satysfakcji z dobrze wykonanego zadania. Według Hanny Hamer, nauczycielami, którzy wyzwalają wewnętrzną motywację u uczniów, są osoby:

- znające potrzeby każdego ucznia;
- zainteresowane rozwojem każdego ucznia;
- konsekwentne i zdecydowane w sprawach reguł, nieprzekraczalnych granic i zadań;
- nastawione demokratycznie;
- dodające odwagi;
- ciepłe emocjonalnie;
- widzące możliwości osiągnięcia sukcesu przez każdego ucznia;
- odnoszące się z szacunkiem do starań i wkładu pracy każdego ucznia.

Nauczyciel powinien organizować otoczenie tak, aby umożliwić uczniom wykorzystanie wszystkich ich możliwości, dawać jasne instrukcje i unikać wywoływania niezdrowej rywalizacji. Istotna jest też kwestia uprzedzeń nauczyciela, które nie powinny wpływać na ocenianie prac uczniów. Stosowanie ocen efektywnych rozbudza u uczniów wewnętrzną motywację do pracy. Ważne jest, aby nauczyciel uświadomił sobie, jakimi słowami czy gestami wyraża swoje uznanie dla ucznia, przez uśmiech czy może użycie słów typu „brawo” albo „dobrze się spisałeś” – są to dla ucznia znaki, że się go wspiera, że ma w nauczycielu oparcie. Działania wpływające na budowanie motywacji wewnętrznej ucznia to m.in.:

- ocenianie oparte na jednoznacznych kryteriach, znanych i akceptowanych przez obie strony, uwzględnianie górnej granicy możliwości poszczególnych uczniów;
- wykazanie autentycznego zainteresowania postępami i rozwojem ucznia;
- nagradzanie nie tylko samych osiągnięć, lecz także wysiłku;

- dostarczanie uczniom informacji o wartości ich pracy i zaangażowania;
- porównywanie bieżących dokonań uczniów z wcześniejszymi;
- uwzględnianie stopnia trudności zadań dla konkretnych uczniów;
- wiązanie dobrej oceny z umiejętnościami i motywacją ucznia.

Ogromne znaczenie ma tutaj sam przebieg dotychczasowego procesu edukacyjnego, czyli sam przebieg lekcji, które nauczyciel powinien poprowadzić tak, aby zainteresować, rozbudzić jak największą motywację uczniów do uczenia się, do poszukiwania, gromadzenia i dzielenia się wiedzą, a w rezultacie do osiągnięcia upragnionego celu, po którym przychodzi nagroda. Dlatego tak ważne jest, aby cel spełniał cztery kryteria: był atrakcyjny, osiągalny, realistyczny, wyraźny.

Przy budowaniu motywacji wewnętrznej warto stosować metody:

- wspierające wiarę ucznia w siebie – poprzez programowanie drogi do sukcesu, pomoc w osiągnięciu celu, wsparcie psychologiczne i pedagogiczne przy niepowodzeniach;
- motywowania za pomocą zachęt zewnętrznych – poprzez pochwały, nagrody, dowartościowanie wysiłków i efektów pracy ucznia;
- nawiązywania do wewnętrznej motywacji uczniów – poprzez zachęty do samodzielności, podejmowania decyzji, aktywności, natychmiastową informację zwrotną, pracę w grupie, uwzględnienie zainteresowań, działalność twórczą;
- pobudzania motywacji do nauki – poprzez przykład motywacji własnej nauczyciela, minimalizowanie lęku uczniów związanego z wykonaniem zadania, wykazywanie zapału i pasji, manipulowanie składnikami sytuacji: odwoływanie się do ciekawości, wywoływanie napięcia, zainteresowania (np. materiał abstrakcyjny zamieniając w osobisty, konkretny, znajomy), pokazywanie, dlaczego zadanie, problem są istotne, korygowanie postawy i zachowania uczniów zniechęconych i zrażonych, pracę w bliskim kontakcie z nimi, pomoc w ukształtowaniu pozytywnych postaw wobec szkoły, nauki (Zając 2018).

Przykłady budowania motywacji wewnętrznej przedstawiono w programie nauczania *Zdrowie dla każdego* (Frołowicz i in. 2019), gdzie oczekuje się od ucznia samodzielności, aktywności oraz zdolności do krytycznego odbioru i przetwarzania informacji. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, tj.: tożsamość, autonomię, zdolność do współpracy i przewodzenia oraz zdolność do krytycznej oceny. Szerzej o motywowaniu i ocenianiu postępów ucznia napisano w rozdziale V niniejszego poradnika.

2.1. Zasady nauczania

Zasady nauczania wychowania fizycznego są to ogólne wytyczne, dyrektywy, normy określające efektywne postępowanie nauczyciela z uczniami w celu uczenia i doskonalenia umiejętności ruchowych, kształtowania sprawności fizycznej, przekazywania wiedzy, z jednoczesnym określeniem relacji nauczyciel – uczeń w kształceniu dydaktyczno-wychowawczym. Na podstawie znajomości zasad i ich stosowania następuje świadomy i celowy wybór odpowiednich metod i środków nauczania w celu właściwej i skutecznej organizacji lekcji wychowania fizycznego.

Zasady nauczania stosowane w wychowaniu fizycznym wynikają z zasad dydaktyki ogólnej, są to: zasady świadomości i aktywności, pogłębłości, systematyczności, dostępności i trwałości, lub wynikają z uznawanych norm dydaktyczno-wychowawczych

i dotyczą wszechstronności, zdrowotności, przydatności. Trzecim ich źródłem są wytyczne doboru treści oraz organizacji kształcenia i wychowania – stąd zasady: podmiotowego traktowania ucznia, integracji kształcenia i wychowania, łączenia teorii z praktyką, różnicowania treści i form kształcenia, kształcenia ustawicznego.

Zasady nauczania w wychowaniu fizycznym bazujące na dydaktyce ogólnej

1. Zasada świadomości i aktywności – zwana też zasadą świadomego i aktywnego uczestnictwa – polega na aktywnym stosunku ucznia do celów uczenia się. Nauczyciel dąży do wykształcenia u ucznia świadomości, zrozumienia i akceptacji celów i zadań wychowania fizycznego, by aktywnie w nim uczestniczył w celu rozwoju własnej sprawności fizycznej, ponadto nauczyciel dąży do opanowania przez ucznia nowych technik ruchu, nowej taktyki rywalizacji sportowej oraz rozszerzenia wiedzy związanej z uprawianą dyscypliną sportową, doskonalenia zdobytych umiejętności, kształtowania nawyków i przyzwyczajzeń, kontroli osiągniętych wyników.
2. Zasada pogłębienia – polega na tym, by uczniowie czerpali wiedzę i umiejętności nie tylko z treści przekazywanych przez nauczyciela, ale także z obserwacji i doświadczeń poprzez:
 - pokaz bezpośredni nauczyciela lub ucznia, obserwację zawodów sportowych, pokazów sportowych itp.;
 - wykorzystanie różnych pomocy dydaktycznych takich jak film, tablice pogłębione, stoły plastyczne, modele, przyrządy do eksperymentów, zdjęcia, rysunki, podręczniki, lustra, magnetofon;
 - stosowanie środków umownych, przedstawiających rzeczywistość w postaci uogólnionej za pomocą wykresów, wyników indywidualnych i zespołowych na przestrzeni różnych okresów, diagramów, tabel rekordów klasy, szkoły, klubów sportowych, reprezentantów kraju itp.
3. Zasada systematyczności – polega na takim kierowaniu nauczaniem, by uczniowie opanowali założone w programie nauczania umiejętności, wiedzę i kompetencje społeczne w wyniku systematycznego uczenia się, co jest szczególnie ważne w wykonywaniu, poprawnym opanowaniu, wytworzeniu nawyku w nauczanych czynnościach ruchowych.
4. Zasada dostępności – zwana także zasadą stopniowania trudności – polega na konieczności dostosowania treści nauczania, metod kształcenia i środków dydaktycznych do poziomu rozwoju i możliwości psychofizycznych uczniów, związanych z wiekiem rozwojowym, sprawnością fizyczną i zdolnościami motorycznymi.
5. Zasada trwałości – polega na przeciwdziałaniu zapominaniu przez uczniów nabytej wiedzy i umiejętności poprzez stałe ich powtarzanie i utrwalanie. W wychowaniu fizycznym zasada trwałości ma zastosowanie w doskonaleniu czynności ruchowych poprzez powtarzanie, dążąc do dokładności wykonania, automatyzmu ruchowego i tworzenia nawyków ruchowych, na bazie których nauczyciel przystępuje do realizacji kolejnych, trudniejszych zadań ruchowych, z uwzględnieniem aktualnej sprawności fizycznej ucznia.

Zasady nauczania oparte o uznawane normy dydaktyczno-wychowawcze (możliwe do zastosowania na lekcjach wychowania fizycznego)

1. Zasada wszechstronności – polega na nauczaniu opartym o równoczesny rozwój fizyczny i psychiczny, wymaga od uczniów angażowania się na lekcjach wychowania fizycznego w zakresie wychowania ogólnego w celu kształtowania potrzeb, zainteresowań i cech charakteru.
2. Zasada zdrowotności – polega na kształtowaniu sprawności fizycznej z uwzględnieniem etapu rozwoju, płci, wieku, stanu zdrowia oraz potrzeb. Poprzez treści związane z wychowaniem fizycznym uczniowie w większym stopniu i z większą świadomością dbają o bezpieczeństwo ćwiczeń, higienę osobistą, dietę, co przyczynia się do lepszego stanu ich zdrowia.
3. Zasada przydatności – polega na wykorzystaniu nauki w szkole do przygotowywania człowieka wszechstronnie rozwiniętego – w zakresie zdrowia, sprawności, wydolności fizycznej, operatywności, adaptacji do zmieniających się warunków życia i pracy, aktywnego wyczynku dla dobra osobistego – a także w celu zwiększenia predyspozycji do realizacji trudnych zadań w przyszłości.

Zasady doboru treści oraz organizacji kształcenia i wychowania

1. Zasada podmiotowego traktowania ucznia – polega na takim stosowaniu oddziaływań dydaktyczno-wychowawczych, aby uczniowie byli traktowani jako podmiot, przy zapewnionych warunkach programowych i organizacyjnych do świadomego, aktywnego, pozytywnie umotywowanego współuczestnictwa w edukacji szkolnej.
2. Zasada integracji kształcenia i wychowania – to oddziaływanie na wszystkie strefy osobowości uczniów, zapewniając jednocześnie zdobywanie wiedzy, umiejętności oraz kształtowanie pożądanych postaw.
3. Zasada łączenia teorii z praktyką – to wykorzystanie wiedzy i umiejętności w różnorodnych sytuacjach życiowych poprzez dobór treści programowych i organizacyjnych w toku zajęć lekcyjnych, pozalekcyjnych, praktyk oraz obozów letnich i zimowych w celu motywacji do uczenia się podbudowy orientacji zawodowej i wyboru przyszłej pracy zawodowej.
4. Zasada różnicowania treści i form kształcenia – to dostosowanie treści i form kształcenia do zainteresowań, uzdolnień w celu samokształcenia i prawidłowego wyboru dalszej nauki, a w przyszłości pracy zawodowej poprzez wszechstronny dobór treści, metod i form nauczania.
5. Zasada kształcenia ustawicznego – to działania edukacyjne w okresie szkolnym, by na bazie podstawowej wiedzy i umiejętności wytworzyć u uczniów chęci do permanentnego uzupełniania i aktualizowania wiedzy i umiejętności poprzez doksztalcenie się z wykorzystaniem czasopism, podręczników, radia, telewizji i internetu. Dzięki działaniom nauczyciela wychowania fizycznego stosującego tę zasadę kształtowane są trwałe postawy i zachowania zmierzające do rozumienia i akceptowania zdrowotnych aspektów uprawiania ćwiczeń fizycznych – w celu utrzymania możliwie najwyższej sprawności fizycznej, odporności i zdrowia.

2.2. Metody i strategie nauczania

Metody nauczania to sposoby postępowania poprzez dobór i kolejność czynności składowych, świadomie stosowane lub przyjęte z możliwością powtórzenia ich we wszystkich przypadkach danego typu. W innym rozumieniu to określony sposób pracy nauczyciela z uczniami, umożliwiający uczniom opanowanie wiedzy i umiejętności wraz

z umiejętnością wykorzystania ich w praktyce, a ponadto pozwalający na rozwijanie zdolności i zainteresowań.

W wychowaniu fizycznym metody nauczania to sposoby stawiania uczniów w sytuacjach zadaniowych, w których uczniowie pod kierunkiem nauczyciela dokonują zmian w strukturze własnego ciała i jego funkcji, zdobywając wiedzę, umiejętności i nawyki oraz kształtując pozytywną postawę w zakresie kultury fizycznej. Metody służą do rozwiązywania problemów i należy je dobierać do problemów, a nie odwrotnie. Metody nauczania w wychowaniu fizycznym są związane ze sposobami realizacji treści programowych i są uzależnione przede wszystkim od rodzaju planowanych dla ucznia zadań oraz oczekiwanych efektów edukacyjnych (Frołowicz i in. 2019). Dlatego też są nakierowane na: aktywizację fizyczną uczniów, rozwijanie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności fizycznej, rozwijanie wiedzy i umiejętności zastosowania jej w działaniu, rozwijanie kompetencji społecznych. Powinno się przy tym uwzględnić wiek, potrzeby intelektualne i emocjonalne uczniów, a także stopień ich samodzielności i zainteresowania. W niektórych sytuacjach optymalne jest zastosowanie metod odtwórczych – np. w sytuacji tworzenia nawyków ruchowych. W innych zaś warto wykorzystać metody z grupy usamodzielniających i twórczych. Dzięki dobremu doborowi metod nauczyciel wychowania fizycznego, realizując podstawę programową, jednocześnie angażuje uczniów nie tylko do wykonywania poleceń, ale także do samooceny, planowania, współorganizacji opracowania projektów itd., dzięki czemu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, tj.: tożsamość, autonomię, zdolność do współpracy i przewodzenia oraz zdolność do krytycznej oceny.

W programie *Zdrowie dla każdego* autorzy zaznaczają, że metody winny umożliwić ekspozycję autonomii, samodzielności, wewnętrznej motywacji, jak również sprzyjać rozwijaniu indywidualnych strategii uczenia się (Frołowicz i in. 2019). Proponują *sport education* – zakładającą pracę w długich cyklach, budowanie zespołu oraz dostosowywanie przepisów gier do zróżnicowanych możliwości uczniów – w tym, co ważne, upraszczanie gier dla uczniów ze SPE. Warta podkreślenia jest uczenie się przez doświadczanie w celu zdobywania i rozwoju wiedzy o kulturze fizycznej – poprzez doświadczanie, refleksję i dyskusję, porządkowanie i korygowanie, eksperymentowanie i sprawdzanie (cykl Kolba).

Rozwój cywilizacyjny, w szczególności technologii informatyczno-cyfrowych, wymusza zmiany w sposobach edukowania kolejnych pokoleń. Szkoła powinna stwarzać uczniom warunki do nabywania umiejętności zastosowania technologii informacyjno-komunikacyjnych (TIK), również w zakresie aktywności fizycznej. Przygotowując zatem uczniów do całonocnej aktywności, nie można pominąć nowoczesnych technologii i ich wykorzystania w celu promowania i monitorowania podejmowanych aktywności. Wszelkiego rodzaju aplikacje o charakterze dydaktycznym czy filmy instruktażowe, do których dostęp jest współcześnie powszechny, powinny zostać uwzględnione w nowoczesnej edukacji fizycznej. TIK w wychowaniu fizycznym znajdują zastosowanie zwłaszcza w zakresie diagnozy sprawności i rozwoju fizycznego, dlatego też wspomaganie się innowacjami jest dla nauczyciela ważne. Warto znać aktualnie obecne aplikacje takie jak Polar Flow, Garmin Connect, Endomondo czy Coach's Eye, podobnie jak warto znać portale takie jak Indares.

Metody nauczania stosowane w wychowaniu fizycznym to: nauczania ruchu, realizacji zadań ruchowych, rozwijania sprawności motorycznej, przekazu wiedzy, wychowawcze (Strzyżewski 1996).

Metody nauczania ruchu

- Metoda syntetyczna – nauczania ćwiczeń w całości – stosuje się ją przy nauczaniu prostych ruchów i czynności naturalnych, takich jak bieg, skok, rzut, a także w zabawach i różnych dziedzinach sportu. Wymaga wnikliwego dozoru oraz właściwej kolejności w nauczaniu poszczególnych czynności ruchowych.
- Metoda analityczna – nauczania ćwiczeń częściami – polega na podziale ruchu na części składowe, zwykle przy nauczaniu trudnych ćwiczeń gimnastycznych, elementów gier sportowych, lekkiej atletyki, pływania, jazdy na lodzie itp. Nauczenie każdej z nich z osobna następuje poprzez połączenie wyuczonych elementów w całość, ułatwia nauczanie-uczenie się złożonych ćwiczeń poprzez naukę pojedynczych elementów składowych, a następnie połączenie ich w całość.
- Metoda kompleksowa – polega na połączeniu dwu poprzednich, początkowo naucza się metodą syntetyczną, następnie wyodrębnia się złożone elementy i naucza się je metodą analityczną, a po ich nauczaniu doskonalą ruch metodą syntetyczną.

Metody realizacji zadań ruchowych

- Zadania ruchowe wykonywane przez uczniów mogą być ściśle określone (z zastosowaniem metod odtwórczych, podających, reprodukcyjnych), częściowo określone (z zastosowaniem metod proaktywnych – usamodzielniających, poszukujących) lub wymagające pełnej samodzielności i inwencji (z zastosowaniem metod twórczych, ekspresyjnych, kreatywnych).

Metody odtwórcze – zwane także reprodukcyjnymi lub podającymi

- Metoda naśladowcza – ścisła – nauczyciel poprzez nakazy, polecenia, pokaz ściśle określa zadanie, a uczniowie wiernie je odtwarzają, naśladowując pokazany lub wytłumaczony słownie ruch. Za pomocą tej metody można stosunkowo w krótkim czasie uzyskać efekty w nauczaniu ruchu, pod warunkiem że zadanie ruchowe jest w miarę łatwe dla uczniów i po kilku powtórzeniach poprawnie je wykonują.
- Metoda zadaniowa – ścisła – nauczyciel opisuje i objaśnia zadanie ruchowe, podając jednocześnie cel. Uczniowie są informowani o swoim poziomie umiejętności, a następnie stawiani w sytuacji zadaniowej są wewnątrznie motywowani. Metodę tę zaleca się przy nauczaniu zadań ruchowych ściśle określonych, trudnych i o złożonej strukturze.
- Metoda programowanego uczenia się – nauczyciel po przekazaniu uczniom programu, tablic poglądowych z instrukcją zachęca ich, głównie za pomocą pozytywnej oceny, do samodzielnego wykonania określonej czynności ruchowej. Metoda ta rozwija umiejętności uczniów w zakresie samodzielnego podejmowania decyzji.

Metody częściowo określone – zwane także proaktywnymi (usamodzielniającymi lub poszukującymi)

- Metoda zabawowa – nauczyciel poprzez podanie fabuły zabawy, konkursu, gry, które są atrakcyjne dla uczniów, zwiększa ich motywację do uczestnictwa, a dzięki emocjom i radości przeżywania uczniowie chętniej ćwiczą, jednocześnie będąc podmiotem

i przedmiotem w wychowaniu fizycznym; przygotowują się do życia dorosłego, poprzez pełnienie różnych ról w zabawie, grze.

- Metoda opowieści ruchowej – nauczyciel poprzez opowiadanie lub tekst piosenki uaktywnia wyobraźnię uczniów, skłaniając ich do ilustrowania ruchem treści opowiadania, naśladowując ludzi, zwierzęta, rośliny itp., dzięki czemu uczniowie doskonałą sprawność fizyczną, kształtując jednocześnie ekspresję i wyobraźnię ruchową.
- Metoda bezpośredniej celowości ruchu – nauczyciel – po postawieniu uczniów w sytuacji zadaniowej, w której jest „ukryty”, znany tylko nauczycielowi, atrakcyjny i bezpośredni cel – motywuje ich indywidualnych rozwiązań, poprzez co kształtuje ich wyobraźnię wyrażającą się czynnościami ruchowymi.

Metody twórcze, zwane też ekspresyjnymi lub kreatywnymi

W szkołach ponadpodstawowych w wychowaniu fizycznym stosuje się przede wszystkim metodę problemową – nauczyciel stawia uczniów wobec problemu do rozwiązania, motywując ich do pracy twórczej poprzez opracowanie projektu, jego wykonanie w celu uzyskania pożądanego wyniku, kształtując jednocześnie myślenie, zdolności poszukiwania, samodzielnego podejmowania decyzji, przewidywania wyniku, projektowania działań, rozwiązywania problemów, tworzenia modeli rozwiązań.

Dobrze zaplanowany repertuar metod oddziaływania edukacyjnego czyni z wychowania fizycznego kształcenie wielostronne: działanie motoryczne, poznawanie, rozumienie i przeżywanie satysfakcji sprzyjają kształtowaniu kompetencji kluczowych, a także uwzględniają potrzeby uczniów o różnym potencjale i odmiennych aspiracjach (Frołowicz i in. 2019).

Strategia nauczania natomiast to wypróbowany i systematycznie stosowany układ czynności nauczycieli i uczniów, realizujących świadomie zalecenia podstaw programowych w celu spowodowania założonych zmian w osobowości uczniów w oparciu o umiejętności i zainteresowania.

Strategia nauczania sprzyja realizacji treści programowych, stanowiąc wypróbowany i systematycznie stosowany układ czynności nauczycieli i uczniów, dążących świadomie do założonych zmian w osobowości – strategię nauczania wspomagają wszechstronny rozwój uczniów oraz ułatwiają naukę przez zabawę. Poniżej wybrano strategię wykorzystywane do pracy z uczniami w różnych warunkach i sytuacjach edukacyjnych.

Wyróżnia się cztery strategię nauczania-uczenia się – są to wg Okonia (1987):

1. strategia asymilacyjna (asocjacyjna) – oparta głównie na aktywności poznawczej, nastawiona na przyswajanie gotowej wiedzy. Stosuje się w niej podająco-ilustracyjne metody nauczania, jak gromadzenie środków dydaktycznych, przeprowadzanie wywiadów, zapamiętywanie treści podawanych przez nauczyciela. Praca sprowadza się do doboru treści oraz sposobu ich przekazywania, w celu skutecznego przyswojenia wiedzy;
 - metody w strategii asymilacyjnej to m.in. pogadanka, czyli rozmowa ukierunkowana, dyskusja, czyli wymiana poglądów, praca z książką jako uzupełnienie wiedzy w pracy domowej, opowiadanie kształtujące wiedzę, umiejętność pisanie wypracowań i wypowiedzania się na zadany temat;

2. strategia badawcza, a w niej metody, m.in.:
 - sytuacyjne – wprowadzają w konkretną sytuację, w której zadaniem uczniów jest jej zrozumienie i podjęcie konkretnego zadania związanego z rozwiązaniem;
 - problemowa – a w niej stworzenie sytuacji problemowej, sformułowanie problemów i pomysłów i ich rozwiązywania, weryfikacja pomysłów rozwiązania, uporządkowanie i zastosowanie wyników w nowych zadaniach o charakterze praktycznym lub teoretycznym;
 - burza mózgów (giełda pomysłów) – czyli zespołowe wytwarzanie pomysłów rozwiązania zadania lub problemu;
 - gry dydaktyczne – realizowane poprzez zabawę, zadanie dydaktyczne z zastosowaniem reguł gry; na III etapie edukacyjnym na uwagę zasługują: gry dydaktyczno-ruchowe, komputerowe, z użyciem przedmiotów rzeczywistych; grami dydaktycznymi rozwija się procesy poznania, a także wychowawcze poprzez poszanowanie reguł, współzawodnictwo, reakcje na wygrywanie, jak i porażkę;
 - obserwacja i pomiar – planowanie i świadome spostrzeganie przedmiotów, zjawisk i procesów oraz ich pomiar;
3. strategia eksponująca wartości (waloryzująca) oparta na aktywności emocjonalno-artystycznej, a w niej metody, m.in.:
 - impresyjne – w celu wywołania przeżyć emocjonalnych do zdobycia wiedzy o świecie oraz stawiania wniosków praktycznych, kształtujących przekonania i postawy;
 - ekspresyjne – w celu wyrażania własnych przeżyć i uczuć w konkretnej działalności.;
4. strategia praktyczna (operacyjna) – z zastosowaniem metod praktycznych, aktywności praktyczno-technicznej w celu kształtowania osobowości, przekonań i postaw, stosunku do pracy, stwarza potrzebę pozytywnego działania i doskonalenia kompetencji przez całe życie; w strategii tej stosuje się m.in.:
 - ćwiczenia utrwalające – kształtujące nawyki i umiejętności;
 - realizację zadań wytwórczych – inaczej wychowanie przez pracę – poprzez uświadomienie celu, warunków i środków oraz efektu końcowego zadania, opracowanie modeli (rysunków), harmonogramu zadań; przygotowanie materiałów i narzędzi; wykonywanie prac; samokontrolę i kontrolę, ocenę indywidualną lub zbiorową;
 - stawianie zadań – w celu pobudzenia aktywności psychoruchowej ucznia poprzez organizowanie sytuacji stwarzających konieczność samodzielnego poszukiwania rozwiązania problemu.

Dla przykładu w programie nauczania Anny Rogackiej (2019) za Stanisławem Strzyżewskim (1996) oraz Januszem Bielskim (2005) zastosowano metody: naśladowczą ścisłą, zadaniową ścisłą, programowego uczenia się i usprawniania.

W ramach powyższych wprowadzono metody aktywizujące i związane z tym strategię, są to:

- metody 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.

2.3. Kompetencje kluczowe

Kompetencje kluczowe to niezbędna wiedza, umiejętności i postawy człowieka dorosłego, by mógł swobodnie funkcjonować w otaczającej i ciągle zmieniającej się rzeczywistości XXI wieku. We współczesnym społeczeństwie istotnie są takie umiejętności jak: rozwiązywania problemów, krytyczne myślenie, zdolność do współpracy, kreatywnego myślenia i umiejętność samoregulacji. Są to zdolności pozwalające wprowadzać w życie zdobytą wiedzę w czasie rzeczywistym, by generować nowe idee, teorie, produkty i wiedzę.

Kompetencje kluczowe zostały określone w Zaleceniu Rady Unii Europejskiej z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie (Dz. Urz. UE 2018, C189/1). Wskazano osiem kompetencji:

1. kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;
2. kompetencje w zakresie wielojęzyczności;
3. kompetencje matematyczne oraz kompetencje w zakresie nauk przyrodniczych, technologii i inżynierii;
4. kompetencje cyfrowe;
5. kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie uczenia się;
6. kompetencje obywatelskie;
7. kompetencje w zakresie przedsiębiorczości;
8. kompetencje w zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej.

Kompetencje kluczowe na III etapie edukacyjnym w podstawie programowej dla szkół ponadpodstawowych wpisują się w opis kompetencji kluczowych z Zalecenia Rady Unii Europejskiej. Za najważniejsze umiejętności, do kształcenia których zobligowani są nauczyciele na III etapie edukacji, uznano kształcenie u uczniów umiejętności służących kognitywnemu poznaniu, myśleniu i czytaniu, jak również:

- umiejętność komunikowania się w języku ojczystym i w językach obcych;
- kreatywne rozwiązywanie problemów z różnych dziedzin, ze świadomym wykorzystaniem metod i narzędzi wywodzących się z informatyki, w tym programowania;

- umiejętność sprawnego posługiwania się TIK, w tym dbałość o poszanowanie praw autorskich i bezpieczne poruszanie się w cyberprzestrzeni;
- umiejętność samodzielnego docierania do informacji, dokonywania ich selekcji, syntezy oraz wartościowania, rzetelnego korzystania ze źródeł;
- nabywanie nawyków systematycznego uczenia się, porządkowania zdobytej wiedzy i jej pogłębiania;
- umiejętność współpracy w grupie i podejmowania działań indywidualnych.

Zastosowanie metod, jak również ich dobór jest zależny od rodzaju kształtowanych kompetencji. Proponuje się m.in.:

- metody aktywizujące (np. mapa mentalna, metaplan, drzewko decyzyjne);
- metodę projektu edukacyjnego, w tym projekt badawczy;
- ćwiczenia bazujące na pracy dwójkami lub w grupach;
- metodę WebQuest;
- obserwację, doświadczenie, eksperyment;
- wycieczki edukacyjne, w tym wycieczki wirtualne oraz zajęcia terenowe;
- metodę problemową, w tym *Problem Based Learning* (PBL);
- grywalizację (np. Kahoot, LearningApps);
- pracę w oparciu o programy i aplikacje (np. Padlet, Canva, Glogster, Dysk Google);
- dramę;
- debatę;
- metodę portfolio;
- dyskusję/debatę;
- metody problemowe;
- wolontariat.

Rozwijanie kompetencji kluczowych w szkole jest możliwe, gdy nauczyciel stworzy uczniom odpowiednie sytuacje dydaktyczne. Najlepiej takie, w których mają oni dużo samodzielności i biorą sprawy w swoje ręce. Mogą współdecydować o tym, czym się będą zajmować, stawiają cele, planują i organizują swoją pracę, współpracują z innymi, poddają refleksji własne działania, korygują je, wyciągają wnioski. Musi nastąpić więc zmiana tradycyjnych ról – ucznia i nauczyciela. Uczeń staje się osobą aktywną, decyzyjną, stawia sobie cele, planuje i organizuje swoją pracę oraz bierze odpowiedzialność za własne uczenie się. Nauczyciel zaś z roli osoby przekazującej wiedzę i umiejętności przechodzi do roli wspierającej – doradcy, trenera, przewodnika, organizatora uczenia się. Nie narzuca rozwiązań, nie przydziela zadań ani nie wyręcza w ich realizacji. Powinien jedynie monitorować działania uczniów, udzielać im konsultacji, wspierać i podtrzymywać ich motywację.

Aby edukacja była skuteczna w kształtowaniu kompetencji kluczowych, należy:

- ograniczyć stosowanie metod podających;
- stosować metody i techniki aktywizujące, sprzyjające samodzielności myślenia i działania, a także kształtowaniu pozytywnej motywacji do uczenia się;
- organizować pracę tak, aby uczniowie mieli okazję zaspokajać swoje potrzeby;
- uatrakcyjnić zajęcia poprzez wprowadzenie efektu zaskoczenia, zaciekawienia, nowości, zabawy, bo to wzmacnia zaangażowanie uczniów;
- wykorzystywać na zajęciach odpowiednio dobrane środki dydaktyczne;

- tworzyć małe grupy w celu zwiększenia aktywności;
- tworzyć sytuacje, w których uczniowie stają się eksperymentatorami i odkrywcami;
- dbać o odpowiednie zagospodarowanie przestrzeni w sali i zapewnić bogaty warsztat.

Jednym z celów w kształceniu i wychowaniu uczniów jest kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych, sprzyjających całościowej aktywności fizycznej. Cel ten realizuje się przez edukację zdrowotną, kształtującą postawy prozdrowotne, zachowania higieniczne, bezpieczne dla zdrowia własnego i innych, rozwijającą wiedzę o prawidłowym odżywianiu, korzyściach aktywności fizycznej, a także stosowaniu profilaktyki prozdrowotnej. Pośród celów kształcenia ogólnego związanych z kompetencjami kluczowymi występują takie, które mogą być realizowane poprzez wychowanie fizyczne, są to:

- rozwijanie kompetencji takich jak kreatywność, innowacyjność i przedsiębiorczość;
- wspieranie uczniów w rozpoznawaniu własnych predyspozycji i określaniu drogi dalszej edukacji;
- kształtowanie postawy otwartej wobec świata i innych ludzi, aktywności w życiu społecznym oraz odpowiedzialności za zbiorowość;
- zachęcanie do zorganizowanego i świadomego samokształcenia.

Zadania szkoły w realizacji wychowania fizycznego w celu kształtowania kompetencji kluczowych powinny być indywidualnie sformułowane z uwzględnieniem warunków i potrzeb uczniów – szkoła w tym celu powinna:

- umożliwić wszystkim uczniom korzystanie z różnorodnych form aktywności fizycznej, organizowanych na zajęciach szkolnych, pozalekcyjnych i pozaszkolnych;
- rozwijać własną ofertę programową, uwzględniając potrzeby i zainteresowania uczniów, lokalne tradycje sportowe oraz warunki naturalne środowiska;
- zapewnić bezpieczne i odpowiednie warunki do realizacji celów wychowania fizycznego;
- zapewnić warunki realizacji określonych w podstawie programowej wymagań szczegółowych;
- pomagać w dokonywaniu wyboru całonocnych form aktywności fizycznej;
- wyposażać swoich uczniów w wiedzę niezbędną do prowadzenia świadomego zdrowego stylu życia oraz zachowania dbałości o zdrowie;
- współpracować z rodzicami, ze służbą zdrowia, z samorządem lokalnym i innymi podmiotami w trosce o prawidłowy i wszechstronny rozwój swoich wychowanków;
- organizować dodatkowe zajęcia pozalekcyjne dla uczniów o szczególnych potrzebach: zajęcia sportowo-rekreacyjne, gimnastykę korekcyjną i inne;
- stworzyć warunki do rozwijania pozytywnych cech osobowościowych uczniów;
- udostępniać uczniom salę sportową i boiska szkolne w czasie wolnym.

Wychowanie fizyczne jak mało który przedmiot tworzy niezwykle bazę rozwoju tzw. kompetencji miękkich, które są niezbędne do dobrego funkcjonowania w lokalnej społeczności i umiejętnego funkcjonowania w życiu dorosłym. Kompetencje miękkie dotyczą umiejętności osobistych, czyli zdolności, które ułatwiają człowiekowi zarządzanie sobą oraz umiejętności interpersonalnych, które znajdują zastosowanie w tworzeniu i podtrzymywaniu relacji. Kompetencje miękkie jako typowo życiowe są kształtowane poprzez uczestnictwo w wychowaniu fizycznym, tak by uczeń po ukończeniu edukacji mógł je przenosić do innych ważnych dla niego obszarów życia. Dlatego jest tak istotne,

aby nauczyciele wychowania fizycznego, poprzez aktywność o charakterze sportowym, świadomie skupiali się nie tylko na kompetencjach kluczowych, ale także miękkich. Uczniowie umiejący korzystać z wypracowanych zdolności, które ułatwiają zarządzanie sobą oraz tworzenie i podtrzymywanie relacji, zdecydowanie lepiej radzą sobie w obliczu niepowodzeń, kryzysu albo trudnej sytuacji życiowej – dzięki wyższej samoocenie, poczuciu sprawstwa, poprawie własnego obrazu, poczuciu własnej wartości i kompetencji fizycznej. Jednocześnie regularne ćwiczenia fizyczne obniżają poziom lęku, stresu itd. Należy tu podkreślić rolę sportów zespołowych, w których uczestnictwo szczególnie podnosi odporność psychiczną poprzez pobudzenie indywidualnych sposobów radzenia sobie oraz wsparcie, zainteresowanie i troskę płynącą ze strony drużyny oraz jej opiekunów. Może również nastąpić rozwój umiejętności psychospołecznych (np. komunikacja, współpraca, empatia, rozwiązywanie problemów i sporów). Bycie częścią drużyny daje poczucie przynależności, pozwala na rozwój i samodoskonalenie, zwiększa determinację w osiągnięciu celu. Tego typu wyzwania, stawiane na lekcjach wychowania fizycznego, a potem w życiu, wspierane przez nauczyciela, rodziców albo rówieśników, działają motywująco i wspierająco.

2.4. Interdyscyplinarność

Interdyscyplinarność to „interakcja dwóch albo większej liczby dyscyplin” w celu osiągnięcia uniwersalnych umiejętności, wiedzy i kompetencji, by lepiej przygotować do życia, pokazać spójną wizję świata.

Nauczanie interdyscyplinarne to:

- nowe podejście do sposobu tworzenia treści z różnych przedmiotów;
- wielokierunkowy charakter nauczania-uczenia się;
- innowacyjne metody stosowane w nauczaniu-uczeniu się;
- wykorzystanie opracowanych treści, zagadnień w praktyce;
- prezentacja całościowego obrazu świata.

Zalety nauczania interdyscyplinarnego:

- współpraca w zespole przy realizacji projektu przez każdego ucznia;
- możliwość wykorzystania w praktyce wypracowanych materiałów;
- motywuje uczniów do uczenia się;
- poprawia jakość nauczania;
- realizacja podstawy programowej.

W nauczaniu interdyscyplinarnym w celu wspierania w nabywaniu kompetencji kluczowych, pomagających rozwijać u uczniów przedsiębiorczość i kreatywność oraz kreowanie innowacyjnych rozwiązań programowych, organizacyjnych lub metodycznych, stosuje się metody projektu edukacyjnego. W projekcie edukacyjnym zakłada się znaczną samodzielność i odpowiedzialność uczestników, co stwarza uczniom warunki do indywidualnego kierowania uczeniem się, przez co wspiera integrację zespołu klasowego. Ma na celu budowanie u uczniów motywacji wewnętrznej. Uczniowie podczas pracy nad projektami edukacyjnymi powinni mieć zapewnioną pomoc nauczyciela – opiekuna. Nauczyciele korzystający z metody projektu edukacyjnego mogą indywidualizować techniki pracy, różnicując wymagania. Wyboru treści podstawy programowej, które będą realizowane metodą projektu edukacyjnego, może dokonywać nauczyciel samodzielnie lub w porozumieniu z uczniami. Projekt

edukacyjny, w zależności od potrzeb, może być realizowany np. przez tydzień, miesiąc, semestr lub być działaniem całorocznym. W organizacji pracy szkoły można uwzględnić również rozwiązanie, które zakłada, że w określonym czasie nie są prowadzone zajęcia z podziałem na poszczególne lekcje, lecz są one realizowane metodą projektu. Przy realizacji projektu edukacyjnego wskazane jest zastosowanie TIK.

Zalety metody projektu edukacyjnego w nauczaniu interdyscyplinarnym:

- wzbogaca płaszczyznę pracy dydaktyczno-wychowawczej;
- wzrost akceptacji uczniów dla podejmowanych działań;
- poczucie bezpieczeństwa w komunikowaniu się;
- tworzenie nowych pomysłów;
- osiąganie lepszych rezultatów w pracy;
- integrowanie wiedzy z różnych przedmiotów wokół problemów, treści nauczania umiejętności, kompetencji.

Czynności w metodzie projektu edukacyjnego w nauczaniu interdyscyplinarnym:

- określenie tematu, zagadnień, obszaru oddziaływania, czasu;
- wybór przedmiotów do projektu interdyscyplinarnego;
- zaplanowanie lekcji, cyklu zajęć;
- wybór metod i form pracy adekwatnych w nauczaniu interdyscyplinarnym;
- wyznaczenie zagadnień do wdrożenia z uczniami i rozdział zadań uczniom, aby poczuli się odpowiedzialni za proces nauczania-uczenia się;
- dokonanie wyboru materiałów potrzebnych do realizacji projektu edukacyjnego z różnych dziedzin, przedmiotów;
- planowanie lekcji na rozwój zagadnień lub obszarów, ewentualnie poszerzenie o inne;
- zbiór lub nabycie zasobów, materiałów edukacyjnych;
- uwzględnienie, że współpraca i umiejętność komunikacji są najważniejszymi elementami w nauczaniu interdyscyplinarnym.

Przykład interdyscyplinarnego projektu edukacyjnego w wychowaniu fizycznym

Temat: „Święto sportu” – interdyscyplinarny projekt edukacyjny – wychowanie fizyczne – III etap edukacji

Cele projektu: kształtowanie kompetencji kluczowych i umiejętności miękkich w zakresie:

- organizacji „Dnia Sportu w szkole” dla społeczności szkolnej;
- umiejętności pracy indywidualnej i zespołowej;
- przygotowania do pracy innowacyjno-twórczej i umiejętności zarządzania;
- nabywania kompetencji społecznych w zakresie komunikacji bezpośredniej i wirtualnej, aktywnego słuchania, skutecznego komunikowania się;
- nabywania kompetencji organizacyjnych w zarządzaniu projektami;
- rozwoju przedsiębiorczości i kreatywności;
- rozwoju samodzielności i odpowiedzialności, wzmacnianie poczucia własnej wartości;
- integracji zespołu klasowego,
- nauki rozwiązywania problemów;
- współdziałania szkoły ze środowiskiem lokalnym oraz zaangażowania rodziców;

- kształtowania edukacji włączającej;
- kreatywnego rozwiązywania problemów z angażowaniem nauczycieli przedmiotów powiązanych z tematem projektu edukacyjnego, ze świadomym wykorzystaniem metod i narzędzi wywodzących się z treści przedmiotów szkolnych;
- umiejętności sprawnego posługiwania się TIK;
- umiejętności samodzielnego docierania do informacji, dokonywania ich selekcji, syntezy oraz wartościowania, rzetelnego korzystania ze źródeł;
- nabywania nawyków systematycznego uczenia się, porządkowania zdobytej wiedzy i jej pogłębiania.

Lider projektu: nauczyciel wychowania fizycznego.

Obszar: interdyscyplinarny projekt organizacji i realizacji imprezy sportowo-rekreacyjnej z udziałem uczniów szkoły, przy współpracy nauczycieli w ramach języka polskiego, podstaw przedsiębiorczości, plastyki, matematyki, informatyki.

Uczestnicy projektu: uczniowie III klasy liceum ogólnokształcącego, uczestnicy zajęć do wyboru, realizowanych w Szkolnym Klubie Sportowym – 14 osób.

Czas realizacji: kwiecień / maj.

Miejsce: zespół pływalni krytych przy liceum ogólnokształcącym.

Czynności przygotowawcze:

- określenie celów i zakresu projektu;
- opracowanie planu pracy indywidualnej i grupowej;
- wyznaczenie zadań szczegółowych dla członków grup: utworzenie czterech grup zadaniowych: grupa organizacyjno-porządkowa, techniczno-sportowa, finansów i marketingu, informacji i reklamy;

Grupa organizacyjno-porządkowa – zadania:

- wynajęcie, przygotowanie merytoryczne spikera;
- prowadzenie obsługi zawodów;
- zabezpieczenie medyczne i ratownictwa wodnego;
- współpraca ze służbami pomocniczymi i porządkowymi,
- transport ludzi i sprzętu na miejsce imprezy;
- prowadzenie poszczególnych konkurencji i sędziowanie;
- organizacja, wynajem zespołu rozrywkowego, muzycznego – współpraca z rodzicami, społecznością lokalną;
- zakup lub wynajem sprzętu sportowego, rekreacyjnego, nagłaśniającego itp.;
- zakup nagród, dyplomów, pucharów, znaczków okolicznościowych, materiałów informacyjnych, ulotek, plakatów, rekwizytów;
- współpraca ze sponsorami, współorganizatorami – studenci praktykanci Akademii Wychowania Fizycznego (AWF), członkowie profesjonalnego klubu nurkowego.

Grupa techniczno-sportowa – zadania:

- szczegółowe opracowanie programu imprezy;
- szczegółowe opracowanie regulaminów poszczególnych konkurencji, rozgrywek, pokazów, prób sprawnościowych i występów artystycznych;
- szczegółowe opracowanie sposobów przeprowadzenia rozgrywek;

- powołanie komisji sędziowskich;
- wyznaczenie osób odpowiedzialnych za prowadzenie imprezy jako całości i poszczególnych konkurencji, zajęć, pokazów, prób sprawnościowych i występów;
- zakup, pożyczenie niezbędnych przyborów, przyrządów i sprzętu uzupełniającego;
- przygotowanie obiektów i urządzeń sportowych;
- zabezpieczenie służb ratownictwa wodnego, zdrowia, porządkowych.

Grupa finansów i marketingu – zadania:

- opracowanie preliminarza imprezy;
- zawieranie porozumień, umów ze współorganizatorami projektu edukacyjnego;
- realizacja zobowiązań i rozliczenie całości wydatków.

Grupa informacji i reklamy – zadania:

- przygotowanie materiałów informacyjnych i reklamowych;
- zorganizowanie środków przekazu informacji;
- dekoracja obiektów, na których ma odbyć się impreza;
- przygotowanie dyplomów, medali, pucharów, nagród i upominków okolicznościowych;
- opracowanie, wykonanie i rozmieszczenie reklam organizatora, sponsorów i innych;
- określenie zasad realizacji projektu, oceny indywidualnej i grupowej;
- współpraca z nauczycielami innych przedmiotów;
- kierowanie przyjętym planem, regularne spotkania konsultacyjne z uczniami;
- dokonywanie systematycznej obserwacji i oceny postępów;
- motywowanie uczniów do prowadzenia zaplanowanych działań:

Bezpośrednia realizacja projektu

Miejsce: zespół pływalni przy liceum ogólnokształcącym.

10:00 – rozpoczęcie, przypomnienie szczegółowego programu, warunków uczestnictwa.

10:05 – pokazy pływania sportowego, nurkowania swobodnego, pływania synchronicznego przez zawodników Sekcji Pływackiej MKS i instruktorów nurkowania swobodnego profesjonalnego klubu nurkowego.

Zawody pływackie: dla uczniów I klasy liceum ogólnokształcącego w kategorii dziewcząt i chłopców – 25 m stylem dowolnym.

10:45 – zawody pływackie: dla uczniów II i III klas liceum ogólnokształcącego w kategorii dziewcząt i chłopców:

- 50 m stylem grzbietowym;
- 50 m stylem dowolnym;
- 50 m stylem klasycznym;
- 50 m stylem motylkowym;
- 100 m stylem zmiennym.

11:45 – zawody pływackie dla nauczycieli liceum ogólnokształcącego w kategorii kobiet i mężczyzn.

Konkurencje i dystanse jak wyżej.

12:15 – sztafeta „Nauczyciele z Uczniami” (2 nauczycieli + 2 uczniów)

4 × 25 m stylem dowolnym.

Wyścigi z przeszkodami podwodno-nadwodnymi na dystansie 100 m.

Wyścig „Holowanie Lidera Klasy” w kole ratunkowym na dystansie 50 m.

13:00–16:00 – mecze piłki wodnej drużyn 7-osobowych, systemem każdy z każdym.

13:00–17:00 – basen rekreacyjny:

1. zajęcia zabawowe z uczniami ze SPE; prowadzenie – studenci, praktykanci AWF;
2. nauczanie pływania indywidualnie i grupowo – pokazy stosowanych metod nauczania; prowadzenie – studenci, praktykanci AWF;
3. próby sprawnościowe nurkowo-pływackie: przeprowadzają i asekurują pod wodą członkowie profesjonalnego klubu nurkowego;
 - indywidualne próby przebywania pod wodą z zatrzymanym oddechem;
 - indywidualne próby pływania pod wodą na odległość;
 - pływanie w oferowanym na stoisku sprzęcie.

Wystawa:

- sprzętu do nurkowania swobodnego i fotografii podwodnej – eksponaty archiwalne profesjonalnego klubu nurkowego;
- sprzętu do nurkowania swobodnego i fotografii podwodnej – dostępnego w sprzedaży.

Kiermasz: sprzętu i ubiorów do nurkowania i pływania.

Pośrednia realizacja projektu edukacyjnego – rozliczenie:

1. analiza przebiegu imprezy, dokonana przez nauczyciela wychowania fizycznego, nauczycieli przedmiotów, dyrekcję szkoły, zaproszonych rodziców, społeczność lokalną;
2. wymiana doświadczeń pomiędzy uczniami;
 - dyskusja nad wynikami i wyciągnięcie wniosków;
 - przygotowanie sprawozdania i wniosków;
 - prezentacja wyników imprezy i projektu edukacyjnego.

Współpraca z nauczycielami przedmiotu

1. język polski:
 - opracowanie tekstów regulaminu imprezy, przebiegu poszczególnych konkurencji, imprez towarzyszących;
 - zdobywanie i kształtowanie wiedzy o roli aktywności fizycznej w kształtowaniu zdrowia i rozwoju fizycznego (ulotki, broszury, literatura przedmiotu, internet);
 - wyszukiwanie informacji w lekturach szkolnych oraz w literaturze pięknej na temat rywalizacji w społecznościach i ich uwarunkowaniach (poezja i proza);
2. plastyka:
 - przygotowanie plakatów, wystroju pływalni;

3. matematyka:

- stworzenie list startowych w programie Excel;
- notowanie wyników, analiza wyników, tworzenie list rankingowych w rywalizacji międzyklasowej, szkolnej, lokalnej w programie Excel;

4. informatyka:

- opracowanie i umieszczenie materiałów informacyjnych i reklamowych w e-dzienniku szkoły, serwisie YouTube, na Facebooku;
- przygotowanie prezentacji multimedialnej reklamującej „Dzień Sportu w szkole”;
- przygotowanie prezentacji multimedialnej na temat przebiegu i przepisów zaplanowanych konkurencji;
- opracowanie prezentacji w formie wideo promującej szkołę w środowisku lokalnym;
- opracowanie prezentacji w formie wideo na konkurs kuratorium: „Wychowanie fizyczne w integracji społecznej”;

5. podstawy przedsiębiorczości:

- reklama w badanym temacie i jej oddziaływanie na życie młodego człowieka;
- wiedza o podstawowych etapach projektu: planowanie, realizacja, prezentacja i ocena projekt edukacyjnego;
- realizacja zadania metodą projektu, na wybranym przykładzie charakterystyka pięciu podstawowych etapów projektu;
- efektywność metody projektów;
- cechy osoby przedsiębiorczej, zachowania asertywne, uległe i agresywne;
- mocne i słabe strony własnej osobowości;

6. edukacja dla bezpieczeństwa:

- propagowanie poprzez konkurs plakatowy wybranych zapisów z Ustawy z dnia 20 marca 2009 r. o bezpieczeństwie imprez masowych (Dz. U. 2009, nr 62, poz. 504) oraz Ustawy z dnia 18 sierpnia 2011 r. o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych (Dz. U. 2011, nr 208, poz. 1240) związanych z profilaktyką bezpieczeństwa, zasadami zachowania się podczas wypadków, po ogłoszeniu ewakuacji, w sytuacjach zagrożeń postępowania ratowniczego na miejscu zdarzenia.

Przykład interdyscyplinarności przedstawiono w programie *Zdrowie dla każdego* (Frołowicz i in. 2019), wskazując nadrzędną rolę kompetencji kluczowych w opisie efektów kształcenia, w tym w szczególności: w zakresie rozumienia i tworzenia informacji, cyfrowych, osobistych, społecznych i w zakresie umiejętności uczenia się, świadomości i ekspresji kulturalnej. Kształtowanie powyższych kompetencji w ramach wychowania fizycznego następuje w wyniku współpracy szczególnie z takimi przedmiotami jak z biologią, informatyką i edukacją dla bezpieczeństwa.

2.5. Zasady projektowania uniwersalnego i specjalne potrzeby edukacyjne

Projektowanie uniwersalne to filozofia projektowania produktów i otoczenia w taki sposób, by mogły być one użyte przez wszystkich ludzi, w możliwie szerokim zakresie, bez potrzeby adaptacji lub specjalnego projektowania. Celem jest nie tyle samo

działanie uczniowskie, co rozwiązanie konkretnego problemu przy współudziale wszystkich uczniów. Stawiany przed uczniami przez nauczyciela lub definiowany przez nich problem powinien budzić ich zainteresowanie, a jego rozwiązanie powinno być wyzwaniem. Uczniowie, szukając samodzielnie rozwiązania problemu, zdobywają wiedzę i umiejętności, a grupowa praca nad projektem i publiczna prezentacja efektów sprzyjają rozwinięciu umiejętności pracy zadaniowej, w tym: planowania, współpracy, komunikacji, prezentacji i samooceny. Uczniowie rozwijają umiejętności współpracy w grupie, organizowania własnej pracy, planowania i podejmowania decyzji, prezentowania własnego punktu widzenia, słuchania opinii innych, dyskusowania, szukania kompromisu, rozwiązywania konfliktów, dokonywania samooceny, przygotowywania się do wystąpień publicznych, gromadzenia i selekcjonowania informacji, rozwiązywania realnych problemów (badawczych lub dydaktycznych), stosowania wiedzy w praktyce.

Strategia postępowania w projektowaniu uniwersalnym:

1. wybór i sformułowanie tematów, określenie celów:
 - a. nauczyciel wraz z uczniami poszukuje tematów;
 - b. nauczyciel określa obszar, a uczniowie sami wybierają z niego interesujący ich zakres czynności i wiedzy;
 - c. wszyscy uczniowie realizują ten sam temat;
2. analiza warunków realizacji projektu:
 - a. szczegółowy temat projektu;
 - b. cele projektu;
 - c. ograniczenia czasowe;
 - d. zakres projektu;
 - e. sposób realizacji i forma prezentacji – model, wystawa, film, inscenizacja;
 - f. plan pracy grupy;
 - g. kryteria i sposób oceny projektów;
3. planowanie i organizacja działań;
4. przygotowanie uczniów do realizacji projektu:
 - a. wyjaśnienie zasad;
 - b. spisanie kontraktu;
 - c. temat projektu i cele;
 - d. forma wykonania projektu;
 - e. zadania dla członków grup;
 - f. źródła informacji;
 - g. termin prezentacji;
 - h. raport;
 - i. sposoby prezentacji projektu i jej czas;
 - j. kryteria oceny projektu;
5. realizacja projektu:
 - a. kierowanie się przyjętym planem;
 - b. stosowanie pracy zespołowej i indywidualnej, łączenie pracy umysłowej; fizycznej i artystycznej;

- c. stosowanie różnorodnych metod, technik, narzędzi pracy: wycieczki, wywiady, karty pracy, aparat fotograficzny;
 - d. monitorowanie realizacji poszczególnych etapów:
 - regularne spotkania konsultacyjne z uczniami;
 - dokonywanie systematycznej obserwacji i oceny postępów;
 - e. motywowanie uczniów do prowadzenia zaplanowanych działań;
 - f. zaprezentowanie sposobu dokumentowania wykonania projektu.
6. prezentacja rezultatów projektu – zależy od:
- a. tematu;
 - b. pomysłowości;
 - c. oryginalności członków zespołu;
7. efektem projektu jest „produkt”, może nim być:
- a. album ilustrowany zdjęciami, wykresami, szkicami, mapkami, relacjami pisanyymi;
 - b. plakat, kolaż, inna forma plastyczna;
 - c. broszura, ulotka, gazetka;
 - d. prezentacja multimedialna, strona internetowa;
 - e. blog, audycja radiowa, nagranie dźwiękowe – płyta;
 - f. sprawozdanie, konferencja naukowa;
8. ocena projektu:
- a. wymiana uzyskanych doświadczeń;
 - b. dyskusja nad wynikami i refleksja;
 - c. przygotowanie sprawozdania i wniosków;
 - d. informacja zwrotna.

Nauczanie metodą projektów edukacyjnych zakłada zamianę ról nauczyciela, uczniów oraz osób biorących udział w projekcie.

Projekt edukacyjny uczy:

- rozwiązywania problemów;
- samodzielności;
- podejmowania decyzji;
- komunikowania się;
- przyjmowania odpowiedzialności;
- planowania i organizowania pracy;
- zbierania i selekcjonowania informacji;
- oceniania pracy na każdym jej etapie (planowania, działania, prezentacji efektów);
- publicznego prezentowania swojej pracy.

Rola nauczyciela wychowania fizycznego w przygotowaniu ucznia do występów publicznych:

- wspiera, a nie wyręcza swoich uczniów;
- pozwala uczniom poczuć się „właścicielem” wykonywanego projektu edukacyjnego;
- motywuje uczniów do poszukiwania rozwiązań;
- zachęca do korzystania z różnych źródeł informacji;

- stwarza możliwości do dyskusji i negocjacji proponowanych rozwiązań;
- zachęca do analizy popełnianych błędów;
- zwraca uwagę, że efekt pracy uczniów może różnić się od wyobrażeń nauczyciela;
- pomaga uczniom rozwiązywać powstałe problemy i konflikty w grupie;
- współpracuje z innymi nauczycielami, gdyż każdy projekt ma wymiar interdyscyplinarny.

Prezentacja publiczna:

- prezentacja zamknięta: wykład, referat, prelekcja;
- prezentacja otwarta: seminarium, dyskusja, warsztaty, moderacja, trening.

Rola prezentacji:

- docenienie pracy uczniów;
- kształtowanie umiejętności publicznego występowania, wypowiedzania się;
- możliwość porównywania prac i włożonego wysiłku.

Przygotowanie organizacyjne prezentacji:

- czas dla jednej prezentacji 15–20 minut;
- zależność czasu od wybranej formy prezentacji;
- wybór miejsca, wybór osób.

Udział grupy w prezentacji:

- prowadzi jedna osoba, np. lider;
- podział ról, siła grupy.

Planowanie prezentacji:

- ustalenie odbiorcy (poziom percepcji);
- język prezentacji (poprawność, tempo, dykcja, krótkie zdania, pauzy);
- przedmiot prezentacji (model, folder);
- prezencja (strój, gesty);
- wspomaganie prezentacji (podkład muzyczny, prezentacja multimedialna).

Przygotowanie wystąpienia:

- wygłoszenie próbne, kontrola czasu;
- ćwiczenie wariantów prezentacji.

Ćwiczenia wystąpienia:

- opracowanie planu prezentacji, notatki;
- wystąpienia przed lustrem, grupą, klasą;
- kontrola wykorzystywanego sprzętu audiowizualnego;
- kształtowanie umiejętności wypowiedzania się na forum;
- kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem;
- wykorzystanie swoich umiejętności.

Udział w projekcie edukacyjnym wychowania fizycznego uczniów z niepełnosprawnościami nie tylko optymalizuje ich fizyczne funkcjonowanie i nabywanie umiejętności motorycznych, ale też zwiększa poczucie przynależności do klasy lub szkolnej społeczności, stanowi wyjątkową okazję dla rozwoju społecznych

zachowań uczniów i poprawia ich ogólne samopoczucie. Można wskazać wiele zalet włączenia uczniów z niepełnosprawnością do projektów edukacyjnych wychowania fizycznego – sprzyja lepszemu kształtowaniu rozwoju psychofizycznego dla zachowania i podnoszenia zdrowia obecnie i w życiu dorosłym; rozwojowi sprawności fizycznej oraz kształtuje całonocne nawyki aktywności ruchowej oraz postawy prozdrowotne.

Nauczyciel powinien dbać o odpowiednią organizację środowiska klasowego, by zwiększyć wszystkim komfort pracy, szczególnie osobom ze SPE poprzez eliminowanie lub minimalizowanie bodźców, które mogą rozpraszać uczniów lub wywołać dyskomfort, odpowiednie wyposażenie i zorganizowanie przestrzeni boiska, sali gimnastycznej i innych miejsc prowadzenia lekcji wychowania fizycznego. Nauczyciele wychowania fizycznego zobowiązani są, zgodnie z podstawą programową, do opracowania indywidualnego programu edukacyjnego (edukacyjno-terapeutycznego), uwzględniającego zoperacjonalizowanie zawartych tam wymagań. Pożądany jest udział rodziców (lub prawnych opiekunów) w konsultacjach dotyczących postępów i trudności ich dziecka, tak samo jak wspieranie przez szkołę ich wysiłków w pracy z uczniem (zgodnie z warunkami społeczno-ekonomicznymi rodziny, wyznawanymi przez nią wartościami i kultywowaną tradycją). Konieczna jest współpraca (wymiana informacji, wzajemny instruktaż, wskazówki do pracy w domu itp.) nauczycieli i specjalistów placówki edukacyjnej z rodzicami.

Trudności w nauczaniu mogą przybierać postać zarówno dysfunkcji motorycznych, sensorycznych, poznawczych, w zakresie komunikacji, jak i objawów utrudniających lub uniemożliwiających funkcjonowanie emocjonalno-społeczne lub psychiczne, wpływających na jakość życia i odgrywanie ról społecznych teraz lub w przyszłości. Planując zajęcia wychowania fizycznego, nauczyciel powinien wziąć pod uwagę specyfikę funkcjonowania ucznia, a także możliwość występowania u niego spowolnienia procesów poznawczych i percepcyjno-motorycznych, mniejszej aktywności fizycznej i osłabionych procesów motywacyjnych. Pracując z uczniami ze SPE należy zatroszczyć się o odpowiednią organizację czasu zajęć lekcyjnych z uwzględnieniem przerw na odpoczynek.

Dla przykładu na lekcjach wychowania fizycznego u uczniów z niepełnosprawnością intelektualną, bez względu na jej stopień, dąży się m.in. do:

- rozwijania sprawności małej motoryki (ćwiczenia manualne, koordynacja rąk, stymulacja sensoryczna dłoni i rąk);
- rozwijania sprawności dużej motoryki (kształtowanie prawidłowych pozycji wyjściowych do ćwiczeń, prawidłowej postawy, umiejętności elementarnych – lokomocyjnych, nielokomocyjnych, manipulacyjnych);
- doskonalenia reakcji równoważnych;
- stymulowania dotykowego z uwzględnieniem czucia głębokiego;
- kształtowania zdolności motorycznych (koordynacyjnych, siłowych, szybkościowych, wytrzymałościowych);
- wyzwalania aktywności ruchowej przez zabawy ruchowe oparte na naturalnej potrzebie ruchu;
- hartowania organizmu (realizowanie zajęć na świeżym powietrzu);
- wdrażania do dbałości o zdrowie, rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem;

- wdrażanie do współdziałania w zespole, respektowania przepisów i zasad sportowych, w tym zasad fair play;
- kształtowania postawy świadomego uczestniczenia w różnych imprezach sportowo-rekreacyjnych (Brzozowska-Wicherek 2022).

Nauczyciel wychowania fizycznego przy wsparciu psychologa szkolnego i poradni psychologiczno-pedagogicznej ma za zadanie stwarzać bezpieczną i akceptującą atmosferę w trakcie lekcji, stosować techniki relaksacyjne, obniżające napięcia.

Ważnym czynnikiem stabilizującym więzi społeczne jest wypracowany przez nauczyciela wychowania fizycznego jego autorytet. Może go budować zarówno w oparciu o osobiste i sportowe osiągnięcia, jak i kompetencje zawodowe. Wiele trudnych problemów udaje się rozwiązać właśnie dzięki wizerunkowi kompetentnego nauczyciela i pozycji lidera grupy, który uczy na własnym przykładzie: jak żyć zgodnie z normami higieny, prawidłowo się odżywiać, kształtować sylwetkę, doskonalić zdrowie oraz rozsądnie dzielić czas między naukę i wypoczynek. Nauczyciel wychowania fizycznego z dużym autorytetem w większym stopniu jest w stanie wspierać ucznia ze SPE w jego rozwoju, sprawności, adaptacji w społeczności szkolnej.

ROZDZIAŁ III

Organizacja procesu dydaktycznego

Wychowanie fizyczne pełni ważną funkcję edukacyjną, rozwojową i zdrowotną poprzez wspomaganie rozwoju fizycznego, psychicznego, intelektualnego i społecznego uczniów oraz poprzez kształtowanie nawyków uprawiania aktywności fizycznej. Wychowanie fizyczne wspomaga efektywność całego nauczania-uczenia się i odgrywa wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów do całozyciowej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Przygotowując doraźnie sprawnościowo i prozdrowotne, stwarza podstawy do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia, co jest wyrazem personalistycznej koncepcji wychowania i kształtowania sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

3.1. Zasady pracy na lekcjach wychowania fizycznego

Zasady pracy na lekcjach wychowania fizycznego to uniwersalne reguły postępowania dotyczące współpracy nauczyciela z uczniami i uczniów między sobą tak, by efektywniej realizować podstawę programową przedmiotu przy zastosowaniu adekwatnego do możliwości i potrzeb programu nauczania. Należy jednocześnie mieć na uwadze indywidualizację pracy, gdyż jedni preferują pracę zespołową, inni wręcz przeciwnie – praca w zespole powoduje u nich ogromny stres. Jest to naturalne, jedni mają większe predyspozycje do bycia liderami, a inni lepiej odnajdują się w roli wykonawców zadań. Kluczem do efektywnej pracy na lekcjach wychowania fizycznego jest dobra organizacja i sprawiedliwy podział zadań. Praca w zespole klasowym pod nadzorem nauczyciela nie musi oznaczać rozmycia odpowiedzialności i powstawania konfliktów, może być niezwykle rozwijająca i inspirująca, jeśli wszystkie osoby poznają podstawowe zasady pracy zespołowej na lekcji.

Na lekcjach wychowania fizycznego powinny obowiązywać poniższe zasady pracy.

- Wyznaczenie konkretnych celów – wyznaczenie skonkretyzowanych, osiągalnych, istotnych, mierzalnych i określonych w czasie celów, zgodnych z programem nauczania, ułatwia porządkowanie wszystkich pozostałych działań. Grupa, która wie, do czego zmierza i w jaki sposób może to osiągnąć, jest dużo bardziej zmotywowana.
- Właściwy dobór osób do zadań – nauczyciel wychowania fizycznego z racji wiedzy, doświadczenia, typu osobowości pełni funkcję lidera, przez co na jego barkach spoczywa odpowiedzialność za rozdzielanie zadań, planowanie kolejności ich realizacji, sprawdzanie postępów, wyciąganie wniosków i modyfikacja działań. Od jego zdolności organizacyjnych i umiejętności komunikacji interpersonalnej zależy, czy realizacja treści programowych będzie przebiegała bez zakłóceń. Uczniowie, którzy wykonują zadania wyznaczone przez nauczyciela, powinni być tak samo zaangażowani i sumienni w realizacji.
- Klarowny podział obowiązków – każdy powinien mieć jasno określone zadania, a sprawiedliwy podział obowiązków to jedno z najważniejszych zadań nauczyciela.
- Uczciwość – to jedna z najważniejszych zasad dobrej współpracy w zespole, w tym także umiejętność przyznania się do błędów.
- Rzetelne wykonywanie zadań – w zespole każdy powinien pracować z takim samym zaangażowaniem, czując się odpowiedzialnym za zadania powierzone mu przez nauczyciela wychowania fizycznego.

- Wspólne rozwiązywanie problemów – kluczem do ich szybkiego rozwiązania jest współpraca. Każdy uczeń powinien wiedzieć, do kogo może się zwrócić o pomoc w przypadku sytuacji spornych.
- Zaufanie – to danie większej swobody, samodzielności, co sprzyja budowaniu pogłębionych relacji międzyosobowych.
- Merytoryczna informacja zwrotna – co udało się dobrze wykonać, a co wymaga poprawy, podane w sposób profesjonalny zainteresowanej osobie, pamiętając zarówno o treści, jak i formie komunikatu, bez zbyt wielu emocji, ze szczególnym zaznaczeniem funkcji pochwał i nagród.
- Właściwa komunikacja – oparta na partnerstwie i szacunku poprzez dobór słów, ograniczanie nieuzasadnionej krytyki, rozkazywania, udzielania niechcianych porad, nadawania etykiet i moralizowania, zadawania zbyt wielu pytań, ponadto niedopuszczalne jest poniżanie, szykanowanie, grożenie, wyśmiewanie czy ograniczenie możliwości wypowiedzenia się.
- Dokumentowanie postępów – ma na celu poprawę efektów nauczania. Gdy wiadomo, co dokładnie zostało zrobione (np. na podstawie zapisów w dzienniku), dużo łatwiej przejść do realizacji następnych zadań.

Stosowanie zasad pracy opartych o działania grupowe na lekcjach wychowania fizycznego wymaga od obu stron – czyli nauczyciela i uczniów – otwartości, odpowiedzialności i zaufania. Zasady pracy powinny być określone na początku roku szkolnego. Poznanie i zrozumienie potrzeb i oczekiwań uczniów poszerza horyzonty i uczy empatii, jednocześnie umożliwia nauczycielowi dostosowanie programu nauczania.

Treści podstawy programowej są realizowane zgodnie z porządkiem określonym w programach nauczania, w tym przypadku zgodnie z programami *Aktywność, sprawność i zdrowie* (Rogacka 2019) i *Zdrowie dla każdego* (Frołowicz i in. 2019).

Założenia podstawy programowej oparte są na personalistycznej koncepcji wychowania oraz koncepcji sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, przez co w treściach podstawy programowej znajdują się zalecenia odnoszące się do rozwijania komponentów tej sprawności. Takie podejście do sprawności fizycznej otwiera możliwości działań pedagogicznych, a zatem i oceny ich efektywności w przypadku każdego ucznia, przez co stwarza fundament kształtowania nawyków całonocnej aktywności fizycznej, który jest celem podstawowym szkolnej edukacji w zakresie wychowania fizycznego. W tak rozumianym wychowaniu fizycznym szczególnego znaczenia nabierają wiedza i umiejętności, nie tylko ruchowe, których wykorzystanie w życiu uzależnione jest od stopnia rozbudzenia świadomości w zakresie troski o ciało i zdrowie. Celem wychowania fizycznego jest także zachęcanie do samodzielności w zakresie zdobywania wiedzy i umiejętności, zapewniając niezbędną przestrzeń nabywania doświadczeń pozwalających dostrzec wartość współdziałania grupowego i indywidualnego. Dlatego też układ treści podstawy programowej uwzględnia zagadnienia dotyczące różnorodnych działań indywidualnych i grupowych w zakresie wiedzy i umiejętności.

Opis wiedzy i umiejętności, które mają nabyć uczniowie, jest zgodny z ideą Europejskich Ram Kwalifikacji (ang. European Qualifications Framework) i został sformułowany w języku efektów kształcenia. Zgodnie z tą ideą określono także kompetencje społeczne, jakie powinien opanować uczeń na tym etapie edukacji.

Szkoła jest zobowiązana do zapewnienia warunków do realizacji wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych, niezbędnych do realizacji celów kształcenia na danym etapie edukacji. Wychowanie fizyczne powinno być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie istotne są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym, również w okresie jesienno-zimowym. Szkoła w miarę możliwości powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej.

Obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego dla uczniów szkół ponadpodstawowych mają być realizowane w formie obowiązkowych zajęć klasowo-lekcyjnych i zajęć do wyboru: sportowych, rekreacyjno-zdrowotnych, tanecznych lub aktywnej turystyki.

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

Zajęcia do wyboru powinny odbywać się w grupach zainteresowań, zgodnie z wyborem dokonany przez ucznia. Zajęcia takie mogą być prowadzone w grupach międzyoddziałowych (w jednej grupie mogą znajdować się uczniowie z różnych oddziałów tej samej klasy – rocznika) lub międzyklasowych (w jednej grupie mogą znajdować się uczniowie z różnych klas – roczników) w grupie początkujących, zaawansowanych, dziewcząt i chłopców. Można realizować je w systemie lekcyjnym, pozalekcyjnym lub pozaszkolnym. Dopuszcza się prowadzenie tych zajęć w obrębie klas – o wyborze formy aktywności fizycznej decydują wówczas uczniowie danej klasy, co minimalizuje trudności organizacyjne szkół.

Wymagania szczegółowe podstawy programowej odnoszą się do obowiązkowych zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym. W ramach obowiązkowych zajęć do wyboru realizacja treści jest dowolna i może wykraczać poza podstawę programową w zależności od możliwości organizacyjnych szkoły.

3.2. Cele i założenia pracy z klasą zróżnicowaną pod względem zróżnicowanych potrzeb edukacyjnych

Biorąc pod uwagę czas trwania III etapu edukacji (3–5 lat), wymagania szczegółowe podstawy programowej opracowano w podziale na trzy poziomy, uwzględniając specyfikę szkoły ponadpodstawowej ucznia i uwarunkowania formalne. Część uczniów będzie przez 4 lata uczęszczać do liceum, a część do technikum przez 5 lat. Jest to okres wdrażania ucznia do odmiennej organizacji zajęć, innych wymagań szczegółowych i oceniania. Jest to również czas wyrównywania poziomu osiągnięć edukacyjnych w zakresie wiedzy i umiejętności. Podobnie jak na II etapie edukacji, także na III treści kompetencji społecznych sformułowano dla całego etapu edukacji, gdyż kształtowanie postaw to proces długotrwały, wymagający wielokierunkowych działań.

Do realizacji treści nauczania przedmiotu wychowanie fizyczne należy włączyć uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku „Edukacja zdrowotna”. W trosce o prawidłowy rozwój ucznia nie należy zapominać o działaniach szkoły wspomagających korygowanie i kompensowanie występujących u uczniów wad postawy. Powinny one mieć miejsce w ramach odrębnych zajęć gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej. Nauczyciel musi wspierać ucznia ze SPE. Dotyczy to zarówno wspomagania uczniów z trudnościami w nauce wynikającymi z niepełnosprawności i zaburzeń rozwojowych, jak i dzieci uzdolnionych. Kształcenie uczniów ze SPE wymaga od nauczyciela dostosowania celów, treści, metod, środków i tempa pracy do ich sprawności psychofizycznej oraz możliwości. Należy również uwzględnić różne formy pracy. W przypadku uczniów uzdolnionych ruchowo mogą to być to sportowe zajęcia pozalekcyjne, które dają dodatkową szansę ukierunkowania i rozwoju talentu. W przypadkach uczniów z niepełnosprawnościami lub zaburzeniami rozwojowymi – mogą to być terapeutyczne ruchowe zajęcia pozalekcyjne, które stymulują rozwój psychofizyczny. Współcześnie edukacja włączająca stała się elementem szkolnej rzeczywistości. Fakt obecności uczniów ze SPE w szkołach masowych wymaga od nauczyciela odpowiedniej wiedzy i przygotowania praktycznego do pracy z tą grupą uczniów.

Wychowanie fizyczne, by być gwarantem trwałości efektów kształcenia i wychowania, winno być permanentnie wspierane ideą ukazywania sensowności i użyteczności zabiegów prozdrowotnych, przebiegających w kontekście emocjonalnego zaangażowania ucznia, jak również nauczyciela wychowania fizycznego, z uwzględnieniem możliwości cywilizacyjnych i zainteresowań uczniów.

Rolą nauczyciela ma być wskazanie sposobów doskonalenia różnych obszarów sprawności – wyposażanie uczniów w narzędzia do jej samokontroli i samooceny, a także samodoskonalenia i samousprawniania. W podstawie programowej wymagania szczegółowe w zakresie wiadomości i umiejętności w blokach tematycznych zostały podzielone z uwzględnieniem zasad nauczania, szczególnie stopniowania trudności. Wskazane treści stanowią minimum wymagań szczegółowych, koniecznych do realizacji w danym rodzaju szkoły ponadpodstawowej.

Treści kształcenia zostały wzbogacone o sposoby wykorzystania jako środków dydaktycznych nowoczesnych form aktywności fizycznej pochodzących z regionu zamieszkania uczniów, z innych krajów europejskich oraz pozaeuropejskich. Ponadto uwzględniono rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia i Unii Europejskiej w odniesieniu do monitorowania poziomu aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii. Proponuje się wykorzystanie dostępnych uczniom i nauczycielom różnorodnych multimedialnych urządzeń monitorujących aktywność fizyczną.

3.3. Opis podejścia zgodnego z założeniami edukacji włączającej w pracy z klasą zróżnicowaną pod względem potrzeb edukacyjnych

W 2008 roku Zespół Ekspertów ds. Specjalnych Potrzeb Edukacyjnych Ministerstwa Edukacji Narodowej uznał, że dzieci i młodzież ze specjalnymi potrzebami rozwojowymi

i edukacyjnymi to te, u których stwierdza się spektrum objawów utrudniających lub uniemożliwiających funkcjonowanie: ruchowe, sensoryczne, poznawcze w zakresie komunikacji, emocjonalno-społeczne lub psychiczne wpływające na jakość życia i pełnienie ról społecznych teraz lub w przyszłości.

U części młodzieży z powodu wad wrodzonych, zaburzeń rozwojowych, negatywnego oddziaływania środowiska występują ograniczenia w rozwoju fizycznym i psychicznym. Młodzież ze SPE i specjalnymi potrzebami rozwojowymi to osoby, u których stwierdza się zagrożenie lub występowanie niepełnosprawności, a wszelkie dysfunkcje, dysharmonie lub niesprawności mogą mieć negatywny wpływ na ich dalszy rozwój i edukację. Są to ograniczenia w sprawności manualnej, fizycznej lub funkcji lokomocyjnych, które zaburzają ogólną aktywność, a przez to ograniczają wykonywanie wielu ćwiczeń podczas lekcji wychowania fizycznego.

Poznanie potrzeb edukacyjnych, analiza problemów związanych z uczniami ze SPE, dobór metod, środków, współpraca z pozostałym personelem pedagogicznym szkoły i rodzicami, a także kontrola nad relacjami personalnymi w zróżnicowanej klasie, z jednoczesnym dbaniem o realizację wymagań podstaw programowych, to wieloaspektowe wyzwanie dla nauczyciela, szczególnie wychowania fizycznego.

Dobre rozpoznanie i rozumienie specjalnych potrzeb edukacyjnych ucznia przez nauczycieli i rodziców jest warunkiem decydującym o poprawności oddziaływań wychowawczych oraz tworzenia środowiska sprzyjającego jego prawidłowej socjalizacji i wydajności uczenia się.

Dobór treści umożliwiających nauczanie włączające to kolejne wyzwanie dla nauczyciela wychowania fizycznego. Brak zrozumienia oczekiwań i problemów uczniów ze SPE może skutkować odsuwaniem ich od lekcji lub kierowaniem na specjalistyczną rehabilitację. Uczniowie z niepełnosprawnościami zamiast uczestniczyć czynnie w lekcjach wychowania fizycznego, brać udział w sportowej zabawie, patrzą z boku. Dlatego też lekcje wychowania fizycznego muszą być dostosowane do potrzeb wszystkich uczniów. Dla jednych mogą stanowić przede wszystkim możliwość rozwoju sprawności, kompetencji, dla innych element rehabilitacji, wiedzy i korektywy. Zadowolenie z zajęć, jak i postępy na lekcjach wychowania fizycznego stanowią motywację do pracy nad swoją sprawnością, rozwojem i kompetencjami. W zdecydowanej większości przypadków osoby ze SPE są w stanie ćwiczyć i wykonywać na lekcjach podobne czynności, co ich pełnosprawne koleżanki i koledzy. Rolą nauczyciela jest kreatywne dostosowanie planu lekcji do potrzeb i możliwości grupy. Przykładem mogą być zajęcia z koszykówki, gdzie uczniowie na wózkach mogą bardzo dobrze radzić sobie z ćwiczeniem rzutów do kosza, rzucaniem, pchaniem czy turlaniem, podobnie jak zajęcia z gimnastyki, w której większość ćwiczeń można realizować na materacach w pozycjach niskich: siedzącej, leżącej, klęczącej czy czworaczej. Wtedy niepełnosprawność ruchowa może nie ograniczać wykonywania odpowiednich ćwiczeń, bezpiecznych i skutecznych również dla uczniów z niepełnosprawnościami. Uczniowie z niepełnosprawnością ruchową często korzystają z wózków. Jeśli nauczyciel wychowania fizycznego po uzgodnieniu z rodzicami udostępni ten sprzęt innym uczniom w celu próby poruszania się po sali gimnastycznej, to lepiej zrozumieją oni wyzwania wynikające z niepełnosprawności. Warto skorzystać z ich pomocy, żeby wczuć się w sytuację ucznia z niepełnosprawnością i umiejętnie dopasować plan ćwiczeń.

Uczniowie ze SPE często uczestniczą w różnego typu terapiach, w tym w rehabilitacji. Konsultacje nauczyciela wychowania fizycznego z lekarzem prowadzącym oraz wywiad z rodzicami mogą stanowić wsparcie i kierunek wspólnych działań leczniczych i korektywnych. Wychowanie fizyczne i rehabilitacja ruchowa służą właśnie temu, żeby uczeń był sprawniejszy i lepiej radził sobie nie tylko z codziennymi czynnościami. Dla przykładu w rehabilitacji ucznia jeżdżącego na wózku istotne są silne mięśnie brzucha i obręczy barkowej i ramion, tak żeby mógł lepiej funkcjonować w życiu. Na lekcjach wychowania fizycznego można rozwój tych partii ciała kształtować poprzez ćwiczenia ogólnorozwojowe, dodając do tego pracę współuczniów, którzy w ten sposób rozwijają cechy związane z koleżenością, odpowiedzialnością, miłością czy zaufaniem. W trakcie rehabilitacji pacjent pracuje indywidualnie, na lekcji zaś przebywa w grupie, co stanowi dodatkową wartość dla ucznia, motywuje go do dodatkowej pracy nad sobą.

Należy eksponować u uczniów ze SPE niektóre czynności i umiejętności lepsze od rówieśników. Jeśli uczeń poruszający się na wózku ma silniejsze ręce i dzięki temu potrafi więcej razy podciągnąć się na drążku czy lepiej rzucić piłką do kosza, to poprzez wyróżnienie przez nauczyciela dostaje dodatkowy impuls, niezbędny do skutecznego rozwoju.

W edukacji włączającej nauczyciele wychowania fizycznego często mają obawy dotyczące niepowodzeń w pracy z młodzieżą posiadającą niepełnosprawności. Boją się, że takiemu uczniowi czy uczennicy stanie się krzywda w trakcie zajęć, reszta klasy nie będzie się rozwijać, jeśli zbyt wiele uwagi poświęcą osobom z niepełnosprawnościami. Ich obawy wynikają przede wszystkim z braku wystarczającej wiedzy o występującym problemie – można ją uzupełnić za pomocą źródeł internetowych, literatury przedmiotu, kursów i studiów uzupełniających. Wiedza nauczyciela o występujących powodach zakwalifikowania ucznia do grupy SPE, przeprowadzenie wywiadu środowiskowego, rozmowy z rodzicami, stanowią podstawę obserwacji, diagnozy, przyjęcia planu działań i oceny efektów, eliminując jednocześnie obawy przed niepowodzeniem czy wręcz zaszkodzeniem uczniowi z problemami. Dla nauczyciela wychowania fizycznego obowiązek przeprowadzenia zajęć włączających uczniów z niepełnosprawnościami po zrozumieniu problemu i ograniczeń może być okazją rozbudowy warsztatu metodycznego, podniesienia kompetencji zawodowych i zwiększenia satysfakcji z osiągniętych sukcesów dydaktycznych.

Obawa przed wspólną aktywnością fizyczną z uczniami ze SPE występuje także u pełnosprawnych rówieśników. Ćwiczenia, aby przebiegały harmonijnie, z korzyścią dla całej grupy, wymagają takich działań, żeby w klasie było pełne zrozumienie dla dodatkowych potrzeb czy innych predyspozycji fizycznych części uczniów.

Nauczyciele wychowania fizycznego muszą dopilnować, żeby uczniowie w klasie byli szczególnie uważni przy kontakcie z osobami z niepełnosprawnościami, by wiedzieli, że nie powinny wpadać, taranować czy ich wywracać. Uświadomić ich można np. poprzez próby udziału w grach, konkursach i zabawach będąc na miejscu osoby ze SPE na wózku, kiedy uczeń będzie mógł na nim usiąść, ścigać się, sprawdzić swoje możliwości, będąc ograniczonym komunikacyjnie.

W edukacji włączającej niebagatelną rolę odgrywa ocenianie. Dla jednych jest to cel uczenia się i powód do dumy przy zauważalnym sukcesie, dla innych, szczególnie

uczniów ze SPE, stosowanie takich samych wymagań może być przyczyną zniechęcenia i unikania ćwiczeń na lekcji, a nawet opuszczania zajęć w szkole. Nauczyciel wychowania fizycznego winien przy każdej nadarzającej się okazji docenić ucznia z problemami, unikając jednocześnie negatywnych i niezadowolających ocen. Należy oceniać indywidualne postępy u każdego ucznia, a nie ich cechy wrodzone czy ograniczenia.

3.4. Opis odpowiednich warunków i sposobów realizacji podstawy programowej kształcenia ogólnego (przygotowanie lekcji, organizacja przestrzeni i przygotowanie pomocy dydaktycznych, komunikowanie się z uczniem i z grupą)

Na podstawie wytycznych z podstawy programowej nauczyciel wychowania fizycznego jest zobowiązany do czynności związanych z przygotowaniem lekcji, organizacją przestrzeni, przygotowaniem pomocy dydaktycznych. Winien także mieć opracowane sposoby komunikowania się z uczniem i z grupą uczniów.

Przygotowanie lekcji wychowania fizycznego przez nauczyciela jest oparte o podstawy teoretyczne związane z jego wiedzą, sprawnością fizyczną wyrażoną predyspozycjami i umiejętnościami i doświadczeniem organizacyjno-wychowawczym. W związku z tym nauczyciel:

- wie, jak do zaplanowanego tematu lekcji ułożyć cele operacyjne, aby uczniowie opanowali określone umiejętności, rozwijali swoją sprawność motoryczną, przyswoili pewien zakres wiedzy oraz kształtowali oczekiwane postawy;
- zna zasady organizowania ćwiczeń kształtujących, mających za zadanie przygotowanie organizmu do dalszego wysiłku i rozwijanie poszczególnych grup mięśniowych z zachowaniem poprawnej postawy;
- umie dobrać formy i metody do realizowania różnych zadań w lekcji;
- sprawnie operuje zasadami budowy lekcji,
- zna ćwiczenia umożliwiające nauczanie i doskonalenie różnorodnych umiejętności ruchowych;
- zna klasyczne toki lekcyjne stosowane w poszczególnych dyscyplinach sportowych;
- rozumie czynności pedagogiczne i umie je zastosować w praktyce.

Podstawą przygotowania każdej lekcji wychowania fizycznego jest opracowanie trzyczęściowego toku lekcji, który będzie realizowany według ustalonych reguł. Składa się z części wstępnej (20–25% czasu lekcji), głównej (60–70% czasu lekcji) i końcowej (10–15% czasu lekcji).

W części wstępnej należy uwzględnić:

- czynności porządkowo-wychowawcze;
- ćwiczenia, zabawy, konkursy lub gry o charakterze ożywiającym;
- ćwiczenia kształtujące wolne.

Część wstępna lekcji stanowi preludium tego, co zaplanuje nauczyciel do realizacji w konkretnej aktywności sportowej, zdrowotnej, rekreacyjnej czy turystycznej. Kończące tę część ćwiczenia powinny być pomostem części wstępnej z częścią główną, ukierunkowane na rodzaj aktywności, którą jest temat lekcji.

W części głównej należy przeprowadzić:

- ćwiczenia wprowadzające do danej aktywności fizycznej;
- ćwiczenia nauczane;
- ćwiczenia doskonalone;
- zastosowanie poznanych elementów aktywności fizycznej w praktycznym działaniu (gra drużynowa, pokonanie toru przeszkód, konkurs skoków lub rzutów itp.).

Część główna lekcji, w zależności od wybranej aktywności fizycznej, powinna uwzględniać ogniwa klasycznych toków lekcyjnych. Kolejność i natężenie ćwiczeń zależy od nauczyciela kierującego się zasadami budowy scenariusza lekcji.

Część końcowa powinna obejmować:

- ćwiczenia o charakterze uspokajającym;
- czynności porządkowe i podsumowanie lekcji.

Część końcowa lekcji jest dopełnieniem całości jednostki metodycznej. Konieczne jest tutaj stosowanie ćwiczeń, dzięki którym odciąża się grupy mięśniowe najbardziej zaangażowane podczas lekcji. Uczą one kształtowania nawyku trzymania poprawnej postawy i sposobów relaksacji po wysiłku fizycznym. Wyciszenie psychiczne organizmu jest równie ważne jak uspokojenie fizjologiczne. Podsumowanie lekcji powinno spełniać funkcję motywacyjną przez wyróżnienie najbardziej aktywnych i zachęcenie do pozalekcyjnego ruchu. Wskazówki muszą mieć cechy indywidualizacji, uwzględniające sprawność, postawy, a także specjalne potrzeby edukacyjne.

Zapowiedź tematu, problematyki kolejnej lekcji może być elementem motywującym do pozalekcyjnej aktywności fizycznej (Umiastowska 2022).

Mając na względzie powyżej przytoczony tok lekcji, nauczyciel, przygotowując się do zajęć, opracowuje stosowny, związany z zaplanowanym tematem scenariusz. Może skorzystać ze scenariuszy dołączonych do programów nauczania *Aktywność, sprawność i zdrowie* (Rogacka 2019) czy *Zdrowie dla każdego* (Frołowicz i in. 2019) lub scenariuszy towarzyszących niniejszemu poradnikowi.

Do przestrzeni dydaktycznej zalicza się przede wszystkim bazę dydaktyczną szkoły, która stanowi podstawowy składnik warsztatu pracy nauczyciela wychowania fizycznego.

Sale gimnastyczne należy użytkować przede wszystkim przy niekorzystnych warunkach atmosferycznych. Zasady korzystania z sali określa regulamin, sala powinna być optymalnie przystosowana do realizacji zadań z wychowania fizycznego. Pomieszczenia towarzyszące, takie jak szatnie, natryski, toalety są przeznaczone dla uczniów, bez wstępu do nich nauczycieli.

Teren szkolny, tzw. „szkolne boisko sportowe”, to wydzielony i zagospodarowany na potrzeby wychowania fizycznego obszar, zaprojektowany tak, aby spełniał warunki do realizacji programu wychowania fizycznego, jak i zajęć sportowo-rekreacyjnych. Zwykle są to boisko szkolne lub tereny trawiaste dostosowane do zajęć. Boisko szkolne powinno być przygotowane do prowadzenia zajęć lekkoatletycznych, a także zabaw, konkursów i gier o charakterze rekreacyjnym i sportowym. W obrębie boiska szkolnego warto mieć do użytku „zieloną salę gimnastyczną”, czyli wydzieloną część boiska, placu szkolnego

wyposażoną w urządzenia gimnastyczne takie jak atlas. Dobrze zaprojektowane i wykonane „szkolne boisko sportowe”, na trawiastym podłożu i otoczone zielenią, może posiadać niemal wszystkie walory szkolnej sali gimnastycznej, umożliwiającej realizację programu szkolnego. Przewyższa ją natomiast pod względem warunków zdrowotnych, dzięki możliwości przebywania na świeżym powietrzu, w bezpośrednim oddziaływaniu promieni słonecznych na młody organizm.

Pokój nauczyciela wychowania fizycznego, tzw. kantorek, spełnia wielorakie funkcje. Jest to miejsce odpoczynku nauczyciela w czasie przerw lub po pracy, do przygotowania się do lekcji lub uzupełnienia dokumentacji. Tam też przeprowadza się rozmowy indywidualne z uczniem lub z rodzicami.

Istotne w warsztacie pracy nauczyciela jest wykorzystanie tablicy ogłoszeń z rekordami szkoły w rozmaitych zawodach, turniejach i na olimpiadach sportowych, a także gablot z dyplomami, medalami i pucharami.

Przygotowanie pomocy dydaktycznych przez nauczyciela wychowania fizycznego polega na doborze i sprawdzeniu przed planowaną lekcją urządzeń, przyborów, literatury przedmiotu, urządzeń audio, dokumentów itp. Pomoce dydaktyczne najczęściej są składowane i przechowywane w specjalnym magazynie. Powinien on być usytuowany w bezpośrednim sąsiedztwie sali gimnastycznej, boiska szkolnego, tak aby pobranie i złożenie sprzętu sportowego, przyborów, urządzeń itp. odbywało się w możliwie jak najkrótszym czasie i w jak najbardziej bezpieczniejszych warunkach.

Pomoce dydaktyczne nauczyciela wychowania fizycznego obejmują:

- aparaturę diagnostyczno-kontrolną, w tym instrumentarium do badań morfologicznych i czynnościowych, zestaw testów motorycznych, wytrzymałościowych, wydolnościowych itd.;
- poradniki wychowania fizycznego oraz do eksponowania profilów indywidualnych i grupowych, np. morfogramy, motogramy itd.;
- pomoce dydaktyczne do nauczania higieny, somatologii oraz do prowadzenia ćwiczeń (filmy, slajdy, płytoteka, tablice, sprzęt audio, książki i inne);
- urządzenia i przybory do danych dyscyplin sportowych, zdatne do bezpiecznego użytkowania, posiadające atesty, odpowiednio konserwowane i magazynowane.

Nauczyciel wychowania fizycznego ma obowiązek znać, umieć obsługiwać i użytkować zgodnie z przeznaczeniem wykorzystywane do wychowania fizycznego pomoce dydaktyczne.

W nauczaniu zdalnym pomocami dydaktycznymi są komputery, telefony, tablety, wyposażone w odpowiednie oprogramowanie i mające dostęp do internetu. Urządzenia te są szczególnie ważne i potrzebne w sytuacji czasowego ograniczenia funkcjonowania szkół. W nauczaniu zdalnym proponuje się m.in.:

- materiały edukacyjne na portalach, platformach edukacyjnych; (np. Zintegrowana Platforma Edukacyjna, Office 365, Classroom.com, ClickMeeting, LearningApps);
- media społecznościowe, komunikatory, programy do telekonferencji;
- informacje i materiały edukacyjne na stronie internetowej szkoły;
- pracę w chmurze – tworzenie klasy w chmurze, gromadzenie materiałów w jednym miejscu, pozyskiwanie i przekazywanie informacji zwrotnej, prowadzenie wideokonferencji (Office 365 oraz G Suite);

- dziennik elektroniczny i pocztę elektroniczną do informowania oraz przesyłania zadań;
- wideokonferencje do kontaktu, rozmów, wsparcia, a także prowadzenia lekcji przy wykorzystaniu np. MS Teams, Cisco Webex, GoogleMeet;
- webinary – lekcja na żywo lub nagrana dla uczniów do wielokrotnego odtwarzania, np. ClickMeeting;
- Microsoft Teams do komunikacji nauczycieli z uczniami z dowolnego miejsca;
- G Suite – do pracy zdalnej, komunikowania się, przesyłania materiałów dydaktycznych, np. Meet,
- Cisco Webex – do spotkań na odległość nawet dla kilku klas w nielimitowanym czasie, udostępniania pulpitu i aplikacji, zasobów multimedialnych i ankiet;
- podcasty – przygotowanie lekcji, zadań dla uczniów do wielokrotnego odtwarzania, wykorzystując Audacity lub Free Audio Editor;
- komunikatory lub gry w mediach społecznościowych;
- tablice interaktywne do gromadzenia treści edukacyjnych z wykorzystaniem Trello lub Padletu;
- Facebook – popularny serwis społecznościowy, w ramach którego zarejestrowani użytkownicy tworzą sieci i grupy w celu wzajemnego przekazywania wiadomości, zdjęć oraz korzystania z aplikacji; warto polecić grupy tematyczne takie jak np. Nauczyciele Wychowania Fizycznego, Kreatywni nauczyciele, WF inny niż zwykle, blog Sport to Pestka, w których mogą uczestniczyć zarówno nauczyciele, jak i uczniowie (służą do dzielenia się zadaniami, tabelami wyników rozgrywek, planów treningowych, wskazówek do samodzielnej pracy itp.);
- YouTube – posiadający bogatą ofertę materiałów wideo, w tym o charakterze edukacyjnym; umożliwia bezpłatne umieszczanie, ocenianie i komentowanie filmów, poświęconych np. zdrowemu trybowi życia, pracy nad własnym ciałem, planom treningowym, historii sportu, wydarzeniom sportowym, analizom meczów czy konkurencji, innowacjom w kulturze fizycznej, charakterystyce wybitnych osobowości, postawom związanym z wysiłkiem fizycznym i rywalizacją różnych grup społecznych, metodyce nauczania;
- smartfony wyposażone m.in. w GPS (od ang. Global Positioning System), mające dostęp do internetu – stanowią narzędzie komunikacji, pozwalają na pobieranie aplikacji, gromadzenie i wymianę danych, stanowią ogromne wsparcie do realizacji zdalnych lekcji wychowania fizycznego, mogą pełnić funkcje urządzenia monitorującego; za pomocą aplikacji można wybrać formy ruchu, sekwencje ćwiczeń na każdym poziomie zaawansowania, ponadto aplikacje są wyposażone w funkcje dokonywania pomiaru i monitorowania aktywności fizycznej, a zatem udostępniają użytkownikom natychmiastowo informację zwrotną; przykłady aplikacji do zastosowania przez nauczyciela wychowania fizycznego i uczniów to:
 - a. Runkeeper – monitorująca w 13 dyscyplinach czas treningu, prędkość poruszania się, spalone kalorie oraz przebytą trasę;
 - b. Adidas miCoach – monitorująca podstawowe pomiary aktywności fizycznej oraz generująca programy treningowe dostosowane do użytkownika;
 - c. Nike+GPS – monitorująca najważniejsze parametry treningu (czas, dystans, spalone kalorie, przebytą trasę); z aplikacją zintegrowany jest serwis Nikeplus.com, umożliwiający rywalizację z innymi użytkownikami;

- d. My Tracks – rejestrująca trasę, prędkość, odległość i wysokość aktywności fizycznej na otwartej przestrzeni;
 - e. Sports Tracker – umożliwiająca rejestrowanie przebiegu aktywności fizycznej w wybranym zakresie czasu, dystansu i spalonych kalorii oraz ich przesyłanie wraz z notatkami i zdjęciami zrobionymi podczas treningu;
 - f. Workout Trainer – służąca do monitorowania i analizy na bieżąco rezultatów treningu ze wskazówkami do wykonywania najpopularniejszych ćwiczeń;
 - g. Sprint Timer – to zegar/stoper do robienia zdjęć, umożliwiający dokładny pomiar konkurencji czasowej;
 - h. Strava Cycling – dla jeżdżących na rowerze, w której dzięki Google Maps można obserwować na bieżąco trasę treningu, w zakresie podjazdów, zjazdów, przebytych kilometrów oraz czasu aktywności na rowerze;
 - i. Minutes Abs Workout – z programem treningowym i materiałami w postaci zdjęć i filmów, w celu ułatwienia wykonywania ćwiczeń z zastosowaniem właściwych technik;
 - j. Calorie Counter – informująca o liczbie kalorii w posiłku; w jej bazie znajduje się ok. 500 tysięcy produktów oraz dań ze szczegółowymi opisami wartości odżywczych produktów znanych sieci gastronomicznych;
 - k. Workout Music – do programowania czasu pracy, aktywności fizycznej (odtwarzanie muzyki) i odpoczynku (zatrzymanie muzyki), pozwala utworzyć interwał sesji treningu lub lekcji wychowania fizycznego; po podłączeniu smartfona lub iPad-a uczniowie ćwiczą do muzyki, co może stanowić dodatkową motywację do ćwiczeń;
 - l. TGFU Games – wyposażona w 100 gier klasyfikowanych w różnych kategoriach, zalecanych w zależności od poziomu, sprzętu, taktyki, zasady gry, bezpieczeństwa, zmian i postępów;
 - m. Coach's Eye – do nagrywania wideo i przeglądania w zwolnionym tempie, rysowania i prostego udostępniania przydatnych w analizie jakości czy poprawności nauczanego ruchu; uczniowie mogą oceniać siebie nawzajem, a po analizie i informacji zwrotnej nauczyciel może przesłać wideo do uczniów, np. e-mailem, przez MMS, Dropbox, YouTube;
- smartwatche – tanie i łatwe w obsłudze zegarki sportowe lub opaski monitorujące liczbę kroków, przebyty dystans, spalone kalorie itp. z jednoczesnym ich zapisem, na podstawie czego można śledzić historię aktywności fizycznej, progres, dzienną, tygodniową, miesięczną aktywność fizyczną itp.
 - inne, wskazane przez dyrektora szkoły w porozumieniu z nauczycielami i przy wsparciu organu prowadzącego.

W zdalnym nauczaniu wychowania fizycznego nie wyczerpiemy wszystkich możliwości, jakie daje nauczanie stacjonarne, ale przy realizacji lekcji należy maksymalizować efekty kształcenia w kontekście podstawy programowej oraz przestrzegać podstawowych warunków bezpieczeństwa i higieny, czyli:

- w czasie prowadzenia przez szkołę nauczania zdalnego należy pamiętać o właściwej pozycji w pracy przy komputerze;
- należy dbać o przerwy w nauce oraz przewietrzanie pomieszczenia;
- ćwiczenia należy wykonywać w ubiorze sportowym;

- przed wzmożonym wysiłkiem fizycznym należy przeprowadzić rozgrzewkę;
- ćwiczenia w domu należy wykonywać na suchym, czystym i równym podłożu;
- do ćwiczeń można wykorzystać karimatę, dywan;
- w czasie wykonywania ćwiczeń należy przebywać w odpowiednich odległościach od ostrych krawędzi wyposażenia mieszkania;
- ćwicząc z wykorzystaniem krzesła, należy mieć na uwadze jego ograniczoną stabilność;
- nie zaleca się jedzenia bezpośrednio przed wysiłkiem fizycznym, w trakcie ćwiczeń należy uzupełniać płyny, pijąc wodę;
- należy ćwiczyć, gdy rodzice lub opiekun prawny są w domu.

W celu osiągnięcia założeń programu nauczania niezbędne jest dbanie o jakość komunikacji z uczniami. Każda z osób komunikujących się w szkole występuje jako nadawca lub odbiorca przekazów werbalnych i niewerbalnych. Wszyscy uczestnicy komunikacji mają swoje zalety, ale i wady, swoje słabości, przyzwyczajenia, nawyki, bagaż doświadczeń i przeżyć, które w bardzo istotny sposób wpływają na komunikację. Nadawca nie zawsze jest świadomy, co naprawdę przekazuje swojemu odbiorcy i w wyniku tego może być rozczarowany sposobem reagowania odbiorcy na przekazywane mu komunikaty.

W szkołach komunikacja pomiędzy nauczycielem a uczniami jest utrudniona – często występuje nadmierny dystans pomiędzy uczniami a nauczycielem oraz, odwrotnie, pomiędzy nauczycielem a uczniami. Nauczyciele mają skłonność do osądzania, wartościowania, chwalenia, upominania, karania. Częstym zjawiskiem jest również słaby kontakt między samymi nauczycielami i uczniami. Porozumiewanie się uczniów i nauczycieli stanowi nie tylko narzędzie mądrego rozwiązywania wielu konfliktów w klasie, lecz jest także niezbędnym warunkiem zaspokajania potrzeb psychospołecznych takich jak bezpieczeństwo, łączność emocjonalna z innymi, szacunek, uznanie oraz samorealizacja. Należy uczyć młodzież rozwiązywać problemy na drodze negocjacji, prezentacji własnego punktu widzenia, argumentowania i obrony własnego zdania oraz rozwijać umiejętność wysłuchania innych, uwzględniania odmiennych poglądów. Właściwie przebiegająca komunikacja ma walory terapeutyczne, tworzy dobrą atmosferę w klasie, a nauczyciel staje się przewodnikiem i zarazem partnerem. Indywidualny kontakt nauczyciela z uczniem bywa szczególnie pożądany w następujących sytuacjach:

- gdy nauczyciel zauważy inne niż dotychczas zachowanie ucznia, objawiające się zwiększonym napięciem emocjonalnym, przygnębieniem, brakiem możliwości skoncentrowania się na lekcjach, wycofaniem się z aktywności grupy lub zwiększoną agresją;
- gdy występuje gwałtowna zmiana stosunku ucznia do obowiązków, objawiająca się m.in. brakiem zainteresowania nauką, lekceważącym stosunkiem do obowiązków szkolnych;
- gdy występuje gwałtowna zmiana na gorsze w wynikach i ocenach szkolnych;
- gdy uczeń unika pobytu w szkole, wagaruje, przychodzi na zajęcia nieregularnie;
- gdy występują zauważalne symptomy nieprzystosowania społecznego ucznia.

Umiejętności komunikacyjne, które powinien mieć każdy nauczyciel, to odpowiednia do sytuacji postawa ciała, umiejętność słuchania, przekazywania informacji zwrotnych,

niesienia pomocy w sytuacjach trudnych dla ucznia. Sprzyjają temu takie postawy jak autentyczność, otwartość, życzliwość, akceptacja samego siebie, empatia. Szczególnie autentyczność i otwartość na drugiego człowieka stanowią o atmosferze wzajemnego zaufania na linii nauczyciel – uczeń, co daje poczucie bezpieczeństwa psychicznego i wyzwala aktywność uczniów w kierunku prawidłowego rozwoju. Komunikaty formułowane przez nauczycieli nie powinny hamować rozwoju ani chęci komunikowania się uczniów.

Nauczyciel w swojej praktyce szkolnej stosuje komunikację werbalną i niewerbalną, które zwykle znacząco wpływają na sposób przekazu lub odbioru werbalnego przekazywanych treści. Nauczyciel z każdą klasą kształtuje odrębne zasady komunikacji, zachęcając uczniów do określonych zachowań, wyrażając niezadowolenie, aprobatę, nagradzając. Powinien być świadomy, jaki model komunikowania tworzy, za pomocą jakich zachowań go osiąga. Podczas kontaktu z uczniem dużą rolę odgrywa pokonanie dystansu dzielącego nauczyciela od ucznia, chęć zrozumienia i zbliżenia się do niego. Przy nawiązywaniu kontaktu z uczniem pomocne są następujące zachowania nauczyciela:

- ciągła obserwacja ucznia – nauczyciel komunikuje uczniowi, np. iż zauważył zmiany w jego wyglądzie lub zachowaniu;
- oferowanie obecności, czasu, uwagi i troski uczniom, którzy mają trudności w komunikowaniu się z innymi;
- akceptacja, rozumienie myśli ucznia, przyzwolenie, zachęta do komunikacji, co wyraża się uważnym słuchaniem;
- werbalne poświadczenie zrozumienia, umożliwiające przeredagowanie wypowiedzi, jeśli została źle zrozumiana;
- milczenie, które celowo użyte redukuje tempo dyskusji, daje czas na rozważenie alternatyw, podjęcie decyzji;
- umożliwienie szerokiego porozumienia, w celu zachęty do podjęcia tematów interesujących ucznia;
- zachęcanie do kontynuowania wypowiedzi;
- przekazywanie odczuć, co poprawia kontakt emocjonalny z uczniem;
- poszukiwanie źródeł negatywnych emocji, np. co go zdenerwowało, co jest dla niego problemem;
- proponowanie współpracy.

Ważną rolę w czasie lekcji, nawet podczas przekazywania informacji trudnych, odgrywa komunikacja niewerbalna, związana z postawą i zachowaniem się nauczyciela, tonacją głosu, gestykulacją, mimiką, ruchami ciała. Na poprawę komunikacji w szkole nauczyciel może wpływać poprzez właściwie przekazywaną informację zwrotną. Informacja zwrotna w szkole występuje w kontaktach: uczeń – nauczyciel, uczeń – uczeń, nauczyciel – rodzic, nauczyciel – nauczyciel. Informacje zwrotne pomagają w rozwiązywaniu sytuacji konfliktowych, w wyjaśnianiu nieporozumień między uczniami, a także między uczniami i nauczycielami. Informacja zwrotna jest to potwierdzenie drugiej osobie tego, jak się ją spostrzega i jakie uczucia ona w nas wzbudza. Podczas przekazywania informacji zwrotnej należy przestrzegać następujących zasad:

- należy powiedzieć dokładnie, co robi dana osoba, że wywołuje u innej konkretne reakcje;
- należy mówić tylko o tych cechach i postawach, które rozmówca może zmienić;

- nie należy oceniać i nie należy udzielać rad osobie, której są przekazywane informacje.

Nieporozumienia, źle interpretowane komunikaty wynikają przede wszystkim z braku umiejętności właściwej reakcji na informację zwrotną. Należy spokojnie wysłuchać rozmówcę, a następnie zacząć od pozytywnego nastawienia, powiedzieć, co można zmienić, powstrzymać się od pochopnych ocen. Informacja zwrotna ma sens wtedy, gdy odbiorca chce jej wysłuchać.

Kolejną ważną umiejętnością nauczyciela w komunikacji interpersonalnej z uczniem jest umiejętność słuchania i doradzania, polega na:

- okazaniu zainteresowania treścią informacji, z uwzględnieniem mowy ciała;
- utrzymaniu kontaktu wzrokowego;
- wypowiedaniu komentarzy podsumowujących część wypowiedzi;
- zrozumieniu uczuć wypowiedzianego informację;
- zezwoleniu na artykułowanie mówiącemu swoich negatywnych uczuć.

Aby uczeń czy rodzic wysłuchali tego, co nauczyciel chce im przekazać, musi on wzbudzić w nich zainteresowanie, wyeliminować czynniki rozpraszające uwagę oraz wybrać odpowiedni sposób przekazania wiadomości, dostosowany do poziomu i zainteresowań słuchaczy. Należy skupić się na konkretnym problemie, nie wracać do spraw zaległych, mówić o konkretach, podkreślać pozytywne strony ucznia, czyli stosować wzmacnianie pozytywnych postaw i proponować, a nie narzucać rozwiązanie. Nauczyciel podczas słuchania nie powinien przerywać wypowiedzi, ponieważ przerywniki mogą spowodować zablokowanie spontanicznego przepływu informacji, uczeń może już nie wrócić do przerwanej wątku. Nie powinien też wypytywać rozmówcy wprost i stosować zapewnień typu „przeżyłem to samo”. Przerw, jakie pojawiają się podczas rozmowy, nie powinno się zbyt szybko wypełniać, bo mówiący może potrzebować więcej czasu na zebranie myśli i nie będzie chciał, aby go rozpraszać. Cisza podczas komunikacji jest niekiedy bardzo pożądana, również zawieszenie głosu, przerwanie wypowiedzi na moment daje otrzymującemu informację czas na zastanowienie się nad reakcją, podkreślając jednocześnie znaczenie wypowiedzi.

Umożliwienie uczniowi znalezienia własnego rozwiązania problemu, przyjmowania odpowiedzialności za rozwiązywanie własnych problemów, stanowi ważny krok w rozwoju, umacniający poczucie odpowiedzialności i wiary w siebie. Jest to pierwsza faza procesu każdej interakcji – aktywne słuchanie sprawia, że uczeń czuje, iż jego poglądy i uczucia są szanowane, rozumiane i akceptowane. Sprzyja to rozwijaniu dalszej komunikacji interpersonalnej, rozładowuje napięcia i przynosi oczyszczenie, wyzwala aktywność, dobre samopoczucie, może być czynnikiem podnoszącym samoakceptację, dającym uczniowi poczucie szacunku i poszanowania jego godności. Dzięki aktywnemu słuchaniu stosunek pomiędzy nauczycielem i uczniem opiera się na wzajemnym zrozumieniu i szacunku, sprawia, że wspólne spotkania stają się bardziej efektywne.

Główne formy porozumiewania się w szkole to dyskusja i rozmowa. Rozmowa może przybrać formę dyskusji i odwrotnie. Rozmowa może wpływać na stosunki międzyludzkie zarówno destruktywnie, jak i budująco, może również tym samym oddalać nauczyciela od uczniów lub ich połączyć. W środowisku szkolnym prowadzone są najczęściej rozmowy na temat ogólnej sytuacji ucznia lub bliżej uszczegółowionej

problemu, takiego jak np. wagary ucznia, uzyskiwane oceny. W rozmowie głównym celem jest wymiana informacji bez usiłowania dokonania zmian w opinii, przekonaniu lub postawie rozmówców, natomiast w dyskusji jej celem jest wypracowanie (wynegocjowanie) wspólnego stanowiska na dany temat. Zarówno w rozmowie, jak i dyskusji uczniowie i nauczyciele mają możliwość nie tylko dzielenia się wiedzą, spostrzeżeniami, wrażeniami, odczuciami, ale też są oni w stanie wpływać na zmianę dotychczasowych opinii, przekonań i postaw.

Słuchacze znacznie lepiej zapamiętają przekaz informacji, gdy zostaną zastosowane następujące zasady:

- istotne wiadomości są przekazywane na początku lub na końcu rozmowy, występuje większy efekt zapamiętywania;
- informacje są podawane w niezwykły, oryginalny sposób;
- często są powtarzane ważne treści;
- informacje są przekazywane z entuzjazmem;
- rozmówca jest wyprostowany, uśmiechnięty, ręce, dłonie i nogi rozluźnione, albo skrzyżowane w kierunku rozmówcy – to komunikat: „słucham Cię, kontynuuj”.

W efekcie rozmów nauczyciel lepiej poznaje uczniów, tworzy i pogłębia więzi emocjonalne z nimi. Pożądane i ciekawe są rozmowy i dyskusje na tematy związane z przeżyciami uczniów z zawodów sportowych, wycieczki, przeczytanej książki, na tematy dotyczące aktualnych wydarzeń w kraju i na świecie, światopoglądowe, a okazją do nich spotkanie podczas przerw, zajęć pozalekcyjnych i po lekcjach. Poprawne prowadzenie rozmów i dyskusji wymaga od nauczyciela pełnego zaangażowania, umiejętności uważnego i cierpliwego słuchania, unikania sytuacji, w których udziela się uczniowi tylko dobrych rad. Rozmowę nauczyciel może prowadzić bezpośrednio (rozmowa kierowana) lub pośrednio (rozmowa niekierowana).

Rozmowę kierowaną najczęściej prowadzi się w sytuacjach konfliktowych w celu udzielenia uczniom rad, wskazówek i niejednokrotnie by groźbami kar wymusić zmianę zachowania, natomiast rozmowę niekierowaną, preferowaną prowadzi się w przypadku chęci uzyskania swobodnych i szczerych wypowiedzi uczniów. Najbardziej właściwe komunikowanie z uczniami zachodzi, gdy nauczyciel prezentuje demokratyczny styl kierowania, gdy okazuje uczniom życzliwość, zrozumienie, przez co pozyskuje ich zaufanie, ułatwiające podawanie własnych pomysłów i propozycji rozwiązywania problemów. Komunikacja pomiędzy uczniem i nauczycielem jest prawidłowa, gdy cechuje ją:

- wzajemna zależność;
- poszanowanie odrębności;
- wzajemne uwzględnianie potrzeb;
- wzajemna troska;
- otwartość i przejrzystość oraz uczciwość we wzajemnych kontaktach.

Dla prawdziwego i rzeczowego komunikowania się kluczowe jest podmiotowe traktowanie rozmówcy. Wiele przeszkód w komunikacji w szkole można przezwyciężyć, stosując się do następujących zasad, należy:

- używać języka dostosowanego do rozmówcy;
- mówić odpowiednim do sytuacji tonem głosu;

- tłumić nieodpowiednie emocje;
- wykazywać się empatią;
- pozbywać się czynników odwracających uwagę;
- panować nad emocjami i zachowaniem niewerbalnym poprzez zwracanie uwagi na gesty, mimikę twarzy, pozycję ciała;
- postępować zgodnie z przyjętymi normami zachowania.

Komunikacja nie zawsze jest skuteczna, często uczniowie i nauczyciele słuchają, by oceniać, osądzać i wydawać opinie. Nauczyciel porozumiewa się z uczniami w klasie na kilka sposobów: jednokierunkowo, dwukierunkowo, wielokierunkowo. Z punktu widzenia dydaktycznego najbardziej korzystne jest porozumiewanie się wielokierunkowe, kiedy kierujący jest psychologicznie bliżej uczniów, nie tylko przekazuje informacje i opinie, ale też zachęca do zadawania pytań oraz wyrażania własnych opinii.

Komunikowanie w relacji nauczyciel – uczeń bez wątpienia ma wpływ na występowanie zagrożeń prowadzących do sytuacji kryzysowych. Poprawna komunikacja między nauczycielem a uczniem nie jest oczywiście gwarantem uzdrowienia i eliminacji wszelkich kryzysów, jednak prowadzi do zminimalizowania negatywnych skutków pojawiających się zagrożeń. Aby skutecznie się komunikować, by celem dialogu było wychodzenie z trudnych sytuacji, nauczyciel powinien przede wszystkim zamienić język nieakceptacji na język akceptacji. Jeśli nauczyciel zaakceptuje swojego rozmówcę, wytworzy sprzyjające warunki do dalszej komunikacji, dzięki której będzie można dokonywać konstruktywnych zmian i uczyć się rozwiązywać problemy. Należy również pamiętać o znaczeniu komunikacji niewerbalnej i o tym, że w relacje pomiędzy nauczycielem a uczniem nie są jednostronne. Nauczyciel jest nie tylko nadawcą, ponieważ uczestniczy w dialogu. Równie ważne są sygnały niewerbalne ze strony ucznia, które niejednokrotnie mogą być ostrzeżeniem przed pojawieniem się zagrożenia. Skuteczne komunikowanie powinno wyprzedzać sytuacje o charakterze kryzysowym.

Komunikacja między nauczycielem i uczniami w nauczaniu zdalnym jest równie ważna jak w nauczaniu tradycyjnym, jednak ze względu na specyfikę występuje mniejsze bezpośrednie oddziaływanie nauczyciela na ucznia. Poza tym krótszy okres kontaktów, brak bezpośredniej obserwacji odczuć i zachowań uczniów stanowi duże utrudnienie. W komunikacji pośredniej w trakcie zdalnego nauczania biorą udział także dyrektor szkoły, wychowawca klasy, nauczyciele innych przedmiotów.

Zarówno w nauczaniu stacjonarnym, jak i zdalnym ważną kwestią jest współpraca nauczyciela wychowania fizycznego z rodzicami ucznia. Utrzymanie właściwych relacji na linii nauczyciel – rodzic powinno zachodzić już od początku cyklu dydaktycznego. Zarówno uczniów, jak i rodziców należy poinformować o wymaganiach przedmiotowych, systemie oceniania, kształtowanych podczas lekcji wychowania fizycznego kompetencjach. Ważne jest wyartykułowanie troski o zdrowie fizyczne młodzieży. Również podczas nauczania zdalnego nauczyciel powinien – np. drogą elektroniczną – utrzymywać kontakt z rodzicami, aby ci wspierali go w utrzymywaniu przyjętych zasad pracy uczniów na lekcji (uczeń zakłada strój sportowy na zdalną lekcję wychowania fizycznego). Informacje o współpracy z rodzicami uczniów ze SPE znajduje się w podrozdziale 6.3 niniejszego poradnika.

ROZDZIAŁ IV

Nauczane treści kształcenia, umiejętności przedmiotowe i ponadprzedmiotowe (uniwersalne)

Na III etapie edukacji, obejmującym okres nauki w szkole ponadpodstawowej, wyróżniono w podstawie programowej wymagania szczegółowe w postaci treści kształcenia w zakresie wiedzy i umiejętności z uwzględnieniem typu szkoły. Odnoszą się one do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym i są pogrupowane w cztery bloki tematyczne, są to:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna;
2. Aktywność fizyczna;
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej;
4. Edukacja zdrowotna.

Dodatkowym blokiem tematycznym są „Kompetencje społeczne”, których treści są takie same dla całego III etapu edukacji.

4.1. Umiejętności przedmiotowe

Umiejętności przedmiotowe z wychowania fizycznego na III etapie edukacyjnym to:

- umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju w okresie dojrzewania;
- umiejętność stosowania metod do oceny sprawności fizycznej, wydolności organizmu;
- wiedza o skutkach i przyczynach nieprawidłowości w odżywianiu;
- nawyki do kontroli sprawności fizycznej i wydolności organizmu;
- wiedza o sposobach przygotowania organizmu do wysiłku fizycznego i kształtowania zdolności motorycznych;
- znajomość zasad dobrego rozkładu dnia;
- nawyki aktywności fizycznej w naturalnym terenie; akcentowanie korzyści dla zdrowia wynikających z różnych aktywności ruchowych;
- umiejętności techniczne z różnych dyscyplin sportowych i rekreacyjnych;
- pełnienie funkcji organizatorskich w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności ruchowej;
- znajomość zasad bezpieczeństwa w czasie aktywności fizycznej;
- nawyki higieniczne wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;
- stosowanie zasad fair play;
- akcentowanie i budowanie dobrych relacji między ludźmi;
- stosowanie zachowań sprzyjających zdrowiu;
- potrzeba osiągania jak najlepszego wyniku rozwoju osobistego i społecznego poprzez poznawanie swoich mocnych stron (Korpak 2022).

W podstawie programowej zdefiniowano efekty kształcenia, które stwarzają nauczycielowi możliwości autorskiego różnicowania osiągnięć uczniów. Określają pewien wspólny dla wychowania fizycznego standard cywilizacyjno-edukacyjny, odwołujący się do wartości i czynności z zakresu kultury fizycznej, który musi być uwzględniony w każdym programie wychowania fizycznego realizowanym w polskich szkołach publicznych.

Bloki tematyczne na III etapie edukacji definiują wymagania szczegółowe w zakresie wiedzy i umiejętności.

Wymagania szczegółowe są tak zapisane, iż w miarę nabywania doświadczeń i umiejętności uczeń na kolejnych etapach edukacji powinien być przygotowany do coraz bardziej samodzielnego działania w zakresie kultury fizycznej, by oprócz uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego móc pełnić funkcję inicjatora i organizatora ćwiczeń, zabaw, konkursów i gier.

Szkoła, uwzględniając wymagania zawarte w podstawie programowej, może realizować własną ofertę programową w odniesieniu do zajęć wychowania fizycznego, w tym zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych. W realizacji zajęć należy odwoływać się do wiedzy dotyczącej biologii człowieka, zapobiegania chorobom oraz umiejętności psychospołecznych, uzyskanych z innych przedmiotów. Szkoła zapewnia warunki realizacji wymagań szczegółowych określonych w podstawie programowej, dotyczą one:

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

Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie zalecane są zajęcia ruchowe w środowisku naturalnym. Szkoła powinna zapewnić także urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiedzy oraz rozwinięcia sprawności określonych w podstawie programowej.

Każdy uczeń powinien na III etapie edukacyjnym co najmniej raz w semestrze samodzielnie poprowadzić rozgrzewkę według ustalonego toku i po konsultacjach z nauczycielem. Uczeń powinien nauczyć się dokonywania samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej. W czasie zajęć należy stwarzać atmosferę sprzyjającą rzetelności samooceny sprawności.

Zgodnie z obowiązującymi regulacjami prawnymi, wychowanie fizyczne w ramach 3 godzin lekcyjnych w ciągu tygodnia może być realizowane dwutorowo, czyli w oparciu o „strategię mieszaną”, łączącą „strategię wymuszania” (obowiązkowe zajęcia w systemie klasowo-lekcyjnym takie same dla wszystkich uczniów) ze „strategią oferowania” (obowiązkowe zajęcia do indywidualnego wyboru przez ucznia). Dzięki temu uczeń może być traktowany jako współorganizator uczenia się, powinien mieć stworzone warunki do samodzielnego i świadomego wyboru form aktywności fizycznej, dostosowanych do jego zainteresowań, potrzeb rozwojowych i możliwości psychofizycznych. Zajęcia wychowania fizycznego powinny odbywać się częściowo w grupach zainteresowań, zgodnie z wyborem dokonany przez ucznia. Wymaga to od szkół tworzenia oferty zajęć uwzględniających różnorodne formy aktywności fizycznej w ramach grup do wyboru. Zajęcia takie mogą być prowadzone w grupach międzyoddziałowych (w jednej grupie mogą znajdować się uczniowie z różnych oddziałów z tego samego rocznika) lub międzyklasowych (w jednej grupie mogą znajdować się uczniowie z różnych klas – roczników) w systemie lekcyjnym, pozalekcyjnym lub pozaszkolnym. Na III etapie edukacyjnym w programie nauczania są

przewidziane 3 godziny wychowania fizycznego w ciągu tygodnia, z czego wymagane jest realizowanie nie mniej niż 1 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym, dlatego też proponuje się model 2 + 1, czyli 2 godziny obowiązkowe w systemie klasowo-lekcyjnym i 1 godzina obowiązkowa zajęć do wyboru.

Dla przykładu w programie nauczania *Zdrowie dla każdego* (Frołowicz i in. 2019) umiejętności przedmiotowe są nauczane zgodnie z podstawą programową kształcenia ogólnego, gdzie wychowanie fizyczne „pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów”. W przypadku akceptacji w danej szkole założeń programu nauczania zaproponowanego przez autorów jest istotne, by w procesach edukacyjnych uczeń był ważniejszy od materiału nauczania, a treści edukacyjne tak dobierane, by umożliwiały wspomaganie rozwoju każdego ucznia, ułatwiając mu dorastanie do samodzielnego i wartościowego życia. Tak więc zaproponowany program nauczania jest elastyczny, możliwy do dostosowania go do różnych rozwiązań organizacyjnych przyjętych w szkole w układzie 3 godzin w systemie klasowo-lekcyjnym, 2 godzin w systemie klasowo-lekcyjnym i 1 godziny do wyboru oraz 1 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym i 2 godzin do wyboru. Treści edukacji i osiągnięcia uczniów są realizowane w modułach podstawowych: w zakresie podstawy programowej czyli „Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna”, „Aktywność fizyczna”, „Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej” i „Edukacja zdrowotna”. W dodatkowych modułach, na trzech poziomach wymagań realizowanych w oddziałach, autorzy wymieniają pływanie, turystykę rowerową, rolki, łyżwy i deskorolkę, sporty walki, narciarstwo biegowe i nordic walking, wspinaczkę. Przewidują także moduł wg decyzji nauczyciela.

W propozycji ujętej w programie nauczania *Aktywność, sprawność i zdrowie* (Rogacka 2019) umiejętności przedmiotowe są realizowane następująco: 3 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym lub 2 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym i 1 godzina zajęć do wyboru. Umiejętności przedmiotowe wynikające z zapisów podstawy programowej (patrz: Frołowicz i in. 2019) mogą być zrealizowane także poprzez udział w zajęciach do wyboru, takich jak gimnastyka i taniec, gry zespołowe i zajęcia rekreacyjne, gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna, gimnastyka podstawowa, trening funkcjonalny, zajęcia sprawnościowo-zdrowotne, lekkoatletyka i atletyka terenowa, kulturystyka i ćwiczenia siłowe, street workout oraz turystyka piesza.

Proponowane sposoby realizacji treści kształcenia wspierające rozwój kompetencji kluczowych i umiejętności miękkich omówiono w programie nauczania *Zdrowie dla każdego* (Frołowicz i in. 2019). Wskazano, że uczeń „dokonuje samooceny”, „planuje i współorganizuje”, „opracowuje” itd., a nie wyłącznie „wykonuje”. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, tj. tożsamość, autonomię, zdolność do współpracy i przewodzenia oraz zdolność do krytycznej oceny za pomocą metod eksponujących autonomię i samodzielność, a także działań odwołujących się do wewnętrznej motywacji, jak również sprzyjających rozwijaniu indywidualnych strategii uczenia się. Jest to przede wszystkim *sport education*. Charakterystyczne dla niej są: praca w długich cyklach, budowanie zespołu oraz dostosowywanie przepisów gier do zróżnicowanych możliwości uczniów – w tym, co ważne, upraszczanie gier dla uczniów ze SPE. W zadaniach, które dotyczą wspierania rozwoju wiedzy, należy dążyć, aby uczeń ją zdobywał w trakcie zajęć zaplanowanych, zgodnie z modelem uczenia się przez doświadczanie Kolba. W ramach tego modelu zdobywanie przez ucznia wiedzy przebiega w czterech etapach, są to:

1. doświadczenie;
2. refleksja i dyskusja;
3. porządkowanie i korygowanie;
4. eksperymentowanie i sprawdzanie.

W podstawie programowej wychowania fizycznego zawarto wymagania edukacyjne dotyczące umiejętności wykorzystania TIK w związku z aktywnością fizyczną oraz diagnozą sprawności i rozwoju fizycznego. W programie *Zdrowie dla każdego* przewidziano wykorzystanie zarówno popularnych aplikacji na urządzenia mobilne (m.in. Polar Flow, Garmin Connect, Endomondo, Coach's Eye), jak również zasobów portali internetowych (np. Indares).

Zajęcia do wyboru z wychowania fizycznego na III etapie edukacyjnym stanowić mogą podstawowy środek do zaspokajania zróżnicowanych potrzeb uczniów, szczególnie uczniów ze SPE, dlatego znając oczekiwania uczniów, należy uwzględnić następujące kwestie:

1. Rodzaje zajęć do wyboru – spośród zajęć do wyboru najczęściej przez uczniów są wybierane te o charakterze sportowym, przeznaczone głównie dla uczniów uzdolnionych ruchowo i umożliwiające uprawianie wybranej dyscypliny sportu. W zależności od liczby, uzdolnień i zainteresowań uczniów, uwzględniając tradycje sportowe szkoły i środowiska, można realizować od jednej do kilku dyscyplin sportowych do wyboru. Zajęcia o charakterze sportowym dają nauczycielowi możliwości systematycznej pracy z reprezentacją szkoły w danej dyscyplinie, a zajęcia rekreacyjno-zdrowotne, przeznaczone dla wszystkich chętnych uczniów, pozwalają na wdrożenie do systematycznej aktywności fizycznej i wyboru sportu „całego życia”. W ramach zajęć do wyboru szkoła może zaproponować uczniom, w zależności od ich liczby, infrastruktury i otoczenia: gry rekreacyjne, gry terenowe, biegi na orientację, atletykę terenową, narciarstwo biegowe, łyżwiarstwo, ćwiczenia na siłowni, ćwiczenia przy muzyce oraz inne formy aktywności sportowej. Może również zaoferować formy aktywności sportowej, których uczniowie nie preferowali w wyborze, ale są one ważne dla prawidłowego rozwoju i bezpieczeństwa, np. pływanie. Może również tworzyć grupy o charakterze rekreacyjnym z akcentami korekcyjno-kompensacyjnymi, dostosowując treść i wielkość obciążenia fizycznego do indywidualnych możliwości uczniów.
2. Czas zajęć do wyboru – dotyczy okresu realizacji przedmiotu w okresie uczęszczania ucznia do danej klasy. Preferowane są warianty: semestralny lub roczny, z obowiązkową zmianą w każdym roku szkolnym, z możliwością powtarzania w podobnym czasie w kolejnych latach, z obowiązkową kontynuacją przez cały etap edukacji, z obowiązkową kontynuacją przez minimum dwa lata. Biorąc pod uwagę czas potrzebny na opanowanie podstaw danej formy aktywności ruchowej i zainteresowania nią oraz organizację pracy szkoły, korzystny wydaje się wariant roczny. Dla uczniów jest ważna również informacja o tym, czy będą mogli kontynuować wybrane zajęcia w następnej klasie, czy też muszą dokonywać zmiany form, dyscypliny w każdym roku szkolnym. Ustalenia w tym względzie mogą być uzależnione od rodzaju zajęć. Obowiązkowa kontynuacja danej formy aktywności fizycznej powinna funkcjonować przede wszystkim w grupach sportowych. W przypadku możliwości powtarzania tego samego rodzaju zajęć do wyboru w kolejnych latach uczeń powinien zaznaczyć ten fakt na deklaracji wyboru.

3. Sposoby podziału uczniów na grupy – zajęcia do wyboru przez uczniów mogą być prowadzone w grupach oddziałowych, międzyoddziałowych i międzyklasowych oraz międzyszkolnych w przypadku zespołów szkół. Dopuszcza się możliwość łączenia, w okresie nie dłuższym niż 4 tygodnie, godzin zajęć do wyboru przez uczniów, z zachowaniem liczby godzin przeznaczonych na te zajęcia. Dokonując podziału uczniów na grupy, należy uwzględnić kilka kryteriów, są to:
 - poziom sportowy uczniów w klasie;
 - sposób tworzenia grup międzyoddziałowych, czyli osobne grupy dla poszczególnych klas – ta sama propozycja zajęć dla wszystkich klas, inna wersja zajęć dla każdej klasy: w klasie programowo wyższej część zajęć w ofercie jest powtarzana, a część jest z nowymi treściami;
 - sposób tworzenia grup międzyklasowych, czyli w każdej grupie mogą znajdować się uczniowie z różnych klas;
 - sposób tworzenia grup międzyklasowych dla części i grup międzyoddziałowych dla pozostałych.
4. Miejsce, czas, termin, nauczyciel – odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczniów, miejsce, czas, termin oraz kompetencje i postawy nauczyciela stanowią kolejne, niezwykle istotne uwarunkowania realizacji zajęć do wyboru. Dlatego też należy precyzyjnie określić:
 - miejsce zajęć – np. w obiektach szkolnych, pozaszkolnych, w terenie naturalnym;
 - czas, porę dnia, tygodnia,
 - liczbę jednostek lekcyjnych,
 - nazwisko prowadzącego nauczyciela.
5. Każda grupa powinna brać udział w zajęciach w miejscu dostosowanym do wybranej formy aktywności ruchowej, nie zawsze więc musi to być sala gimnastyczna, lecz może to być np. siłownia, aula, boisko szkolne, pływalnia, ścianka wspinaczkowa, kort tenisowy, teren naturalny itp.

Nauczanie edukacji zdrowotnej to ważne zadanie szkoły – ma na celu kształtowanie u uczniów nawyku dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz rozwijanie umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu. Edukacja zdrowotna jest składową szkolnego programu dydaktycznego, wychowawczego i profilaktyki, jest ściśle powiązana z wychowaniem fizycznym, które pełni wiodącą funkcję. W celach kształcenia, w wymaganiach ogólnych przedmiotu wyraźnie podkreślono związek między zdrowiem a aktywnością fizyczną – treści kształcenia zawierają blok tematyczny „Zajęcia rekreacyjno-zdrowotne” i wiele wymagań szczegółowych dotyczących różnych aspektów zdrowia fizycznego.

Celem edukacji zdrowotnej jest udzielanie młodzieży pomocy w:

- poznawaniu siebie, śledzeniu przebiegu swojego rozwoju, identyfikowaniu i rozwiązywaniu problemów zdrowotnych;
- zrozumieniu, czym jest zdrowie, od czego zależy, dlaczego i jak należy o nie dbać;
- rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi;
- wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości;
- rozwijaniu umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających dobremu samopoczuciu i pozytywnej adaptacji do zadań i wyzwań codziennego życia;

- przygotowaniu się do uczestnictwa w działaniach na rzecz zdrowia i tworzenia zdrowego środowiska w domu, szkole, miejscu pracy, społeczności lokalnej.

Treści kształcenia powinny uwzględniać holistyczne i perspektywne podejście do zdrowia. Zakłada ono, że zdrowie człowieka składa się z kilku wzajemnie powiązanych wymiarów – są to zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne, duchowe, seksualne – oraz że zależy ono w znacznym stopniu od ogólnego poziomu zdrowia w danej grupie społeczno-środowiskowej.

Optymalnym rozwiązaniem dla efektywnej realizacji edukacji zdrowotnej w ramach wychowania fizycznego jest przeznaczenie na ten cel 2 godzin tygodniowo, z puli zajęć do wyboru, w jednym, dowolnie wybranym przez szkołę semestrze w ciągu całego III etapu edukacji.

Warunkiem skuteczności zajęć edukacji zdrowotnej jest:

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

Wprowadzenie w I semestrze edukacji zdrowotnej na III etapie edukacyjnym ze względów organizacyjnych i wychowawczych oraz adaptacji ucznia do nowego środowiska i integracji zespołów uczniowskich wydaje się najkorzystniejszym rozwiązaniem, w ramach zajęć do wyboru. Nauczyciele wychowania fizycznego mają wówczas cały semestr na zdiagnozowanie potrzeb, możliwości i zainteresowań uczniów oraz przygotowanie dla nich stosownej oferty zajęć do wyboru w kolejnym semestrze roku szkolnego.

Warunkiem skuteczności realizacji tego bloku jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. biologią, wychowaniem do życia w rodzinie, wiedzą o społeczeństwie, edukacją dla bezpieczeństwa, matematyką (np. przeliczanie wskaźników, klasyfikowanie wg liczb), fizyką (np. wykorzystując zasady mechaniki przy wykonywaniu ćwiczeń), geografią (np. przy organizacji biegów na orientację).

Rozwiązanie to jest zgodne z modelem zalecanym przez Światową Organizację Zdrowia, gdzie wiodącym przedmiotem jest wychowanie fizyczne, a do wielu przedmiotów włączono treści dotyczące zdrowia. Efektem tego założenia jest rozszerzenie zakresu edukacji zdrowotnej o aspekty zdrowia psychospołecznego, ze szczególnym uwzględnieniem umiejętności życiowych, osobistych i społecznych. Wśród tych umiejętności w bloku „Edukacja zdrowotna” wymieniono: pozytywne myślenie, budowanie poczucia własnej wartości, wiary w siebie, podejmowanie decyzji, utrzymywanie dobrych relacji z innymi, dawanie i przyjmowanie wsparcia, rozwiązywanie problemów, gospodarowanie czasem, radzenie sobie z presją, krytyką, negatywnymi emocjami, stresem.

Zajęcia w ramach bloku tematycznego „Edukacja zdrowotna” w danej szkole powinny prowadzić tylko ci nauczyciele wychowania fizycznego, którzy czują się do tego przygotowani lub zamierzają doskonalić swoje umiejętności. Wymaga to uzgodnień i współpracy między nauczycielami wychowania fizycznego, zwłaszcza w kwestii oceniania osiągnięć uczniów.

4.2. Umiejętności ponadprzedmiotowe (uniwersalne)

Edukacja szkolna polega na harmonijnej realizacji przez nauczycieli zadań w zakresie nauczania, kształcenia umiejętności i wychowania. By zapewnić uczniom możliwości kształcenia umiejętności i zastosowania zdobytej wiedzy w podstawie programowej wskazano osiem umiejętności ponadprzedmiotowych. Są to:

- Planowanie, organizowanie i ocenianie własnego uczenia się, przyjmowanie coraz większej odpowiedzialności za własną naukę. Umiejętności te uczeń może rozwijać przez regularne gromadzenie materiałów związanych z kulturą fizyczną, ulubioną dyscypliną, zaplanowanie sposobów ich zdobywania i rozwoju wiedzy w tym zakresie. Sprzyja temu uczestnictwo w projekcie, współpraca z innymi uczniami, budowa własnego portfolio.
- Skuteczne porozumiewanie się w różnych sytuacjach, prezentacja własnego punktu widzenia i branie pod uwagę poglądów innych ludzi, poprawne posługiwanie się językiem ojczystym, przygotowanie do publicznych wystąpień. Umiejętności te uczeń może zdobywać i rozwijać, występując przed klasą w trakcie omawiania przepisów gry, taktyki czy techniki, jednocześnie w obecności nauczyciela wychowania fizycznego, który weryfikując merytorycznie wypowiedzi, zwraca uwagę na sposób komunikacji nadawcy z odbiorcami. Sprzyjają temu praca w grupie z uwzględnieniem przydziału ról i zadań, udział w projekcie edukacyjnym, grach dydaktycznych, dyskusji.
- Efektywne współdziałanie w zespole i praca w grupie, budowanie więzi międzyludzkich, podejmowanie indywidualnych i grupowych decyzji, skuteczne działanie na gruncie zachowania obowiązujących norm. Sprzyjające w rozwoju tych umiejętności może być poszukiwanie i zbieranie materiałów, np. do analizy wyników sprawdzianów sprawności fizycznej, skutków dobrego i złego odżywiania dla tej sprawności, będących podstawą do opracowania harmonogramu diety, treningów zdrowotnych. Proponowane metody pracy to np. drzewo decyzyjne, dyskusja za i przeciw.
- Rozwiązywanie problemów w twórczy sposób. Sprzyjającym sposobem kształtującym tę umiejętność mogą być np. wspólne z nauczycielem wychowania fizycznego analizy oceny koleżeńskiej i samooceny oraz poszukiwanie przyczyn tych ocen, jak też poszukiwanie sposobów na ich polepszenie w przyszłości w wyniku rozwoju wiedzy z nauk biologicznych i o zdrowiu, co winno skutkować wypracowaniem nowych sposobów podejścia do roli wychowania fizycznego w rozwoju osobniczym i zdrowiu. Proponowane metody postępowania to np. drzewo decyzyjne, dyskusja za i przeciw.
- Poszukiwanie, porządkowanie i wykorzystywanie informacji z różnych źródeł oraz efektywne posługiwanie się TIK. Sposobem kształtowania tych umiejętności jest udział w projektach edukacyjnych, w których korzysta się z różnych źródeł informacji jak encyklopedie, strony internetowe, nagrania, słowniki, regulaminy, przepisy, programy edukacyjne. Proponowane metody postępowania w kształtowaniu tych umiejętności to np. portfolio, rekonstrukcja wcześniej realizowanych projektów o podobnym profilu.
- Odnoszenie do praktyki zdobytej wiedzy oraz tworzenie potrzebnych doświadczeń i nawyków. Sprzyjającym sposobem kształtowania tych umiejętności np. przy organizowaniu wycieczki turystycznej w ramach zajęć do wyboru jest korzystanie z materiałów zgromadzonych na wcześniejszych wycieczkach, zdobywanie wiedzy o planowanej trasie i propagowanie jej wśród innych uczniów za pomocą plansz, plakatów, opracowanych wspólnie tras. Proponowaną metodą kształtowania tej umiejętności jest projekt edukacyjny.

- Rozwój sprawności umysłowych oraz osobistych zainteresowań. Kształtowaniu tych umiejętności sprzyjają różne konkursy, bezpośrednie i pośrednie gry dydaktyczne dotyczące danej dyscypliny, rozgrywek, idola sportowego. W wyniku udziału w nich rozwijane są zainteresowania uczniów, uczniowie wykonują zadania związane z opracowaniem referatów, prezentacji, albumów, gadżetów itp. Proponowaną metodą kształtowania umiejętności są projekty edukacyjne i gry dydaktyczne.
- Przyswajanie metod i technik negocjacyjnego rozwiązywania konfliktów. Sprzyjającym sposobem kształtowania tej umiejętności są różne zdania związane z prowadzeniem wybranych części lekcji wychowania fizycznego, np. rozgrzewki, organizacji zawodów, sędziowania itp., w których uczniowie są zobowiązani do reakcji na konflikty związane z interpretacją przepisów rywalizacji i podejmowania jednocześnie prób obiektywnego rozwiązania konfliktów. Jedną z metod kształtujących tę umiejętność jest drzewo decyzyjne.

Za kształtowanie umiejętności ponadprzedmiotowych (uniwersalnych) odpowiedzialni są wszyscy nauczyciele.

4.3. Przykłady wdrażania działań wspierających kształtowanie kompetencji kluczowych i umiejętności miękkich

Wiedza, umiejętności i odpowiednie postawy, dzięki którym człowiek może wydawać sądy i wyrokować, dlaczego należy postępować w określony sposób w danej sytuacji, przekształcają się w kompetencje. Kompetencje kluczowe to te, których każdy potrzebuje do samorealizacji i rozwoju osobistego, do bycia aktywnym obywatelem, integracji społecznej i zatrudnienia. Proces kształtowania i rozwijania kompetencji kluczowych trwa przez całe życie, jednak okres uczęszczania do szkoły jest najbardziej sprzyjający. Kompetencje kluczowe są ze swej natury międzyprzedmiotowe, a zatem można je uwzględniać we wszystkich przedmiotach i zajęciach szkolnych. Rolą nauczycieli w kształtowaniu kompetencji kluczowych jest aranżacja procesu uczenia się i udzielanie pomocy w trakcie uczenia się, aby uczniowie mogli sprostać wyzwaniom współczesnego świata. Podstawowym celem nauczania kompetencji kluczowych jest kształtowanie strategii nauczania i uczenia się.

Warunki niezbędne do dobrego nauczania i uczenia się można przedstawić jako pięć strategii nauczania:

1. Określanie i wyjaśnianie uczniom celów uczenia się i kryteriów sukcesu – po co się czegoś uczą (cel) i co będzie podlegało ocenie (kryteria sukcesu), np.:
 - a. Temat: Uwalnianie się od obrońcy przez wyminięcie i zryw. Podania w dwójkach zakończone rzutem do kosza.
 - b. Cele lekcji:
 - Poznanie różnych sposobów uwolnienia się od przeciwnika.
 - Prowadzenie piłki w dwójkę w kierunku kosza i zakończenie akcji rzutem.
 - Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i wykorzystaniem obu rąk.
 - Rozwijanie orientacji i szybkiej reakcji na bodziec wzrokowy.
 - Współdziałanie w małym zespole (2–3 uczniów)
 - c. Kryteria sukcesu:
 - Oddalam się lub uciekam od kryjącego mnie zawodnika i chwytam piłkę rzuconą w moim kierunku.

- Wykonuję 2–3 podania w biegu w dwójce i rzucam piłkę do kosza.
 - Prowadzę piłkę w biegu, kozłując, nie dopuszczam do przechwycenia jej przez przeciwnika.
 - Stosuję w grze poznane elementy techniczne.
2. Organizowanie w klasie dyskusji, zadawanie pytań dających informacje, czy i jak uczniowie się uczą, np. w ramach samooceny.
 3. Udzielanie uczniom takich informacji zwrotnych, które umożliwiają im zauważenie postępów, np. omówienie testów sprawności fizycznej w odniesieniu do wyników w wystandaryzowanych tabelach.
 4. Wspomaganie uczniów, by stali się autorami, podmiotami, „właścicielami” procesu własnego uczenia się, np. poprzez prace własną z zastosowaniem aplikacji na urządzenia takie jak smartfon lub smartwatch.
 5. Zachęcanie uczniów do współpracy i przejmowania odpowiedzialności za uczenie się, np. poprzez prowadzenie rozgrzewki, części lekcji przez poszczególnych uczniów w klasie.

Kompetencje w zakresie umiejętności uczenia się nie są specyficzne dla któregoś z przedmiotów. Wszystkie strategie mogą być stosowane na każdym etapie edukacji i na każdym z przedmiotów, w tym lekcjach wychowania fizycznego.

Strategie uczenia się i nauczania kształtujące kompetencje kluczowe są realizowane przez:

- Projekt edukacyjny – kształtujący wiele umiejętności oraz integrujący wiedzę z różnych przedmiotów. Istotą tej metody jest samodzielna praca uczniów wykorzystujących wiedzę z wielu dziedzin, prowadząca do realizacji określonego celu. Projekt edukacyjny wykształca lub doskonali planowanie i organizację pracy, korzystanie z różnych źródeł informacji, selekcjonowanie informacji i materiałów, współdziałanie, kulturalne dyskutowanie, prezentowanie, rozwiązywanie problemów czy posługiwanie się nowoczesnymi technologiami.
- Doświadczenie i eksperyment – doświadczenie to odtworzenie pewnych działań, które mają uzasadnić definicję danego zjawiska fizycznego lub faktu, a eksperyment to działanie, w którym nie ma elementu odtwórczego, a w proponowanym postępowaniu wynik jest nieznan; jest on przeprowadzany w celu poparcia lub obalenia stawianej hipotezy. Zastosowanie metody problemowej skłania uczniów do samodzielności, aktywności, pobudzając do twórczego myślenia, przykładowo na lekcji z pływania: doświadczenie z zanurzaniem piłki, deski pływackiej, określających siłę wyporu, eksperyment – wykonywanie leżenia na piersiach, grzbiecie z różnym ułożeniem kończyn górnych określających siłę wyporu i pływalność ciała danej osoby.
- Doskonalenie planowania zadań edukacyjnych – jakość proponowanych przez nauczyciela a wykonywanych przez uczniów zadań edukacyjnych określa jakość nauczania i uczenia się; np. poprzez pogadankę wzmacnianie motywacji wewnętrznej do doskonalenia umiejętności, wiedzy i postaw, zarówno w trakcie lekcji, jak i czasu wolnego.
- Współdziałanie uczniów – umiejętność pracy w grupie jest niezbędna do tego, by sprostać wyzwaniom współczesności, umiejętność ta jest kształtowana podczas realizacji projektu edukacyjnego (Stojak 2019).

Wychowanie fizyczne służy także rozwojowi kompetencji miękkich (zagadnienie omawiano także w podrozdziale 2.3). Kompetencje miękkie dzielą się na:

- umiejętności osobiste, czyli takie zdolności, które ułatwiają człowiekowi zarządzanie sobą, np. zarządzanie czasem, prowadzenie samorozwoju, świadomość własnego ciała, radzenie sobie z emocjami, presją i stresem, inteligencja emocjonalna, asertywność, pokonywanie słabości, dynamizm działania, determinacja w dążeniu do celu itp.;
- umiejętności interpersonalne, czyli takie, które mogą być wykorzystane do tworzenia i podtrzymywania relacji z innymi ludźmi, np. rozwiązywanie konfliktów i sporów, współpraca w zespole, komunikatywność, empatia, przywództwo itp.

Uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego może przyczynić się do wspomagania i budowania adaptacyjnych strategii radzenia sobie w życiu. Dlatego jest tak ważne, aby nauczyciele wychowania fizycznego, poprzez aktywność o charakterze sportowym, świadomie skupiali się nie tylko na twardych kompetencjach fizycznych, technicznych czy taktycznych, ale także na rozwoju kompetencji miękkich. Uczniowie, którzy potrafią korzystać z zasobów własnych sił obronnych oraz dostają adekwatne wsparcie społeczne, zdecydowanie lepiej radzą sobie w obliczu jakiegoś niepowodzenia, kryzysu albo trudnej sytuacji życiowej – w szkole, w domu czy w przyszłej pracy.

Wymienia się kilka istotnych czynników ochronnych, płynących z czynnego zaangażowania w aktywność fizyczną. Wśród nich jest m.in. wzrost samooceny, poczucie sprawstwa, poprawa obrazu własnego „ja”, poczucie własnej wartości i kompetencji fizycznej. Jednocześnie regularne ćwiczenia fizyczne obniżają poziom lęku, stresu itd. Można zatem stwierdzić, że aktywność fizyczna, kształtowana na lekcjach wychowania fizycznego jest powiązana ze zdrowiem psychicznym i funkcjonowaniem w życiu społecznym.

W programie nauczania *Aktywność, sprawność i zdrowie* (Rogacka 2019), dostosowanym do uczniów o różnej sprawności, wymieniono sposoby kształtowania kompetencji kluczowych i umiejętności miękkich. Podkreśla się:

- prowadzenie lekcji dla wszystkich uczniów z dostosowaniem do ich indywidualnych potrzeb i możliwości;
- prowadzenie zajęć w sposób urozmaicony: różnorodne miejsca prowadzenia zajęć, zmienne metody i formy prowadzenia zajęć;
- systematyczne kierowanie procesem nauczania w zakresie: indywidualnego diagnozowania, osobistego zaangażowania w zajęcia i motywującego oceniania;
- eksponowanie indywidualnych potrzeb i możliwości uczniów;
- określenie potrzeb rozwojowych i edukacyjnych ujętych w wymiarach: osiągnięć życiowych, rozwojowych i szkolnych, kompetencji i integracji społecznej;
- rozwijanie u uczniów kreatywności i pracowitości;
- 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.

ROZDZIAŁ V

Monitorowanie i ocenianie postępów ucznia

Założenia wychowania fizycznego postulują wychowanie w trosce o ciało i zdrowie oraz całościową aktywność. Cele wychowania fizycznego koncentrują się na rozwijaniu świadomości potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie oraz silnym akcentowaniu aspektów wychowawczych, które mogą i powinny być obszarem działań nauczyciela wychowania fizycznego w ramach procesów pedagogicznych. Sprawność fizyczna, choć to niezwykle ważny i nieodzowny element wychowania fizycznego, jest w dużej części pochodną rozwoju osobniczego człowieka. Szczególną rolę w jej kształtowaniu odgrywają silne uwarunkowania genetyczne, które stanowią podłoże rozwijania zdolności motorycznych. Wychowanie fizyczne wpisuje się w holistyczną i prospektywną edukację człowieka, dając mu bardzo stabilne i oparte na trwałych wartościach przygotowanie do wymagań, jakie stawiać będzie przed nim życie w dynamicznie rozwijających się społecznościach i różnorodnych warunkach socjalno-bytowo-kulturowych.

Dominująca w wychowaniu fizycznym sprawność fizyczna jest mocno zróżnicowana osobniczo, a przez to niezwykle problematyczna w kontekście oddziaływania pedagogicznego i tym samym trudna do obiektywnej oceny. Dlatego też w ocenie wychowania fizycznego uwzględnia się przede wszystkim:

- zaangażowanie, postawę, wysiłek wkładany przez ucznia;
- systematyczny udział w zajęciach;
- zachowanie na zajęciach;
- umiejętności ruchowe wskazane w podstawie programowej;
- wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej;
- aktywność sportową na rzecz szkoły;
- pozaszkolną aktywność sportowo-rekreacyjną.

Monitorowanie i ocenianie postępów w zakresie wiedzy i umiejętności przeprowadza się za pomocą określonych narzędzi edukacyjnych, najczęściej testów, które powinny być adekwatne do specyfiki przedmiotowej. Różnego rodzaju testy i formy sprawdzające stanowią także podstawę do analizy treści programowych i ich realizacji, wniosków i rekomendacji czy modyfikacji.

5.1. Sposoby monitorowania i oceniania postępów ucznia z uwzględnieniem specyfiki wychowania fizycznego

Monitorowanie to rodzaj interakcji pomiędzy nauczycielem a uczniem, w której obie strony udzielają sobie nawzajem informacji zwrotnej – nauczyciel uczniowi o zaawansowaniu jego wiedzy i umiejętności, a uczeń nauczycielowi o tym, jak powinien zmodyfikować kolejne lekcje, aby umożliwić uczniowi osiągnięcie celów edukacyjnych.

Punktem wyjścia do prawidłowego przeprowadzenia monitorowania w wychowaniu fizycznym musi być wyraźnie określony cel. Monitorowanie ma sens tylko wtedy, gdy wszyscy jego uczestnicy mają świadomość użyteczności tego działania. Prawidłowo skonstruowane narzędzie monitorowania (arkusz monitorowania) zawiera:

- cel monitorowania,
- pytania kluczowe, min. 3 pytania kwestionariuszowe do każdego pytania kluczowego (pytania inne niż otwarte, z propozycją kafeterii odpowiedzi) oraz badane zależności odnoszące się do postawionych pytań.

W czasie prowadzenia monitorowania powinno się uwzględnić określone zasady, dzięki którym prowadzone badanie będzie wiarygodne i wewnętrznie spójne. Pierwszą istotną zasadą jest zasada triangulacji, którą należy rozumieć jako konieczność pozyskiwania danych, informacji z różnych źródeł lub z wykorzystaniem różnych metod ich gromadzenia.

Ważną zasadą jest również rzetelność, która przyczynia się do spójności badań. Rzetelność osiąga się np. poprzez adekwatny dobór próby badawczej i posługiwanie się „zbliżonymi” narzędziami. Rzetelność osiąga się także dzięki profesjonalizmowi osób prowadzących badanie oraz wiarygodności i autentyczności zgromadzonych informacji. Monitorowaniu powinno się poddać to, co rzeczywiście wymaga diagnozy i na temat czego ma się wystarczającą wiedzę, by zadać trafne pytanie.

Nauczyciele wychowania fizycznego w danej szkole oceniają postępy uczniów zgodnie z wewnątrzszkolnymi zasadami oceniania (WZO). Przygotowując zasady oceniania, nauczyciele powinni wziąć pod uwagę, że efektywność osiągania celów wychowania fizycznego zależy w dużym stopniu od stosowania sposobów oceniania motywujących ucznia. Zasady te należy również dostosować do możliwości uczniów ze SPE. Funkcjonujący system ocen szkolnych z wychowania fizycznego zwykle najbardziej dowartościowuje sprawnych, słabo mobilizuje przeciętnych do systematycznej pracy nad sobą, a u najslabszych, ograniczonych motorycznie, może wywoływać objawy nasilającego się poczucia niższości, odrzucenia społecznego i powodować trwałe, niekorzystne konsekwencje w psychice. Tę niebezpieczną tendencję dostrzegło Ministerstwo Edukacji i Nauki – w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz. U. 2019, poz. 373) w zapisie dotyczącym oceny z wychowania fizycznego zawarto następujące wskazanie: „Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej”. Oceniając, należy zatem uwzględniać zdobyte przez ucznia umiejętności i wiedzę wskazane w podstawie programowej wychowania fizycznego, ale powinno się eksponować jego wysiłek i zaangażowanie. Dodatkowymi kryteriami oceny mogą być zachowania wynikające z opanowywania kompetencji społecznych. Organizacja zajęć wychowania fizycznego wymaga, aby oceny półroczna i roczna były dokonywane na podstawie ocen z zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym, jak i z zajęć do wyboru – zgodnie z przyjętymi przez nauczycieli i obowiązującymi w szkole WZO.

Uczniowie, zgodnie z założeniami podstawy programowej, powinni być oceniani m.in. za postępy i zaangażowanie. Temu celowi służy monitorowanie poprzez sprawdziany sprawnościowe z poszczególnych dyscyplin, których głównym celem jest nie zdobycie oceny, ale poznanie własnych możliwości. Uczniowie dzięki temu mogą dowiedzieć się, jak szybko biegają, jak wysoko skaczą lub jak daleko rzucają itd. Kolejny sprawdzian

z tych samych technik czy czynności w określonym czasie stanowi informację o postępie, stagnacji lub regresie. Sam wynik określonego testu należy skorelować z porą roku, stanem rozwoju fizycznego i innymi czynnikami, np. bardzo szybki przyrost wysokości czy masy ciała ucznia w danym roku szkolnym może skutkować obniżeniem się koordynacji ruchowej i w konsekwencji gorszym wynikiem lub mniejszym jego przyrostem. Takie zjawisko jednak nie może skutkować obniżeniem ocen z wychowania fizycznego. Rozwiązaniem powyższych problemów w ocenianiu jest prowadzenie długofalowej obserwacji postępów uczniów, a także przekazywanie informacji zwrotnej tak, by uczniowie wiedząc, jakie mają wyniki sprawdzianów, podejmowali stosowne czynności w celu ich poprawienia. Pozytywna motywacja oraz odpowiednie nastawienie i wsparcie przez nauczyciela, a także zrozumienie przemian w rozwoju biologicznym człowieka mogą stanowić istotny bodziec do wzmożonych ćwiczeń, tak by uzyskać oczekiwaną, jedną ze składowych ocen półrocznej i końcowej. Nauczyciel, a także uczeń notują w arkuszu Excel osiągnięte w danym okresie wyniki sprawdzianów, co umożliwia automatyczne liczenie różnic, wskazując postęp, stagnację lub regres oraz wartość powyższych parametrów. Możliwość wydruku takiego zapisu – w liczbach bezwzględnych, procentach, wybranych konfiguracjach graficznych, z uwzględnieniem wyników indywidualnych, zbiorowych klasy, w odniesieniu do norm ogólnopolskich w danej kategorii wiekowej – można spożytkować do wspólnej analizy przebiegu edukacji wychowania fizycznego pojedynczego ucznia jak i całej klasy. Przesłanie uczniom powyższych plików może zwiększyć ich zainteresowanie zaproponowaną metodą monitorowania i analizy rozwoju fizycznego. Jednocześnie może zachęcić do kontynuowania obserwacji i poszukiwania sposobów zmian we własnej sprawności poprzez poszukiwanie rozwiązań, zwiększenie aktywności poza zajęciami szkolnymi, zainteresowanie kolegów i znajomych. Takie działania mogą zachęcić uczniów np. do utworzenia grupy dyskusyjnej na Facebooku, za pomocą której będą udostępniać sobie arkusze oceny i monitoringu postępów i nawzajem się motywować do dalszej pracy.

5.2. Sposoby monitorowania i oceniania postępów ucznia z uwzględnieniem specyfiki III etapu edukacji

W Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz. U. 2019, poz. 373) przedstawiono szczegółowe warunki i sposób oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów. Wymagania edukacyjne dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych:

1. ucznia posiadającego orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego – na podstawie tego orzeczenia oraz ustaleń zawartych w indywidualnym programie edukacyjno-terapeutycznym;
2. ucznia posiadającego orzeczenie o potrzebie indywidualnego nauczania – na podstawie tego orzeczenia;
3. ucznia posiadającego opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej, w tym poradni specjalistycznej, o specyficznych trudnościach w uczeniu się lub inną opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej, w tym poradni specjalistycznej, wskazującą na potrzebę takiego dostosowania – na podstawie tej opinii;
4. ucznia nieposiadającego orzeczenia lub opinii wymienionych w pkt 1–3, który jest objęty pomocą psychologiczno-pedagogiczną w szkole – na podstawie rozpoznania

- indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz indywidualnych możliwości psychofizycznych ucznia dokonanej przez nauczycieli i specjalistów;
5. ucznia posiadającego opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego – na podstawie tej opinii.

Semestralne i roczne oceny klasyfikacyjne z zajęć edukacyjnych ustala się w stopniach w skali 1–6. Pozytywnymi ocenami klasyfikacyjnymi są oceny od 2 do 6, negatywną oceną klasyfikacyjną jest ocena 1.

W programie nauczania *Zdrowie dla każdego* (Frołowicz i in. 2019) zaproponowano, aby wyliczając ocenę klasyfikacyjną, zwiększyć znaczenie bieżących ocen wysiłku, nadając im – zgodnie z cytowanym fragmentem rozporządzenia – zawsze wyższą rangę w stosunku do ocen osiągnięć edukacyjnych. Przedstawiono matematyczną formułę wyliczenia oceny klasyfikacyjnej, wg której łącznie wszystkie bieżące oceny wysiłku mają zdecydowanie większy wkład w ocenę klasyfikacyjną niż wszystkie bieżące oceny osiągnięć edukacyjnych. Nie zależy to tylko od rangi nadanej poszczególnym ocenom, ale również od liczby ocen wysiłku i osiągnięć lub sposobu ich pogrupowania. Ostatecznie w każdej szkole należy sięgać po dostępne narzędzia, choćby funkcjonalności dziennika elektronicznego. Wskaźnikami wysiłku ucznia wkładanego w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego są:

- systematyczność udziału w obowiązkowych lekcjach wychowania fizycznego i aktywność w czasie zajęć;
- działalność na rzecz szkolnej kultury fizycznej, w tym udział w zajęciach nieobowiązkowych, np. reprezentowanie szkoły w zawodach (jako dodatkowe kryterium oceny).

Poziom aktywności jest zawsze odnoszony do indywidualnych możliwości ucznia – innego poziomu wysiłku oczekujemy od ucznia uzdolnionego, a innego od ucznia z obniżoną sprawnością bądź ze SPE. Nieusprawiedliwiona nieobecność lub niepodjęcie ćwiczeń w czasie lekcji rozumiane jest jako odmowa aktywności. Uczeń, który z uzasadnionych powodów zdrowotnych był nieobecny na części lekcji wychowania fizycznego, ma być oceniony wg indywidualnych kryteriów. Rozpoczynając pracę z programem *Zdrowie dla każdego* z grupą uczniów mniej aktywnych, częściej unikających ćwiczeń, należy początkowo nieco obniżyć kryteria oceny, a następnie je podnieść, gdy aktywność uczniów wzrośnie. Zgodnie z interpretacją Ministra Edukacji Narodowej brak ubioru sportowego nie jest podstawą do niepodejmowania aktywności w czasie lekcji wychowania fizycznego, uczeń powinien podjąć ćwiczenie, jednak nie należy wówczas ocenić jego wysiłku jako „zbliżonego do maksymalnych możliwości”. Brak podjęcia aktywności należy uznać za odmowę wykonywania ćwiczeń.

Dzięki czynnościom wchodzącym w skład procesu oceniania wysiłku oraz osiągnięć edukacyjnych nie tylko dokonuje się pomiaru dydaktycznego, ale przede wszystkim wspomaga aktywność ucznia i w konsekwencji wspiera proces uczenia się. W związku z tym oceniany uczeń powinien, otrzymując informację o ocenie, równocześnie otrzymać informację zwrotną o tym, co zrobił dobrze, co ewentualnie powinien poprawić oraz w jaki sposób może poprawić swoją aktywność bądź osiągnięcia edukacyjne.

W przypadku oceny osiągnięć edukacyjnych program *Zdrowie dla każdego* sugeruje, aby uczniów bardziej uzdolnionych oceniać w większym stopniu za osiągnięty poziom, a uczniów o mniejszym potencjale – za uzyskiwany postęp. Przystępując do oceny osiągnięć edukacyjnych, należy poinformować uczniów o:

- przedmiocie oceny, czyli zadaniu, jakie będą musieli wykonać;
- sposobie oceny, czyli o warunkach obserwacji wykonywanego zadania;
- kryteriach oceny, zgodnych ze skalami ocen stosowanymi w szkole, czyli o sposobie, w jaki odróżnimy lepsze wykonanie zadania od gorszego.

Uczniowie, którzy w wyniku klasyfikacji rocznej uzyskali z obowiązkowych zajęć edukacyjnych średnią rocznych ocen klasyfikacyjnych co najmniej 4,75 oraz co najmniej bardzo dobrą roczną ocenę klasyfikacyjną zachowania, otrzymują promocję do klasy programowo wyższej z wyróżnieniem.

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

- obecność i aktywność uczniów na zajęciach, ich gotowość do podejmowania zadań indywidualnych lub zespołowych;
- samoocenę uczniów dotyczącą rozwoju ich umiejętności osobistych i społecznych oraz zmian postaw i zachowań, w miarę możliwości z wykorzystaniem kwestionariuszy i arkuszy samooceny;
- ocenę przez rówieśników w przypadku wykonywania projektów i prac zespołowych;
- ocenę pracy ucznia przez nauczyciela dotyczącą specyficznych zadań, pracy domowej, projektów, portfolio i innych wytworów pracy ucznia.

Sposób oceniania na wychowaniu fizycznym zaproponowała także Rogacka (2019). Powinien on motywować wszystkich uczniów do aktywnego udziału w lekcjach, niezależnie od poziomu sprawności fizycznej. Ocena ma zachęcić do rozwijania możliwości i zainteresowań w zakresie aktywności fizycznej oraz odzwierciedlać wkład włożony przez ucznia w pracę nad sobą. Uczeń jest traktowany w ocenianiu podmiotowo. Propozycje kategorii ocen:

1. 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;
2. za aktywność na lekcji, każda aktywność na zajęciach zostaje oceniona;
3. 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;
4. za aktywność pozalekcyjną w szkole (gazetki, konkursy, prace dodatkowe);
5. za pozytywne nastawienie do lekcji, za podejście do ćwiczeń z wigorem;
6. za podejmowanie dodatkowych działań na rzecz wychowania fizycznego;
7. za aktywny udział w projektach edukacyjnych dotyczących zdrowia i aktywności fizycznej;
8. za wiedzę ucznia i umiejętności – oceniane ewaluacyjnie, w stosunku do diagnozy początkowej z uwzględnieniem możliwości ucznia dotyczących:
 - sprawności fizycznej;
 - aktywności ruchowej, umiejętności z dyscyplin sportowych i rekreacyjnych – sportów całego życia;

- zdrowego stylu życia, znajomości zasad gier, 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;
 - bezpiecznej aktywności, kompetencji społecznych;
 - umiejętności podejmowania działań na rzecz planowania, organizacji i realizacji zadań wychowania fizycznego (impres sportowych, własnego treningu itp.);
 - umiejętności wykorzystania TIK w celu wspierania własnego rozwoju fizycznego i aktywności ruchowej;
9. samoocena ucznia dotyczy wszystkich podejmowanych działań na lekcjach w zakresie własnych umiejętności, sprawności, wiedzy, rozwoju fizycznego, postawy i zaangażowania; obejmuje wszystkie kategorie oceniania; dotyczy umiejętności określania swoich słabych i mocnych stron, rozpoznania zdolności ruchowych, samooceny dotyczącej poziomu sprawności, umiejętności, własnej wiedzy i zaangażowania;
10. ocena koleżeńska polega na tym, że uczeń przyjmuje rolę nauczyciela i omawia pracę innego ucznia i jej efekty, dając wskazówki do poprawy, a także otrzymuje informację zwrotną; uczniowie w dwójkach sprawdzają swoje zadania, wypowiedzi i udzielają sobie komentarzy do pracy (Wójcik-Hetman i Żmijowska-Wnęk 2015);
11. za opanowanie treści przewidzianych w programie, osiągnięcia edukacyjne – postępy czynione przez ucznia, np. poprawa sprawności fizycznej, odpowiedzi, pokazy, testy:
- 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;
 - 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 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);
 - za edukację zdrowotną – obejmuje oceny częściowe za wszystkie działania podejmowane na rzecz zdrowia, za wiedzę i umiejętności objęte treściami programu;
12. za umiejętności społeczne, np. zaangażowanie w życie sportowe szkoły, pomoc w organizacji imprez, postawę fair play w grach.
13. procentowe opanowanie treści programowych.

Oceniając, należy zatem uwzględniać zdobyte przez ucznia umiejętności i wiedzę wskazane w podstawie programowej wychowania fizycznego, lecz przede wszystkim powinno się eksponować jego wysiłek i zaangażowanie. Dodatkowymi kryteriami oceny mogą być zachowania wynikające z opanowywania kompetencji społecznych. Organizacja zajęć wychowania fizycznego wymaga, aby oceny semestralna i roczna były

wystawiane na podstawie ocen z zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym, jak i z zajęć do wyboru – zgodnie z przyjętym przez nauczycieli przedmiotowym systemem oceniania (PSO).

- Ocenę celującą uczeń otrzymuje wtedy, gdy opanuje wszystkie treści programu i wykaże się znajomością dodatkowych treści 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.

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

5.3. Sposoby monitorowania i oceniania postępów ucznia z uwzględnieniem procesu kształtowania kompetencji kluczowych

Zgodnie z ustalonymi przez Ministra Edukacji Narodowej podstawowymi kierunkami realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym zaplanowane jest monitorowanie kształcenia u uczniów kompetencji kluczowych we wszystkich typach szkół. Definicja kompetencji kluczowych znajduje się w Zaleceniu Rady Unii Europejskiej z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie (Dz. Urz. UE 2018, C189/1). Dokument ten określa kompetencje kluczowe jako połączenie wiedzy, umiejętności i postaw odpowiednich do sytuacji. Kompetencje kluczowe to te, których wszystkie osoby potrzebują do samorealizacji i rozwoju osobistego, bycia aktywnym obywatelem, integracji społecznej i zatrudnienia. Kompetencje kluczowe cechuje transfer dodatni, polegający na tym, że raz nabyta kompetencja jest przenoszona na nowe sytuacje i sfery życia jednostki.

Do najważniejszych umiejętności zdobywanych i monitorowanych w trakcie kształcenia ogólnego na III etapie edukacyjnym należą:

- czytanie – umiejętność rozumienia, wykorzystywania i refleksyjnego przetwarzania tekstów, w tym tekstów kultury, prowadząca do osiągnięcia własnych celów, rozwoju osobowego oraz aktywnego uczestnictwa w życiu społeczeństwa. Umiejętność czytania powinna być na bieżąco kształcona i monitorowana przez wszystkich nauczycieli na różnych przedmiotach. Istotnym źródłem informacji powinny być również wyniki egzaminów i sprawdzianu oraz ich wnikliwa analiza i interpretacja;
- myślenie matematyczne – rozumiane jest jako „umiejętność wykorzystywania narzędzi matematyki w życiu codziennym oraz formułowania sądów opartych na rozumieniu matematycznym”. Monitorowanie myślenia matematycznego na bieżąco odbywa się przede wszystkim na obowiązkowych i pozalekcyjnych zajęciach z matematyki;

- myślenie naukowe – wymaga od ucznia wnioskowania, samodzielnego dostrzegania problemu, zaprojektowania sposobów jego rozwiązania. Sposobem monitorowania są wszelkie diagnozy pedagogiczne, ich analiza i interpretacja w zakresie myślenia naukowego. Stawianie ucznia w sytuacjach problemowych i obserwacja zachowania oraz sposoby radzenia sobie z problemem to kolejne sposoby monitorowania kształcenia umiejętności myślenia naukowego;
- komunikacja – dotyczy relacji społecznych. Umiejętność komunikowania się w języku ojczystym jest monitorowana każdego dnia przez wszystkich nauczycieli na każdym przedmiocie;
- umiejętność posługiwania się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi – jest jedną z najważniejszych kompetencji kluczowych. Obowiązek przygotowania uczniów do życia w społeczeństwie informacyjnym spoczywa na wszystkich nauczycielach;
- umiejętność pracy w grupie – dotyczy zasad współpracy w grupie, funkcji kontraktu jako swoistego rodzaju umowy zawartej pomiędzy członkami grupy, poznania własnych predyspozycji do odgrywania różnych ról grupowych, przestrzegania zasad komunikacji oraz negocjacyjnego rozwiązywania konfliktów. Przy kształceniu umiejętności pracy w grupie niezmiernie ważna jest jednolitość oddziaływań wszystkich nauczycieli. Umiejętność pracy w grupie należy poprzez obserwacje monitorować na bieżąco i systematycznie;
- umiejętność uczenia się – dotyczy organizacji uczenia się, efektywnego zarządzania czasem i informacjami, identyfikowania własnych potrzeb edukacyjnych, wyznaczania sobie celów poznawczych i konsekwentnego dążenia do ich realizacji;
- edukacja zdrowotna – spoczywa na wszystkich nauczycielach, szczególnie wychowania fizycznego, polega na preferowaniu postaw sprzyjających zdrowiu oraz kształceniu umiejętności przestrzegania zasad higieny pracy umysłowej.

Dzięki kompetencjom kluczowym jednostka osiąga zdolność optymalnego rozwoju osobowego, zawodowego i społecznego. Nabyte kompetencje i umiejętności ich konfigurowania i integrowania w nowych sytuacjach zadaniowych i życiowych przyczyniają się do powstawania kreatywnych zachowań człowieka.

Kształtowanie kompetencji kluczowych u uczniów odbywa przez realizację podstawy programowej. Dlatego też monitorowanie postępów, w tym z wychowania fizycznego, dotyczy:

- oceniania, zasad oceniania wynikających z podstawy programowej kształcenia ogólnego;
- spójności kryteriów oceniania z wymaganiami określonymi w podstawie programowej;
- znajomości kryteriów oceniania oraz wymagań edukacyjnych przez uczniów;
- zgodności oceniania uczniów z przyjętymi kryteriami;
- integralności informacji zwrotnej zawierającej wskazania dotyczące:
 - a. mocnych stron pracy ucznia i opanowanych umiejętności;
 - b. słabych stron pracy ucznia i nieopanowanych umiejętności, sposobów poprawy pracy przez ucznia, wskazań jak uczeń dalej ma pracować;
- rzetelności informacji zwrotnej przekazywanej uczniowi;
- terminowości przekazywania informacji zwrotnej.

5.4. Funkcje i znaczenie oceniania sumującego i kształtującego

Ocenianie sumujące ma na celu stwierdzenie, w jakim stopniu osiągnięcia ucznia, klasy i nauczyciela odpowiadają założonym celom dydaktycznym. Ocenianie sumujące ma znaczenie przy podsumowaniu wiedzy i umiejętności nabytej przez ucznia i zwykle ogranicza się do stopnia. Jest więc rozliczeniem pracy ucznia i nauczyciela.

We współczesnym szkolnictwie duże znaczenie przypisuje się ocenianiu kształtującemu, którego celem jest przede wszystkim poprawa procesu uczenia się. Takie ocenianie zachęca uczniów do przejmowania odpowiedzialności za własną naukę i pomaga nauczycielowi i uczniom planować dalsze kroki. Bardzo trafne porównanie oceniania kształtującego i sumującego podano na konferencji Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD) w Paryżu: jeśli kucharz próbuje zupę, to jest to ocenianie kształtujące, jeśli zaś zupę próbuje klient, to jest to ocenianie sumujące. Kucharz może jeszcze zmienić smak zupy, a klient już nie. Ocenianie kształtujące, nazywane także „ocenianiem pomagającym się uczyć”, jest w wielu krajach uważane za jeden z najbardziej obiecujących elementów reformowania oświaty.

W raporcie OECD ocenianie kształtujące jest definiowane jako „częste, interaktywne ocenianie postępów ucznia i uzyskanego przez niego zrozumienia materiału, tak by móc określić, jak uczeń ma się dalej uczyć i jak najlepiej go nauczać”. Zasady dobrego oceniania kształtującego przedstawiono poniżej.

1. Powinno być powiązane z planowaniem nauczania i uczenia się, gdzie określone są cele i kryteria oceniania przekazane do wiadomości uczniom. Zaplanowany jest również sposób przekazywania uczniom informacji zwrotnej na temat ich pracy:
 - co uczeń zrobił dobrze;
 - co należy poprawić;
 - jak należy poprawić;
 - wskazówki do dalszej pracy.
2. Koncentruje się na tym, w jaki sposób uczniowie się uczą. Nauczyciel uzyskuje od uczniów informację na temat tego, co pomaga im się uczyć i planuje lekcje z uwzględnieniem tych informacji. Nauczyciel i uczniowie koncentrują się na procesie, a nie na samym wyniku końcowym.
3. Jest istotne podczas realizacji całego procesu dydaktycznego – od planowania do oceny osiągnięć. Informacja zwrotna przekazywana uczniom przez nauczyciela jest kluczowym aspektem procesu nauczania.
4. Jest zgodne z najlepszymi zasadami dydaktyki. Nauczyciel planuje, obserwuje, analizuje i interpretuje uzyskane informacje o przebiegu procesu i jego wynikach, przekazuje uczniom informację zwrotną dotyczącą ich pracy i osiągnięć. Uczy również uczniów samooceny i oceny koleżeńskiej.
5. Buduje indywidualne relacje nauczyciela z uczniem. Informacje zwrotne kierowane do ucznia mają charakter indywidualny, są konstruktywne i dotyczą nie osoby, lecz rezultatów pracy.
6. Motywuje uczniów do nauki, skupiając się na postępach i osiągnięciach, a nie na podkreślaniu niepowodzeń, zachęca uczniów do nauki.

7. Wymaga już na etapie planowania precyzyjnego określenia kryteriów sukcesu, które będą podawane do każdej lekcji, sprawdzianu, pracy domowej i pracy podczas lekcji, aby mogły służyć samoocenie i ocenie koleżeńskiej.
8. Uczniowie otrzymują konstruktywne wskazówki, jak mogą poprawić swoją pracę i w jaki sposób mogą się rozwijać, by mogli zaplanować następny krok w uczeniu się.
9. Powinno rozwijać uczniowską zdolność do samooceny tak, by służyło refleksji i samodzielnemu decydowaniu o własnej nauce.
10. Jest właściwe na każdym etapie nauczania i w stosunku do każdego ucznia, niezależnie od poziomu jego osiągnięć.

W ocenianiu kształtującym nauczyciel:

- umożliwia uczniom dokonanie postępów na najwyższym dostępnym dla nich poziomie;
- przy ocenie pracy ucznia rozróżnia funkcje oceny sumującej i kształtującej;
- buduje atmosferę uczenia się poprzez pracę z uczniami i rodzicami;
- potrafi sformułować pytania kluczowe – takie, które skłaniają uczniów do myślenia;
- potrafi zadawać pytania angażujące samego ucznia w lekcję;
- stara się skłaniać wszystkich uczniów do poszukiwania rozwiązania postawionego przed nimi problemu;
- stosuje efektywną informację zwrotną, która powinna zawierać wyszczególnione i docenione elementy pracy ucznia, a także informacje na temat tego, co wymaga poprawy, wskazówki, w jakim kierunku uczeń powinien pracować dalej;
- wprowadza samoocenę i ocenę koleżeńską.

Dodatkowe informacje na temat oceniania kształtującego można znaleźć we wskazanych w bibliografii publikacjach Danuty Sterny (2008, 2020b) i Roberta Marzano (2012).

5.5. Ocenianie bieżące, śródroczne i końcowe

Ocenianie w szkole jest komentarzem pewnego doświadczenia. Na podstawie informacji wyrażonej oceną uczeń buduje przekonanie o sobie samym. Ocenianie odbywa się poprzez formułowanie przez nauczyciela wymagań edukacyjnych, niezbędnych do otrzymania przez ucznia śródrocznych i końcowych ocen klasyfikacyjnych. Wyznaczając kryteria oceniania, należy przedstawić uczniowi warunki i tryb otrzymywania ocen bieżących, śródrocznych i końcowych, a także warunki i sposoby przekazywania rodzicom informacji o postępach i trudnościach w nauce oraz o szczególnych uzdolnieniach ucznia. Przedmiotem oceny bieżącej ucznia z wychowania fizycznego jest jego wysiłek oraz osiągnięcia edukacyjne.

Ocenianie bieżące w wychowaniu fizycznym ma na celu monitorowanie pracy ucznia oraz przekazywanie mu informacji o jego osiągnięciach edukacyjnych poprzez wskazanie, co uczeń robi dobrze, co i jak wymaga poprawy oraz jak powinien dalej się uczyć. Pełni więc funkcję wspomagającą, jest realizowane na bieżąco w trakcie roku szkolnego i ma zazwyczaj charakter ciągły. Służy zarówno nauczycielowi, jak i uczniowi oraz jego rodzicom. Na podstawie oceniania bieżącego można rozpoznać indywidualne potrzeby każdego ucznia, a także kształtować odpowiedzialności za przebieg uczenia się. W ocenianiu bieżącym nauczyciel powinien skupić uwagę przede wszystkim na czynnościach sprawdzająco-kontrolnych – odraczając akt dokonywania ocen, uczeń uczy

się, a nauczyciel na bieżąco dostarcza mu informacji o uzyskiwanych efektach, wskazując to, co już umie i nad czym jeszcze należy pracować. Na etapie oceniania bieżącego nauczyciel nie powinien formułować jednoznacznych, obowiązujących decyzji o stanie osiągnięć wyrażonych stopniami w dowolnej skali. Wspomagająca rola informacji udzielanej uczniowi poprzez ocenianie bieżące powinna odnosić się do konkretnej wykonywanej przez niego czynności, powinna określać aspekt jakościowy wykonanego przez ucznia zadania. Ocenianie bieżące, wspomagające kształcenie, dostarcza informacji także nauczycielowi, w szczególności dotyczących efektywności stosowanych metod pracy. Nauczyciel dzięki przetwarzaniu tych informacji planuje swoją pracę na podstawie tworzonego na bieżąco planu wynikowego, będącego zestawem oczekiwanych od uczniów sprawności, umiejętności, kompetencji. Tworząc plan wynikowy, uwzględnia się wyniki bieżącej działalności uczniów (Brugała 2021).

Oceny śródroczna i końcowa klasyfikacyjna są w kompetencji nauczyciela wychowania fizycznego. Są one oparte o wysiłek ucznia, poziom i postępy w umiejętnościach wynikających z programu nauczania (Pośpiech 2005), biorą pod uwagę także frekwencję na lekcjach i zajęciach pozalekcyjnych, aktywności w czasie lekcji, pełnienie funkcji organizacyjnych w czasie lekcji i pozalekcyjnych zajęć wychowania fizycznego (np. organizowanie ćwiczeń, prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie itp.), wykonywanie na terenie szkoły prac na rzecz wychowania fizycznego (strony WWW, gazetki, konkursy itp.) (Czerska 2011, Frołowicz 2021). Oceny śródroczna i końcowa ocena klasyfikacyjna z zajęć wychowania fizycznego są obligatoryjne. Oceniając, należy uwzględniać zdobyte przez ucznia umiejętności i wiedzę wskazane w podstawie programowej wychowania fizycznego, eksponując jego wysiłek i zaangażowanie. Dodatkowymi kryteriami oceny mogą być zachowania wynikające z opanowywania kompetencji społecznych.

Ocenianie bieżące, śródroczne i końcowe w szczególnych przypadkach może być prowadzone zdalnie. Przy wystawianiu ocen częściowych, stosując podobne kryteria, należy uwzględnić proporcje zadań i obowiązków, adekwatnych do czasu trwania zdalnego nauczania. Ocena roczna jest wypadkową uzyskanych ocen bieżących. Należy ustalić warunki otrzymania wyższej oceny rocznej niż przewidywana klasyfikacyjna z wychowania fizycznego, np. zgodnie z dokumentem obowiązującym w szkole, dostępnym na stronie internetowej szkoły itp. Należy ponadto uwzględnić trudności związane z nauczaniem zdalnym, przykładowo dotyczące dostępu do internetu, jakości sprzętu elektronicznego, oprogramowania itp.

5.6. Ocena koleżeńska i samoocena

Ocena koleżeńska czerpie z umiejętności odwoływania się ucznia do kryteriów sukcesu. Uczeń często naśladuje w tym zakresie sposób oceniania przez nauczyciela. Istotnym elementem oceny koleżeńskiej jest informacja zwrotna, która powinna zawierać wskazanie, co ocenianemu uczniowi udało się zrobić dobrze, a także wskazówki dotyczące poprawy zauważonych błędów. W ocenie koleżeńskiej, by uniknąć krzywdzącego generalizowania, należy odwoływać się tylko do ustalonych wcześniej kryteriów.

Samoocena powinna odnosić się do spełniania przez ucznia kryteriów sukcesu, może także dotyczyć pracy, którą uczeń włożył w osiągnięcie celu. Uczeń, który zostanie

poproszony o skonfrontowanie wyników swojej pracy z kryteriami oraz udzielenie odpowiedzi na kilka pytań, przykładowo:

- Czy zaplanowałem(-am) swoją pracę?
- Czy zadbałem(-am), aby moja praca miała wysoką jakość?
- Czy poświęciłem(-am) jej wystarczająco dużo czasu?
- Czy byłem(-am) wydajny?
- Czy sprawdziłem(-am) swoją pracę pod kątem popełnionych błędów?

– nie tylko pogłębi zrozumienie tego, czego się uczy, ale zostanie zmuszony do wzięcia większej odpowiedzialności za planowanie uczenia się i za rezultaty (Sterna 2020a).

Podstawą do wystawienia oceny może być np. zeszyt samokontroli prowadzony przez ucznia, w którym ów systematycznie ocenia poziom sprawności (wyniki testów sprawności); poziom umiejętności (ocena postępu umiejętności), notuje wskaźnik BMI oraz własną aktywność. Ocena nauczyciela za samoocenę ucznia zależna jest od tego, jak często uczeń dokonuje oceny wielu kryteriów i wykorzystuje jej wyniki do planowania swojego rozwoju oraz jakie działania mające na celu poprawę wyników samooceny podejmuje.

5.7. Sprawdzanie wiedzy i umiejętności z uwzględnieniem spersonalizowanej oceny osiągnięć i postępów uczniów o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych

Sprawdzanie wiedzy i umiejętności z uwzględnieniem spersonalizowanej oceny osiągnięć i postępów uczniów o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych następuje poprzez obserwację, sprawdziany, zadania i wystawianie ocen, które powinny być dostosowane do psychofizycznych możliwości ucznia. Nie oznacza to obniżenia wymagań, lecz dotyczy głównie form i metod pracy z uczniem. Dostosowanie wymagań podlegających monitorowaniu ucznia ze SPE ma prowadzić do realizacji podstawy programowej, a zakres wiedzy i umiejętności powinien dać uczniowi szansę na sprostanie wymaganiom na kolejnym etapie edukacji. W stosunku do uczniów ze SPE przedmiot i kryteria oceny każdorazowo ustala się indywidualnie, przestrzegając zasady, według której oceniany jest zwłaszcza wysiłek ucznia w odniesieniu do jego potencjału. Jeśli zajdzie potrzeba ustalenia oceny klasyfikacyjnej w drodze egzaminu klasyfikacyjnego, poprawkowego lub komisyjnego sprawdzianu umiejętności i wiadomości ucznia, który kwestionuje sformułowaną ocenę klasyfikacyjną lub ubiega się o ocenę wyższą niż ustalona, wówczas również należy uwzględnić wszystkie zgromadzone w ciągu całego roku szkolnego oceny wysiłku (Frołowicz i in. 2019). Wszyscy uczniowie posiadający opinię lub orzeczenie o kształceniu specjalnym oceniani są zgodnie z WZO w skali ocen od 1 do 6, jednak przy ocenianiu ucznia należy uwzględnić jego indywidualne potrzeby oraz możliwości. W monitorowaniu i ocenianiu postępów uczniów ze SPE należy się kierować tym, by ocena była:

- pozytywna, doceniająca najmniejsze nawet wysiłki czy umiejętności ucznia, rozstrzygana zawsze na korzyść ucznia;
- jasna i jawna – w wyniku regularnych rozmów z uczniami na temat zasad oceniania i wystawionych już ocen, poprzedzona wnikliwą dyskusją o uzyskiwanych stopniach, komentarzem ustnym lub pisemnym do oceny;

- licząca się z oczekiwaniami i potrzebami uczniów – poznanie ich aspiracji sprzyja motywowaniu, stanowi też przyczynek do realizacji zasady podmiotowości ucznia;
- zauważalna i doceniana „plusem” lub pochwałą słowną za każdorazowy przejaw aktywności ucznia niepełnosprawnego;
- stawiana przez nauczyciela wspomagającego, który wyznacza uczniom dodatkowe zadania, systematycznie sprawdzane i oceniane „plusem” lub oceną cząstkową, w zależności od stopnia trudności;
- ustalana przez nauczyciela prowadzącego dane zajęcie edukacyjne, po zasięgnięciu opinii nauczyciela wspomagającego współorganizującego kształcenie integracyjne.

Szczególną uwagę na ocenianie uczniów ze SPE zwraca Anna Rogacka w programie nauczania *Aktywność, sprawność i zdrowie* (2019). Podkreśla, że nauczyciel wychowania fizycznego powinien uczniów niedostosowanych społecznie i z zagrożeniem niedostosowania społecznego oceniać indywidualnie według kategorii sprawności fizycznej, uwzględniając wysiłek włożony w pracę nad własną sprawnością. Obowiązkowe powinno być systematyczne ocenianie z edukacji zdrowotnej za postawę wobec ćwiczeń. Uczniowie ze szczególnymi uzdolnieniami powinni być oceniani adekwatnie do ich możliwości, dzięki czemu mogą być świetnymi motywatorami dla pozostałych uczniów. Uczniom ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się nauczyciel przy ocenianiu powinien dawać wydłużony czas na wykonanie danego ćwiczenia, by mogli pracować własnym tempem, należy oceniać zaangażowanie w ćwiczenia i systematyczność uczestnictwa w lekcjach. Zaburzenia w komunikacji językowej nie powinny ograniczać oceny, uczeń powinien mieć możliwość znalezienia ulubionej formy aktywności fizycznej. Ucznia w sytuacjach kryzysowych lub traumatycznych nauczyciel powinien oceniać w oparciu o wzmocnienie pozytywne oraz dostosować ocenę do jego możliwości fizycznych, a w przypadku niepowodzeń pomagać znaleźć mocne strony i chwalić go za postępy, włożony wysiłek i zaangażowanie w ćwiczenia, ponadto należy wystawiać oceny dodatkowe, np. za prezentacje, udział w projektach o tematyce zdrowotnej. W przypadku ucznia zaniedbanego środowiskowo lub borykającego się z trudnościami związanymi z sytuacją bytową należy oceniać każdą aktywność. W przypadku ucznia z trudnościami adaptacyjnymi związanymi z różnicami kulturowymi, ze zmianą środowiska edukacyjnego lub z wcześniejszym kształceniem za granicą ocenie powinny podlegać chęć i wysiłek włożony w wykonywanie ćwiczeń i zaangażowanie ucznia w pracę nad poprawą własnej sprawności fizycznej.

Poniżej przedstawiono różnorodne sposoby monitorowania i oceniania postępów ucznia na lekcjach wychowania fizycznego w zależności od jego potrzeb edukacyjnych.

W przypadku ucznia z ADHD (od ang. *attention deficit hyperactivity disorder*), zaburzeniami emocji i zachowania, z nadpobudliwością ruchową oraz zaburzeniami koncentracji uwagi:

- sposób sprawdzania wiedzy i umiejętności należy dostosować do możliwości percepcyjnych ucznia;
- sprawdzanie wiedzy i umiejętności można podzielić na mniejsze partie materiału do zaliczenia lub należy stosować przerwy w trakcie sprawdzianu, aby uczeń miał szansę odreagować napięcie z nim związane;
- ilość materiału do sprawdzenia należy dostosować do aktualnych możliwości psychofizycznych ucznia;

- zawsze należy upewnić się, czy uczeń rozumie polecenie;
- z uwagi na labilność nastoju lub rozproszenie uwagi należy dostosować warunki sprawdzania wiedzy i umiejętności;
- należy stosować jasno i prosto sformułowane polecenia, unikać poleceń wielokrotnie złożonych; można polecenie rozbić na kilka prostych, samodzielnych zadań;
- należy często komentować postępy ucznia;
- w ocenianiu należy zwracać uwagę na jakość, a nie ilość – „mniej a dokładniej” odnosi lepsze skutki niż „więcej”;
- należy doceniać włożony w pracę wysiłek;
- uczeń może mieć podzielone zadania na etapy oraz wydłużony czas na sprawdzian;
- należy rozważyć rozłożenie materiału sprawdzianu na mniejsze części oraz uwzględnić możliwość odpowiedzi ustnej zamiast sprawdzianów;
- nie należy karać ucznia za objawy wynikające z zaburzeń.

W przypadku ucznia niepełnosprawnego ruchowo:

- należy oceniać osiągnięcia edukacyjne ucznia niepełnosprawnego w odniesieniu do stopnia realizacji przez niego dostosowanego programu;
- przy ustalaniu oceny należy brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć;
- należy uwzględnić możliwość wyrównywania braków po okresie absencji;
- sprawdzanie wiedzy i umiejętności należy podzielić na mniejsze partie materiału do zaliczenia lub należy zmniejszyć ilość zadań.

W przypadku ucznia szczególnie uzdolnionego:

- należy systematycznie i na bieżąco monitorować przyrost wiedzy i umiejętności;
- do kontroli wyników nauczania należy stosować gotowe materiały testujące, jak i testy samodzielnie opracowane przez nauczyciela, dzięki którym nauczyciel może oszacować wyniki stosowanych strategii, a uczeń otrzymuje informację o swoich mocnych i słabych stronach;
- ocena powinna być połączona z omówieniem przez nauczyciela osiągniętego przez ucznia poziomu umiejętności;
- należy uwzględnić udział ucznia w konkursach, olimpiadach, zawodach sportowych na terenie szkoły i poza nią;
- należy nagradzać ucznia oceną z wiedzy i umiejętności wykraczających poza podstawę programową.

ROZDZIAŁ VI

Zadania nauczyciela wychowania fizycznego w kontekście realizacji założeń edukacji włączającej

Nauczanie uczniów ze SPE w integracji z uczniami pełnosprawnymi w systemie szkolnictwa powszechnego nazwano nauczaniem włączającym lub inkluzją. Idea edukacji włączającej (inkluzji) zakłada m.in. dbałość o integrację z pozostałymi członkami klasy, troskę o uczestnictwo ucznia w wycieczkach szkolnych, korygowanie nieprawidłowości rozwojowych oraz kompensowanie deficytów fizycznych i psychicznych. Edukacja włączająca rozumiana jest jako podejście w procesie kształcenia i wychowania, którego celem jest zwiększanie szans edukacyjnych wszystkich osób uczących się poprzez zapewnianie im warunków do rozwijania indywidualnego potencjału, tak by w przyszłości umożliwić im pełnię rozwoju osobistego na miarę swoich możliwości oraz pełne włączenie w życie społeczne. Edukacja włączająca koncentruje się na umożliwieniu uczniom ze SPE nauki z rówieśnikami w szkołach ogólnodostępnych, na docenianiu i wspieraniu wszystkich uczniów, nie tylko niepełnosprawnych, ale także tzw. trudnych, ze środowisk patologicznych, środowisk mniejszości etnicznych itp. oraz dostosowywaniu szkoły do uczniów o zróżnicowanych potrzebach. Edukacja włączająca skupia się na tym, jak efektywnie uczyć i jak zapewnić poczucie przynależności do zbiorowości szkolnej uczniom ze SPE. W zintegrowanym środowisku szkolnym na III etapie edukacyjnym uczniowie ze SPE mają podobnie jak inni 3 godziny wychowania fizycznego w tygodniu.

Włączenie uczniów ze SPE do społeczności szkoły publicznej sprzyja wzrostowi poczucia przynależności, akceptacji i wartości w grupie rówieśniczej, szczególnie na zajęciach wychowania fizycznego, gdyż nie tylko optymalizuje ich fizyczne funkcjonowanie i nabywanie umiejętności motorycznych, ale przede wszystkim zwiększa poczucie przynależności do klasy, a przez to stanowi wyjątkową okazję dla rozwoju zachowań społecznych i poprawia ich ogólne samopoczucie.

6.1. Diagnozowanie potrzeb rozwojowych i edukacyjnych uczniów podczas zajęć – szanse i możliwości obserwacji pedagogicznej

Planując zajęcia wychowania fizycznego, nauczyciel powinien przeprowadzić diagnozę i na jej podstawie wziąć pod uwagę specyfikę funkcjonowania ucznia, a także możliwość występowania u niego spowolnienia procesów poznawczych i percepcyjno-motorycznych, mniejszej aktywności fizycznej i osłabionych procesów motywacyjnych. Diagnoza wstępna, etapowa i końcowa procesu kształcenia określonych umiejętności to nic innego jak monitorowanie efektów realizacji podstawy programowej. Diagnoza efektów kształcenia jest jedynie miernikiem i punktem wyjścia do zaplanowania i wdrożenia działań, których celem jest podniesienie poziomu opanowania przez uczniów wiadomości i umiejętności. Diagnoza powinna być także źródłem autorefleksji każdego nauczyciela. To ona wskazuje na osiągnięte efekty oraz efektywność poczynań nauczyciela, a więc jest oceną trafności doboru procedur osiągania założonych celów edukacyjnych (adekwatność doboru form, metod pracy, środków dydaktycznych itp.).

Poznanie potrzeb, możliwości i motywacji uczniów o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych następuje poprzez ukierunkowane działania nauczyciela w zakresie:

- obserwacji – wyglądu, zachowania werbalnego i niewerbalnego uczniów, ich reakcji na zadania i ewaluację, przebiegu pracy itp.,
- zadań diagnozujących – na ich podstawie określa się, na jakim poziomie i na jakim etapie rozwoju są poszczególni uczniowie – co potrafią, jak się czują w obliczu wymagań, jakie strategie stosują, czy potrafią samodzielnie pracować. Warto je wykorzystywać przede wszystkim na początku roku szkolnego/półrocza. Diagnozę prowadzi się poprzez:
 - a. analizę prac uczniów;
 - b. ankiety – skierowane do uczniów lub rodziców; ich częstotliwość zależy od aktualnych potrzeb;
 - c. rozmowy z uczniami, ich rodzicami i wychowawcą klasy;
 - d. analizę dokumentacji z poradni psychologiczno-pedagogicznej (orzeczenia, opinie, zalecenia).

Poznanie potrzeb uczniów dotyczy:

- potrzeby samorealizacji: jakie aspiracje i cele mają poszczególni uczniowie?
- potrzeb poznawczych: czego chcą się nauczyć, co ich interesuje?
- potrzeby uznania: w jakiej relacji z nauczycielem uczniowie czują się i pracują najlepiej, jaka jest ich samoocena?
- potrzeby przynależności: jak uczniowie odnajdują się w klasie, w jakich grupach pracują najchętniej i najbardziej efektywnie?
- potrzeby bezpieczeństwa: jak uczniowie czują się w obliczu wymagań i zadań edukacyjnych oraz sprawdzianów i oceniania?

Poznanie możliwości uczniów dotyczy:

- możliwości poznawczych: jak uczniowie przyswajają materiał, jakie strategie uczenia się stosują i z jakim rezultatem?
- możliwości intelektualnych: jak przebiegają procesy myślowe uczniów, czy materiał jest dla nich (zbyt) łatwy / w sam raz / (zbyt) trudny, jak radzą sobie z zadaniami problemowymi?
- możliwości fizycznych: jak samopoczucie / stan zdrowia wpływa na funkcjonowanie uczniów w szkole, jakie ograniczenia/schorzenia uczniów trzeba wziąć pod uwagę?
- odporności na stres: jak uczniowie reagują w sytuacjach napięcia, jak długotrwały stres wpływa na ich pracę i wyniki, jakie emocje przeżywają, jak reagują na wymagania i wyzwania?
- kompetencji i umiejętności: jaka jest skuteczność uczniów w opanowywaniu kompetencji kluczowych, jakie umiejętności posiadają, doskonalenie jakich umiejętności sprawia im trudność?

Poznanie motywacji uczniów dotyczy:

- motywacji zewnętrznej: jak uczniowie odbierają przedmiot, zakres materiału, wymagania i samego nauczyciela, jakie działania nauczyciela motywują ich do pracy, jakie działania nauczyciela zniechęcają ich, czego oczekują od nauczyciela?
- motywacji wewnętrznej: jakie są aspiracje uczniów, jak edukacja wpisuje się w ich zainteresowania, marzenia i plany na przyszłość, jakie są ich mocne strony i jak je wykorzystują, jak radzą sobie ze swoimi słabościami/trudnościami?

Aby motywacja uczniów utrzymywała się na optymalnym poziomie, wytyczone cele muszą być atrakcyjne i osiągalne. Nauczyciel może to zapewnić przez:

- indywidualne podejście do uczniów;
- stawianie realnych dla nich celów;
- stosowanie zachęty w postaci pochwał, nagród (np. plusów za aktywność na lekcji lub rezygnacji z zadania pracy domowej, gdy klasa pracowała wyjątkowo dobrze),
- wzmożone zainteresowanie uczniami mającymi trudności z wykonywaniem zadań, np. dodatkowe wyjaśnienia, uproszczenie zadania lub podzielenie go na krótsze etapy;
- atrakcyjne i urozmaicone metody pracy;
- szacunek i akceptację dla wszystkich uczniów;
- cierpliwość, przewidywalność;
- dobre opracowanie systemu oceniania i częste stosowanie oceny opisującej;
- wzmacnianie samooceny uczniów, np. przypominanie im wcześniejszych sukcesów, zwracanie uwagi na ich mocne strony.

Duże znaczenie w pracy z uczniami ze SPE mają kompetencje nauczycieli z pedagogiki specjalnej i psychologii, nabyte w trakcie studiów wyższych i kursów oraz studiów uzupełniających w zakresie diagnozowania, analizowania i projektowania sytuacji edukacyjnych i prowadzenia zindywidualizowanych działań pedagogicznych. Czynniki utrudniające funkcjonowanie ucznia ze SPE to przede wszystkim współistnienie w niektórych chorobach upośledzenia sprawności manualnej, sprawności fizycznej lub funkcji lokomocyjnych, które zaburzają ogólną aktywność, a także ograniczenia w wykonywaniu ćwiczeń podczas lekcji wychowania fizycznego.

Na lekcjach wychowania fizycznego uczniowie ze SPE mają więcej bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami, przez co interakcje rówieśnicze stanowią istotne wsparcie dla poczucia jedności i chęci uczestnictwa w wychowaniu fizycznym. Interakcje mogą być pozytywne, ale też niestety negatywne. Te pozytywne to cierpliwość, opiekuńczość, dzielenie się, wsparcie społeczne i rozwój relacji przyjacielskich, natomiast negatywne dotyczą zastraszania i znęcania się poprzez krzyk, wyzywanie, śmiech czy też izolację oraz prześladowanie. Te drugie są oczywiście niekorzystne dla indywidualnego rozwoju, poczucia bezpieczeństwa i własnej wartości. Uczniowie niepełnosprawni, mimo że wierzą we własne zdolności i umiejętności w zakresie aktywności fizycznej, to często są ignorowani z powodu swojej niepełnosprawności. Negatywne interakcje, doświadczane przez uczniów ze SPE na lekcjach wychowania fizycznego, mogą powodować negatywne skojarzenia i niechęć do aktywności fizycznej zarówno w szkole, jak i poza nią. Nieodzwonne i decydujące znaczenie w zapobieganiu negatywnym interakcjom ma postać i postawa nauczyciela wychowania fizycznego, który musi znać sytuację osób ze SPE i poprzez swoje doświadczenie, kwalifikacje, stosowane metody, rozmowy itp. dążyć do zrozumienia i zaakceptowania problemu przez wszystkich uczniów. Poznanie potrzeb edukacyjnych, analiza problemów związanych z uczniami ze SPE, dobór metod, środków, współpraca z pozostałym personelem pedagogicznym szkoły i rodzicami, a także kontrola nad relacjami personalnymi w zróżnicowanej klasie, z jednoczesnym dbaniem o realizację podstaw programowych, to wieloaspektowe wyzwanie dla nauczyciela, szczególnie wychowania fizycznego.

6.2. Specjalistyczne dostosowania

W pracy nauczyciela wychowania fizycznego wiedza o środkach i metodach wspomagających, ukierunkowanych na dostosowanie sposobu nauczania do potrzeb uczniów jest niezbędna. Służy wypracowania przez niego takiego stylu pracy, dzięki któremu realizacja celów kształcenia i wychowania stanie się bardziej realna dla wszystkich uczniów. Styl pracy nauczyciela wychowania fizycznego zgodny z zasadami edukacji włączającej polega na tworzeniu planu nauczania z myślą o wszystkich uczniach. Powinien zachęcać do świadomego i aktywnego udziału w lekcjach, a uczniowie powinni dzięki niemu mieć możliwość zrozumienia różnorodności w klasie. Uczniowie współpracują ze sobą podczas nauki, a sposób oceniania (np. kształtujące) wspomaga dążenie do sukcesów. Źródłem porządku i spokoju w klasie jest wzajemny szacunek, jakim darzą się uczniowie i nauczyciele. Nauczyciele wykazują otwartość na współpracę, planują lekcje, przeprowadzają je i dokonują analizy w odniesieniu do realizacji celów i metodyki nauczania, a także do samoświadomości uczniów. Nauczyciele są odpowiedzialni za wspieranie w nauce wszystkich uczniów i zachęcanie ich do uczestnictwa w zajęciach lekcyjnych. Mogą i powinni współpracować z pedagogami, psychologami i innymi specjalistami w zakresie diagnozowania potrzeb edukacyjnych uczniów. Nauczyciele wychowania fizycznego przy wsparciu psychologa szkolnego i poradni psychologiczno-pedagogicznej powinni stwarzać bezpieczną i akceptującą atmosferę w trakcie lekcji, wykorzystywać techniki relaksacyjne obniżające napięcie oraz zrezygnować ze stosowania form przymusu i środków dyscyplinujących. Nauczanie wszystkich uczniów w klasie wspomagają zróżnicowane prace domowe, a także ich udział w wspólnych zajęciach poza klasą, w trakcie np. wycieczek.

Każdy uczeń powinien mieć stworzone szanse do osiągnięcia sukcesu, czyli dobrych, zadowalających ocen i wyników, także uczeń ze SPE. Ważne jest zatem, aby szkoła zapewniała mu warunki niezbędne do rozwoju. Celem pracy nauczyciela wychowania fizycznego w tym ujęciu staje się kształcenie indywidualności ucznia i rozwijanie jego zdolności. Należy w związku z tym dostosować proces kształcenia do indywidualnych różnic psychofizycznych w rozwoju poszczególnych uczniów poprzez dostosowanie treści, metod nauczania i oceniania wiedzy i umiejętności, środków dydaktycznych, form organizacyjnych i wszelkich działań pedagogicznych do zdolności, ogólnych uzdolnień, zainteresowań, umiejętności oraz tempa pracy. Metoda indywidualizacji zwiększa szansę skutecznego uczenia się na miarę możliwości ucznia, a tym samym i rozwoju. W metodzie indywidualizacji rolą nauczyciela wychowania fizycznego i pozostałego personelu dydaktycznego szkoły, na bazie gruntownej analizy podstawy programowej, jest dostosowanie wymagań edukacyjnych do indywidualnych możliwości ucznia, a przez to wybór odpowiedniego programu nauczania lub jego modyfikacja, w celu zapewnienia optymalnych warunków do opanowania podstawowych wiadomości i umiejętności szkolnych, przewidzianych dla III etapu edukacji. Nauczyciel wychowania fizycznego, dostosowując wymagania edukacyjne do zróżnicowanych możliwości uczniów ze SPE, winien na bazie celów nauczania, materiału nauczania i wymagań programowych dążyć do kształtowania zamierzonych zmian w wiedzy i umiejętnościach ucznia. Pracując z uczniami ze SPE należy zatroszczyć się o odpowiednią organizację czasu zajęć lekcyjnych z uwzględnieniem przerw przeznaczonych na odpoczynek. Nauczyciel wychowania fizycznego powinien także umieć rozpoznawać symptomy

pogorszenia się stanu zdrowia, konsultować to z personelem szkolnym i rodzicami, by wiedzieć, kiedy trzeba udzielić podopiecznemu odpowiedniej pomocy lub zmienić tryb postępowania.

6.3. Partnerstwo z rodzicami – rola i zasady tej współpracy

Nauczyciele, szczególnie wychowawcy powinni nawiązać kontakt z rodzicami lub opiekunami uczniów, sprawnie go realizować, tak aby był on trwały, efektywny, a w rezultacie przynosił efekty w postaci dobrych wyników w edukacji uczniów. Obowiązkiem nauczycieli, po nawiązaniu współpracy z rodzicami, jest uświadamianie im konieczności kontaktu ze szkołą, przedstawienie możliwości i korzyści dla uczniów, jakie daje dobrze zorganizowana współpraca. Rodzice są cennymi partnerami szkoły. Znają najlepiej swoje dzieci i przez to ich zaangażowanie w edukację wpływa zarówno na polepszenie, jak i jakość pracy szkoły. Relacje te muszą być oparte o wzajemne zaufanie, kompetencje i wspólny cel. Ograniczenie może stanowić zbyt emocjonalne podejście rodziców, wynikające z ich troski i nadopiekuńczości. Wynika to najczęściej z tego, że rozmowy i ustalenia zazwyczaj nie są łatwe, często wkraczają w sferę prywatną, co może wywoływać z kolei reakcje obronne, a nawet agresywne. Nakładają się na to jeszcze inne ograniczenia, najczęściej o charakterze socjalnym i związane z rozbieżnymi oczekiwaniami. Sposobem opanowania emocji jest wzajemne uznanie dobrych intencji obu stron oraz dialog wsparty argumentami pedagoga, psychologa i innych specjalistów. Umożliwi to określenie podstawowych oczekiwań i możliwości każdej ze stron. Nauczyciele oczekują od rodziców uznania ich kompetencji dydaktycznych, szacunku i zaufania, rodzice zaś oczekują od nauczycieli, by traktowali z życzliwością, zrozumieniem ich życiową sytuację. Nauczyciele nie powinni pouczać rodziców, jak postępować z uczniem ze SPE, a raczej udzielać rzeczowych, fachowych rad i pomocy.

Sposoby współpracy, budowane na wzajemnym zaufaniu pomiędzy nauczycielem a rodzicami, powinny obejmować:

- częste zapraszanie rodziców na zajęcia otwarte, podczas których mogą obserwować zaangażowanie i wysiłek nauczycieli oraz zachowanie i reakcje własnego dziecka;
- częste organizowanie indywidualnych spotkań ze specjalistami;
- częsty kontakt z rodzicami w zakresie codziennych obowiązków i problemów w szkole i w domu;
- stosowanie zasad i metod związanych z motywowaniem do pracy i wzmacnianiem zadowolenia z osiągnięć ucznia poprzez wysyłanie do rodziców wiadomości pochwalnych;
- angażowanie rodziców w organizację uroczystości szkolnych, wycieczek klasowych, itp., w których czynnie uczestniczą ich dzieci, jednocześnie obrazujących zaangażowanie przedstawicieli szkoły w edukację ucznia ze SPE.

Odpowiednio zorganizowane i celowe współdziałanie szkoły i rodziców przynosi wymierne korzyści. Poprzez lepsze poznanie i rozumienie uczniów przez nauczycieli i rodziców, uzgodnienie właściwego podejścia wychowawczego, udzielanie sobie wzajemnej pomocy oraz stwarzanie właściwej atmosfery wychowawczej w szkole i w domu, łatwiej obu stronom pozytywnie oddziaływać na ucznia.

Współpraca pomiędzy przedstawicielami szkoły a rodzicami będzie tym bardziej efektywna, im lepsze stworzy się warunki. Założenia podstawowe to wspólna praca

dla dobra ucznia poprzez zjednoczenie działań, ujednoczenie wymagań i metod wychowawczych, dobrą wolę, otwartość, szacunek, sympatię, uczciwość i dyskrecję. W procesie budowania dobrych kontaktów pomiędzy przedstawicielami szkoły a rodzicami ważne jest zdiagnozowanie wzajemnych relacji, uzgodnienie oczekiwań i ustalenie jasnych zasad współpracy. Nauczyciele powinni:

- zainicjować dobrą współpracę;
- odrzucić uprzedzenia, być gotowi do kontaktów i współpracy ze wszystkimi rodzicami;
- przekonać rodziców, że efektywność współpracy zależy od obu stron;
- przyznać rodzicom takie prawa, jakie ci sami chcą mieć;
- tworzyć przyjazną, spokojną atmosferę rozmowy;
- przyjmować i spokojnie analizować krytykę ze strony rodziców;
- być otwarci na nowe propozycje.

Kontakty z rodzicami powinny być bezpośrednie, na terenie szkoły, akceptowane przez rodziców, mające charakter otwartej rozmowy, gdyż takie integrują, budują zaufanie, minimalizują dystans utrudniający kontakt i wymianę informacji, co powoduje, że wzrasta u rodziców poczucie podmiotowości.

Warunkiem dobrej współpracy nauczyciela z rodzicami jest:

- poznanie ucznia i jego środowiska rodzinnego;
- szczerość, otwartość i komunikatywność;
- umiejętność słuchania, okazywanie zrozumienia i troski;
- partnerstwo;
- elastyczność, otwartość na zmiany i propozycje;
- umiejętność obserwacji, reakcji na sytuacje;
- dobór miejsca, czasu spotkań, form i treści rozmowy;
- dobra komunikacja, oparta o wyraźne i stanowcze stawianie wymagań i oczekiwań, zrozumiałych dla rodziców;
- umiejętność prowadzenia rozmowy tak, by cechy negatywne postawy ucznia były wyartykułowane po wcześniejszym naświetleniu cech pozytywnych;
- nieobrażanie się w przypadku krytyki, lecz przemyślenie argumentów, by odpowiedzieć;
- bieżące monitorowanie postępów ucznia i informowanie o nich rodziców;
- wspieranie i współpraca z rodzicami w przypadku problemów zdrowotnych, dydaktycznych i wychowawczych.

W wyniku dobrej współpracy nauczyciela z rodzicami łatwiej osiągnąć wspólny cel edukacyjny i wychowawczy, a co za tym idzie występuje większa możliwość wpływania na ucznia. Budowanie wspólnej przyjaznej atmosfery sprzyja rozwojowi ucznia, ułatwia rozwiązywanie trudności wychowawczych i innych.

Zadaniem szkoły i domu rodzinnego jest wytworzenie u ucznia pewnych umiejętności, ciekawości świata, otwartości, zaradności, empatii, zdolności współdziałania. Skoro oba środowiska mają takie same cele, to tym bardziej powinny działać wspólnie. Narzędziami wykorzystywanymi we współpracy z rodzicami są:

- wywiadówki, inaczej zwane zebraniem rodziców, które organizowane są zazwyczaj od 4 do 6 razy w ciągu roku szkolnego – mają na celu omówienie różnych spraw organizacyjnych klasy, osiągnięć szkolnych uczniów i napotykanych przez nauczycieli trudności w toku nauczania i wychowania;

- spotkania towarzyskie, umożliwiające lepsze poznanie przez rodziców atmosfery panującej w szkole, organizowane najczęściej z okazji uroczystości i imprez klasowych lub ogólnoszkolnych;
- zebrania trójki klasowej bądź rady rodziców, najczęściej stosowane przy organizacji różnego rodzaju imprez szkolnych czy klasowych;
- spotkania z ekspertem udzielającym rodzicom pomocy w sprawach wykraczających poza kompetencje zawodowe wychowawcy klasy, w przypadku trudności wychowawczych lub pedagogizacji rodziców;
- indywidualne formy współpracy nauczycieli i rodziców jako uzupełnienie i wzbogacenie kontaktów ogólnoklasowych, poprzez dyżury konsultacyjne, cykliczne, najczęściej raz w miesiącu, w trakcie których rodzice mają możliwość zapoznania się z wymaganiami i oczekiwaniami nauczycieli oraz z sytuacją edukacyjną swego dziecka;
- indywidualne spotkania z rodzicami, najczęściej o charakterze wychowawczym, w trakcie których można wyjaśnić czy omówić trudności, sposoby pomocy bądź konkretne działania ułatwiające uczniowi funkcjonowanie w szkole;
- kontakty korespondencyjne z rodzicami za pomocą listów otwartych do rodziców o tematyce wychowawczej lub listy indywidualnych, skierowanych do wybranych rodziców, najczęściej w przypadku braku reakcji związanych z kontaktem bezpośrednim; korespondencja z rodzicami powinna mieć charakter służbowy, zawierać konkretną informację, dotyczyć wszystkich ważnych informacji, nie tylko negatywnych, mieć poprawną formę edytorską, powinna być poufna;
- pisemne relacje o wynikach w zachowaniu i nauce ucznia, stosowane najczęściej w trakcie wywiadówek, na wcześniej przygotowanych arkuszach;
- rozmowy telefoniczne mające na celu okolicznościową wymianę informacji o uczniu lub służące udzielaniu porad w sprawach wychowawczych.

Różnorodność sposobów kontaktu nauczyciela z rodzicami sprawia, że można wybrać najbardziej dogodne formy, zależnie od potrzeb i możliwości nauczyciela i rodziców. Warto mieć na uwadze, że każdy kontakt służy lepszym efektom pracy dydaktyczno-wychowawczej i może przyczynić się do nawiązania głębszej relacji pomiędzy szkołą a rodzicami, a tym samym do polepszenia sytuacji ucznia i jego wyników w uczeniu się.

6.4. Zasady współpracy z personelem

Współpraca różnych środowisk w nauczaniu włączającym ma na celu kształtowanie społeczności szkolnej jako środowiska włączającego wszystkich uczniów, gdyż szkoły ogólnodostępne są najbardziej skutecznym miejscem zwalczania dyskryminujących postaw, budowania społeczeństwa integracyjnego i edukacji dla wszystkich.

W nauczaniu włączającym szkoła dla uczniów z niepełnosprawnościami staje się społecznością, której są równoprawnymi członkami, funkcjonującymi w realnej grupie społecznej. Dyrektor szkoły ma obowiązek dysponować wytycznymi dla nauczycieli w zakresie nauczania uczniów ze SPE. W edukacji włączającej dobre efekty przynosi współpraca szkoły z instytucjami zewnętrznymi takimi jak poradnie psychologiczno-pedagogiczne, gabinety poradnictwa specjalistycznego, służba zdrowia, opieka społeczna, organizacje i stowarzyszenia itp.

Personel szkolny współpracujący z nauczycielem wychowania fizycznego to: dyrektor szkoły, pedagog szkolny, psycholog szkolny, higienistka i inni nauczyciele przedmiotowi.

W ramach współpracy z personelem szkoły nauczyciele wychowania fizycznego uzyskują większą wiedzę o efektach działań tych osób na rzecz ucznia objętego ich opieką i dzięki temu łatwiej im podjąć kolejne czynności edukacyjne. Ma to szczególne znaczenie, gdyż szkoła jako instytucja wiodąca ma za zadanie określić swoje potrzeby i organizować wsparcie w realizacji swoich zadań.

Dyrektor szkoły sprawuje opiekę nad młodzieżą uczącą się w szkole i ma zapewnić bezpieczeństwo uczniom i nauczycielom w czasie zajęć organizowanych przez szkołę. Jest odpowiedzialny za jej mienie, stan obiektów i zapewnienie materialnych warunków sprawnego funkcjonowania placówki. Dyrektor szkoły w zakresie wychowania fizycznego jest zobowiązany do nadzoru pedagogicznego, prowadzenia badań efektów kształcenia wychowania fizycznego, a także badania przyczyn braku udziału uczniów w zajęciach i podejmowania działań zapobiegających. Do niego należy m.in. realizacja zaleceń wynikających z orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego ucznia, rozważenie wprowadzenia zajęć gimnastyki korekcyjnej dla uczniów ze stwierdzonymi wadami postawy i otyłością. Dyrektor szkoły przygotowuje też propozycje zajęć do wyboru przez uczniów, uwzględniając potrzeby zdrowotne uczniów, ich zainteresowania oraz osiągnięcia w danym sporcie lub aktywności fizycznej, uwarunkowania lokalne, miejsce zamieszkania uczniów, tradycje sportowe środowiska lub szkoły, możliwości kadrowe.

Pedagog szkolny to osoba, której zadaniem jest diagnozowanie problemów uczniów, rozwiązywanie konfliktów i wspomaganie pracy nauczycieli i wychowawców. Jego obowiązkiem jest wsparcie zarówno uczniów, jak i nauczycieli, wychowawców i rodziców.

Pedagog szkolny zajmuje się m.in.:

- udzielaniem pomocy z zakresu psychologii i pedagogiki według indywidualnych potrzeb uczniów;
- prowadzeniem badań i diagnozą indywidualnych potrzeb edukacyjnych i rozwojowych uczniów;
- określaniem predyspozycji, uzdolnień i zainteresowań uczniów w celu znalezienia przyczyn trudności w funkcjonowaniu i nauce poprzez badanie możliwości psychofizycznych podopiecznych;
- podejmowaniem działań mających na celu profilaktykę uzależnień i zapobieganie problemom często dotykającym dzieci i młodzież;
- pracą z uczniami z zaburzeniami rozwojowymi w celu minimalizacji ich skutków;
- podejmowaniem różnych form pomocy w środowisku szkolnym i pozaszkolnym uczniów;
- współpracą z nauczycielami i rodzicami w rozwijaniu możliwości, uzdolnień i predyspozycji indywidualnych uczniów;
- wsparciem wychowawców i nauczycieli w udzielaniu pomocy pedagogicznej, rozpoznawaniu możliwości psychofizycznych oraz potrzeb uczniów, określaniu źródeł niepowodzeń edukacyjnych uczniów, a także analizowaniu barier utrudniających mu funkcjonowanie w placówce.

Psycholog szkolny współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego, pomaga uczniom z problemami rodzinnymi, trudnościami w nauce, a także uczniom szczególnie uzdolnionym. Asystuje w rozwiązywaniu konfliktów, ułatwia radzenie sobie z niepowodzeniami w szkole. Opieka psychologiczna nad uczniem wynika

z niepełnosprawności, niedostosowania społecznego, zagrożenia niedostosowaniem społecznym, zaburzeń zachowania lub emocji, szczególnych uzdolnień, specyficznych trudności w uczeniu się, deficytów kompetencji i zaburzeń sprawności językowych, choroby przewlekłej, sytuacji kryzysowych lub traumatycznych, niepowodzeń edukacyjnych, zaniedbań środowiskowych związanych z sytuacją bytową ucznia i jego rodziny, sposobem spędzania czasu wolnego i kontaktami środowiskowymi, trudności adaptacyjnych związanych z różnicami kulturowymi lub ze zmianą środowiska edukacyjnego, w tym związanych z wcześniejszym kształceniem za granicą. Psycholog szkolny pracuje z uczniem, ale też jego rodzicami lub opiekunami, współpracuje z pedagogiem szkolnym, wychowawcą i innymi nauczycielami, w tym wychowawca fizycznego. Do jego najważniejszych zadań należy m.in.:

- rozpoznawanie potrzeb i możliwości rozwojowych, edukacyjnych, psychofizycznych;
- rozpoznawanie niepowodzeń edukacyjnych, problemów wychowawczych, trudności w funkcjonowaniu, barier w życiu społecznym;
- określanie mocnych stron, predyspozycji, zainteresowań, uzdolnień ucznia;
- prowadzenie profilaktyki uzależnień, mediacji w sytuacjach konfliktowych,
- interweniowanie w sytuacjach kryzysowych, pomoc rodzicom i nauczycielom w rozpoznawaniu i rozwijaniu możliwości i talentów ucznia,
- udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

Pielęgniarka lub higienistka szkolna to osoba, która sprawuje opiekę nad młodzieżą szkolną do ostatniej klasy szkoły średniej. Pielęgniarki i higienistki szkolne wykonują pracę profilaktyczną poprzez współpracę z podmiotami sprawującymi opiekę zdrowotną nad uczniami (lekarz dentysta), podmiotami zapewniającymi warunki organizacyjne tej opieki (dyrektor szkoły, organ prowadzący szkołę) oraz nauczycielami i innymi pracownikami szkoły (pedagog szkolny). Obowiązki pielęgniarki lub higienistki to wykonywanie i interpretowanie testów przesiewowych, czynne poradnictwo dla uczniów z problemami zdrowotnymi, sprawowanie opieki nad uczniami z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnością, udzielanie pomocy przedlekarskiej w przypadku nagłych zachorowań, urazów i zatruc, doradztwo dla dyrektora szkoły w sprawie warunków bezpieczeństwa uczniów, organizacji posiłków i warunków sanitarnych w szkole, udział w planowaniu, realizacji i ocenie edukacji zdrowotnej (nfz-katowice.pl; dostęp 8.05.2023).

6.5. Sposoby monitorowania postępów ucznia z uwzględnieniem różnych potrzeb edukacyjnych

Uwzględnienie różnych kategorii ocen daje nauczycielowi możliwość dostosowania systemu do uczniów ze SPE. 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 współwiczących;
- przestrzeganie zasad czystej gry;
- praca indywidualna i w grupie (edukacja zdrowotna);
- niewielkie postępy ucznia powinny być oceniane pozytywnie.

Należy mieć na uwadze, że:

- 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 należy brać 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, należy 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; należy wystawić obowiązkową ocenę 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, a zwrócić uwagę na zdolności ruchowe ucznia, uczeń powinien mieć możliwość znalezienia ulubionej formy aktywności fizycznej; należy wystawić ocenę za systematyczną aktywność fizyczną, postępy w sprawności fizycznej, za edukację zdrowotną;
- uczniów 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;
- ucznia zaniedbanego środowiskowo bądź z trudnościami związanymi z sytuacją bytową ucznia i jego rodziny oceniać należy każdą aktywność na lekcjach;

- w przypadku ucznia z trudnościami adaptacyjnymi związanymi z różnicami kulturowymi, ze zmianami środowiska edukacyjnego, w tym związanymi z wcześniejszym kształceniem za granicą ocenie podlegają chęci i wysiłek włożony w wykonywanie ćwiczeń i zaangażowanie ucznia w pracę nad poprawą własnej sprawności fizycznej (Rogacka 2019).

6.6. Dobre praktyki systemowego rozwijania kompetencji społecznych na lekcjach wychowania fizycznego

Kompetencje społeczne to psychiczne dyspozycje oraz umiejętności plastycznego i jednocześnie zgodnego z przyjętymi wzorcami reagowania podczas porozumiewania się z ludźmi – bezpośredniego i za pośrednictwem środków masowego przekazu, z równoczesnym zachowaniem obranego kierunku dążeń osobistych (Jakubowska 1996). W kompetencjach społecznych określanych jako „kompetencje w stosunkach z ludźmi”, akcentowany jest także element skuteczności, gdzie człowiek wykazujący się kompetencjami jest skuteczny w swoim działaniu z ludźmi i osiąga zamierzone wyniki w kontaktach z innymi ludźmi. Kompetencje społeczno-emocjonalne pełnią ważną funkcję adaptacyjną, powstają w wyniku naturalnego treningu społecznego wynikającego z naturalnego życia społecznego i intencjonalnego treningu społecznego poprzez warsztaty, szkolenia, który ma miejsce podczas angażowania się człowieka w sytuacje społeczne i zadaniowe.

Przykładem dobrej praktyki w zakresie kształtowania wybranych składowych kompetencji społecznych w pracy dydaktycznej i wychowawczej mogą być warsztaty diagnostyczno-rozwojowe organizowane przez instytucje oświatowe, na których nauczyciele, dokonując analizy SWOT (ang. *strengths, weaknesses, opportunities, threats*) mocnych i słabych stron swojej szkoły, wypełniając kwestionariusze i biorąc udział w burzy mózgów, mają poznać przyczyny niedoceniań przez uczniów wartości współpracy między ludźmi, które mogą wynikać z braku jasnych perspektyw na przyszłość, niskiej świadomości własnych możliwości, niewłaściwie dobranych metod pracy z uczniem, braku zrozumienia istoty współpracy, deficytów w zakresie umiejętności komunikacji interpersonalnej.

Uczniowie ze względu na specyfikę szkół powinni doskonalić kompetencje społeczne i umiejętności, które są niezbędne na dynamicznie zmieniającym się rynku pracy, takie jak umiejętność pracy w zespole, umiejętności komunikacji werbalnej i niewerbalnej, kreatywne myślenie. Jednym z działań służących rozwijaniu tych umiejętności mogą być warsztaty i lekcje otwarte, podczas których jest możliwość prezentowania ćwiczeń doskonalących umiejętność pracy zespołowej i kreatywnego myślenia oraz metod identyfikacji czynników sprzyjających komunikacji werbalnej i niewerbalnej.

Wśród programów kształtujących kompetencje społeczne na uwagę zasługują stosowane w całym świecie: PATHS (Promoting Alternative Thinking Strategies), Head Start) czy też Program Rozwoju Społecznego K-12 (Social Development Program K-12) (Knopp 2010). Program PATHS rozwija kompetencje społeczno-emocjonalne oraz kładzie nacisk na usprawnienie procesów poznawczych, m.in. zapamiętywania, planowania, wnioskowania i rozwiązywania problemów, polepszenia samoregulacji emocjonalnej i zmniejszenia agresji (Humphrey i in. 2007). Program Head Start ukierunkowany jest na całościową stymulację rozwoju ucznia (rozwój intelektualny,

fizyczny i społeczny). Osoby objęte tym programem wykazują efektywniejsze funkcjonowanie społeczne, wyższą motywację, lepsze przygotowanie do podjęcia nauki oraz wyższe osiągnięcia szkolne. W ramach programu K-12 uczniowie m.in. rozwijają samoświadomość, ćwiczą empatię oraz panowanie nad impulsami i złością, uczą się technik identyfikowania problemów, wyznaczania sobie celów, poszukiwania rozwiązań, a także konsekwentnego planowania, trenują podejmowanie odpowiedzialnych decyzji z uwzględnieniem różnych punktów widzenia oraz określeniem ewentualnego ryzyka i korzyści (Knopp 2010).

BIBLIOGRAFIA

- Barczak A., Florek J., Jakubowski S., Sydoruk T., 2006, *Zdalna edukacja – potrzeby, problemy, szanse i zagrożenia*, Warszawa: Instytut Audytu i Ewaluacji, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej.
- Bielski J., 2005, *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Black P. i in., 2009, *Jak oceniać, aby uczyć?*, tłum. J. Dutkiewicz, Warszawa: CEO.
- Brugała J., 2021, *Ocenianie kształtujące, bieżące, klasyfikacyjne* (dostęp 8.05.2023).
- Brzozowska-Wicherek E., 2022, *Uczeń z niepełnosprawnością intelektualną na lekcji WF – wskazania do pracy*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 54.
- Czerska E., 2011, *Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 11.
- Cybulska R. i in., 2017, *Uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w systemie edukacji w świetle nowych przepisów prawa oświatowego*, Warszawa: ORE.
- Czabański B., 2003, *Mały leksykon oceny szkolnej*, Wrocław: Wydawnictwo AWF.
- Demel M., 1990, *O trzech wersjach teorii wychowania fizycznego. Próba ujęcia komplementarnego*, Kraków: Wydawnictwo AWF.
- Domagała-Zyśk E., 2019, *Projektowanie uniwersalne w edukacji* (dostęp 8.05.2023).
- Frołowicz T., 2001, *Za co ocena?*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 2.
- Frołowicz T., 2021, *Przedmiot i kryteria oceny z wychowania fizycznego – przykładowe rozwiązania*, Warszawa: ORE.
- Frołowicz T., Pogorzelska M., Klonowska J., 2019, *Zdrowie dla każdego. Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej*, Warszawa: ORE.
- Goetz M., 2016, *Umiejętność uczenia się jako jedna z kompetencji kluczowych*, „Trendy”, nr 4.
- Grabowski H., 1997, *Teoria fizycznej edukacji*, Warszawa: WSiP.
- Grabowski H., 2000, *Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym?*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Grzonkowska D., Misztal J., Wilińska-Wieczorek J., Żuchowski Z., 2013, *Monitorowanie wdrażania podstawy programowej kształcenia ogólnego na II, III, IV etapie edukacyjnym. Poradnik*, Warszawa: ORE.
- Humphrey N., Curran A., Morris E., Farrell P., Woods K., 2007, *Emotional intelligence and education: a critical review*, „Educational Psychology”, no. 27(2).
- Jagusz M., 1993, *Z doświadczeń nad aktywizowaniem uczennic w procesie wf oraz samooceną i samokontrolą*, „Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna”, nr 9.
- Jakubowska U., 1996, *Wokół pojęcia „kompetencja społeczna” – ujęcie komunikacyjne*, „Przegląd Psychologiczny”, nr 39.
- Janikowska-Siatka M., 2001, *Materiały pomocnicze do ćwiczeń z metodyki wychowania fizycznego*, Kraków: Wydawnictwo AWF.

- Jeziorska B., 2021, *Jak kształtować wśród uczniów kompetencje kluczowe?* (dostęp 8.05.2023).
- Kienig A., 2018, *Wychowanie fizyczne uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Przegląd badań* (dostęp 8.05.2023).
- Kierczak U., 2012, *Metoda projektów w pracy nauczyciela wychowania fizycznego*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Knopp K., 2010, *Inteligencja emocjonalna i możliwości jej rozwijania u dzieci i młodzieży*, Warszawa: Wydawnictwo UKSW.
- Korpak L., 2013, *Program nauczania wychowania fizycznego dla III etapu edukacyjnego*, Warszawa: ORE.
- Kosiba G. (red.), 2003, *Szkice z teorii i metodyki wychowania fizycznego. Materiały pomocnicze do ćwiczeń z przedmiotów teoria i metodyka wychowania fizycznego*, Kraków: Wydawnictwo AWF.
- Kosiba G., Madejski E., 2001, *Praca innowacyjno-badawcza w rozwoju zawodowym nauczyciela wychowania fizycznego*, Kraków: Wydawnictwo ZamKor.
- Kosiba G., Madejski E. (red.), 2015, *Wychowanie fizyczne – dobre praktyki*, Kraków: AWF.
- Kupisiewicz C., Kupisiewicz M., 2009, *Słownik pedagogiczny*, Warszawa: PWN.
- Kwiatkowski S. (red.), 2018, *Kompetencje przyszłości*, Warszawa: FRSE.
- Madejski E., 2003, *Efekty fizycznej edukacji – pomiar i ocena* [w:] G. Kosiba (red.) *Szkice z teorii i metodyki wychowania fizycznego. Materiały pomocnicze do ćwiczeń z przedmiotów teoria i metodyka wychowania fizycznego*, Kraków: Wydawnictwo AWF.
- Madejski E., Węglarz J., 2018, *Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Marzano R.J., 2012, *Sztuka i teoria skutecznego nauczania*, tłum. A. Kasprzak, J. Czernik, A. Kurzemska, Warszawa: CEO.
- Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli Słupsk, 2020, *Kształtowanie umiejętności uczenia się* (dostęp 8.05.2023).
- Niemierko B., 1999, *Pomiar wyników kształcenia*, Warszawa: WSiP.
- Okoń W., 1987, *Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej*, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Osiński W., 2003, *Kontrola i ocena z wychowania fizycznego jako deklaracja światopoglądowa* [w:], Bartoszewicz R., Koszycz R., Nowak A. (red.), *Kontrola i ocena w wychowaniu fizycznym*, Wrocław: WTN.
- Osiński W., 2011, *Teoria wychowania fizycznego*, Poznań: AWF im. Eugeniusz Piaseckiego.
- Osiński W., 2009, *O wykorzystaniu testu sprawności fizycznej,, czyli o nauczycielu WF jako światłym doradcy dzieci i rodziców*, „Lider”, nr 7–8.
- Pańczyk W., Warchoł K., 2006, *W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego*, Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.

- Pańczyk W., Warchoń K. (red.), 2011, *Nowe – bliższe zdrowiu wychowanie fizyczne (poszukiwania)*, Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Zalecenie Rady Unii Europejskiej z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie, Dz. Urz. UE 2018, C189/1.
- Pawłucki A., 1994, *Rozważania o wychowaniu. Wykłady z teorii wychowania fizycznego*, Wydawnictwo Uczelniane AWF: Gdańsk.
- Poczwardowski A., 2019, *Poradnik pozytywnego trenera. Model i7w w sporcie*, Gdynia: Fundacja Sportu Pozytywnego.
- Pośpiech J., 2005, *Wybrane problemy ewaluacji wychowania fizycznego w krajach Unii Europejskiej*, [w:] Frołowicz T. (red.), *Ocena w wychowaniu fizycznym w nowym systemie edukacji w aspekcie mierzenia jakości pracy szkoły*, Wrocław: Wydawnictwo BK.
- Ryan R.M., Deci E.L., 2000, *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*, „American Psychologist”, no. 55.
- Rogacka A., 2015, *Znaczenie aktywnego udziału uczniów w zajęciach wychowania fizycznego* [w:] Wróblewski P. (red.), *Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna w bezpiecznej i przyjaznej szkole*, Warszawa: ORE.
- Rogacka A., 2019, *Aktywność, sprawność i zdrowie. Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej*, Warszawa: ORE.
- Rola B., 2019, *Rodzic w edukacji włączającej jako współuczestnik procesu* (PDF, 102 kB; dostęp 8.05.2023).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 5 listopada 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, Dz. U. 2020, poz. 1960.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych Dz. U. 2019, poz. 373.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 25 maja 2018 r. w sprawie warunków i sposobu organizowania przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki, Dz. U. 2018, poz. 1055.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 26 lipca 2018 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie warunków organizowania kształcenia, wychowania i opieki dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych, niedostosowanych społecznie i zagrożonych niedostosowaniem społecznym, Dz. U. 2018, poz. 1485.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 28 marca 2017 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół, Dz. U. 2017, poz. 703.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 sierpnia 2019 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie sposobu prowadzenia przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki dokumentacji przebiegu nauczania, działalności wychowawczej i opiekuńczej oraz rodzajów tej dokumentacji, Dz. U. 2019, poz. 1664.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie warunków organizowania kształcenia, wychowania i opieki dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych, niedostosowanych społecznie i zagrożonych niedostosowaniem społecznym, Dz. U. 2017, poz. 1578.

Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla czteroletniego liceum ogólnokształcącego, pięcioletniego technikum oraz dwuletniej szkoły branżowej II stopnia, Dz. U. 2018, poz. 467.

Rudo A., 2020, *Strategie kształcenia na odległość*, [w:] Pyżalski J. (red.), *Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele*, Warszawa: EduAkcja.

Silniewicz P., 2015, *Metody nauczania wg Wincentego Okonia* (dostęp 8.05.2023).

Sterna D., 2020a, *Ocenianie w dobie koronawirusa?*, [w:] Pyżalski J. (red.), *Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele*, Warszawa: EduAkcja.

Sterna D., 2008, *Ocenianie kształtujące w praktyce*, Warszawa: CEO.

Sterna D., 2020b, *Samocena ucznia* (dostęp 8.05.2023).

Stojak J., 2019, *Kompetencje kluczowe w nauczaniu przedmiotowym przewodnik dla kadry kierowniczej szkół i przedszkoli oraz dla nauczycieli*, Warszawa: CEO.

Strzyżewski S., 1996, *Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*, Warszawa: WSiP.

Sulisz S., 2000, *Wychowanie fizyczne w nauczaniu zintegrowanym*, Warszawa: WSiP.

Tatarczuk J., 2004, *Metodyka wychowania fizycznego. Zagadnienia wybrane*, Zielona Góra: Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego.

Umiałowska D., 2015, *Lekcja wychowania fizycznego we współczesnej szkole* (PDF, 243 kB; dostęp 8.05.2023).

Ustawa z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji, Dz. U. 2016, poz. 64.

Warchoł K., 2013, *Autorski program nauczania wychowania fizycznego. Postawa. Aktywność. Wiedza. Umiejętności. Sprawność*, Rzeszów: Wydawnictwo Oświatowe FOSZTE.

Warchoł K., 2015, *Podstawy metodyki współczesnego wychowania fizycznego*, Rzeszów: Wydawnictwo Oświatowe FOSZTE.

Węglarz J., 2020, *Rzecz o wychowaniu w wychowaniu fizycznym*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.

Woynarowska B. (red.), 2017, *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne. Metodyka. Praktyka*, Warszawa: PWN.

Wójcik-Hetman D, Żmijowska-Wnęk E., 2015, *Przewodnik dla nauczycieli na temat korelacji programów przedmiotowych*, Warszawa: CEO.

Zajac D., 2018, *Aby chciało im się chcieć – motywacja wewnętrzna ucznia*, „Pracownia Pedagogiczna”, nr 94.

Ziółkowski P., 2015, *Teoretyczne podstawy kształcenia*, Bydgoszcz: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Gospodarki.

Andrzej Ostrowski – doktor habilitowany, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie, pracownik Zakładu Sportów Wodnych tejże Uczelni, trener I klasy w pływaniu, II klasy w piłce siatkowej, autor lub współautor 10 pozycji zwartych o tematyce sportów wodnych oraz około 150 artykułów o charakterze naukowym. Twórca lub współtwórca kilkunastu wynalazków lub wzorów użytkowych Urzędu Patentowego Rzeczypospolitej Polskiej, uczestnik i laureat wielu konkursów, targów i wystaw innowacji w kraju i za granicą.

Magdalena Ostrowska – absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie, nauczycielka wychowania fizycznego w XXVII Liceum Ogólnokształcącym w Krakowie z wieloletnim doświadczeniem. Instruktor wielu dyscyplin sportowych związanych z gimnastyką, aerobikiem, sportami wodnymi, zespołowymi grami sportowymi, lekkoatletyką.