



# RUSZ SIĘ ZDROWO NA SPORTOWO

# ANNA ROGACKA

## Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej

opracowany w ramach projektu

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

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

WARSZAWA 2019

Redakcja merytoryczna – Elżbieta Miterka  
Recenzja merytoryczna – mgr Paweł Łucyk  
dr Olga Smoleńska  
Agnieszka Ratajczak-Mucharska  
dr Beata Rola

Redakcja językowa i korekta – Editio

Projekt graficzny i projekt okładki – Editio

Skład i redakcja techniczna – Editio

Warszawa 2019  
Ośrodek Rozwoju Edukacji  
Aleje Ujazdowskie 28  
00-478 Warszawa  
[www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)

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

## SPIS TREŚCI

<b>1. Wstęp</b>	<b>5</b>
<b>2. Odwołanie się do koncepcji naukowej</b>	<b>6</b>
<b>3. Organizacja warunków i sposób realizacji kształcenia</b>	<b>8</b>
<b>4. Cele kształcenia i wychowania</b>	<b>11</b>
4.1. Cele kształcenia – wymagania ogólne	11
4.2. Treści kształcenia	13
4.3. Elementy interdyscyplinarne	29
<b>5. Uwzględnienie specjalnych potrzeb uczniów</b>	<b>33</b>
<b>6. Formy i metody pracy</b>	<b>37</b>
6.1. Metody i techniki	37
6.2. Formy pracy	39
6.3. Narzędzia wykorzystujące nowoczesne technologie informacyjno-komunikacyjne	40
<b>7 Sposób oceny postępów ucznia</b>	<b>43</b>
<b>8. Procedury osiągnięcia celów</b>	<b>47</b>
<b>9. Sposób ewaluacji programu</b>	<b>48</b>
<b>10. Literatura</b>	<b>50</b>



## 1. WSTĘP

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

Program wychowania fizycznego przeznaczony jest dla uczniów i nauczycieli szkoły podstawowej, dla II etapu edukacyjnego (klasy IV–VIII). W Polsce według szacunku GUS 18–20% populacji uczniowskiej stanowią uczniowie z różnego rodzaju niepełnosprawnością (ADHD, niepełnosprawność ruchowa, otyłość, nadwaga, wada wzroku, niedostosowanie społeczne, dysleksja, choroby przewlekłe, np. cukrzyca). Zgodnie z założeniami edukacji włączającej uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi powinni uczestniczyć w programie wychowania fizycznego.

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

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

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

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

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

## 2. ODWOŁANIE SIĘ DO KONCEPCJI NAUKOWEJ

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

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

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

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

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

*Health-related fitness* odnosi się do tych komponentów sprawności, które są efektem korzystnego i niekorzystnego wpływu zwykłej aktywności fizycznej oraz które mają związek z poziomem stanu zdrowia. Komponenty te są określane:

- 1) zdolnością do podejmowania codziennej aktywności z wigorem i żwawo,
- 2) takim stanem cech i zdolności, który wskazuje na niskie ryzyko przedwczesnego rozwoju chorób i osłabienia w wyniku niskiej aktywności (Bouchard C., Shephard R.J., 1994, s. 77–78).

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

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

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

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

Program wprowadza teorię edukacji włączającej, której celem jest wysoka jakościowo edukacja dla wszystkich uczniów, respektując różnorodność oraz zróżnicowanie potrzeb i umiejętności, cech i oczekiwań edukacyjnych uczniów, eliminując wszelkie formy dyskryminacji (UNESCO – IBE, 2008 w Zaremba, 2014).

Podstawowe wartości i obszary kompetencji w edukacji włączającej obejmują:

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



### 3. ORGANIZACJA WARUNKÓW I SPOSÓB REALIZACJI KSZTAŁCENIA

Lekcje wychowania fizycznego są prowadzone:

- w sali gimnastycznej,
- na boiskach na powietrzu (boiska do: piłki nożnej, piłki koszykowej), na bieżniach lekkoatletycznych i skoczni do skoku w dal,
- w najbliższym otoczeniu szkoły: na terenach leśnych, spacerowych.

Założono, że nauczyciel ma do dyspozycji sprzęt sportowy, rekreacyjny i rehabilitacyjny, między innymi: piłki, materace, kijki do nordic walking, rakiety do badmintonu, stoły i rakiety do tenisa stołowego, ringo, kule do gry w boccia, kije i stroje bramkarzy do unihokeja, piłki *fit ball*, taśmy *thera band*, piłki *over ball*, bramki do *tchouk-ball*, frisbee oraz sprzęt do prezentacji: tablica szkoleniowa, komputer i rzutnik multimedialny z dostępem do Internetu, *flipchart* itp.

Sprzęt rekreacyjny i sportowy jest przystosowany lub specjalnie wyposażony do bezpiecznego poruszania się uczniów niepełnosprawnych.

Do programu dla uczniów z niepełnosprawnością wprowadzono gry, takie jak boccia, różnego rodzaju sprzęt do ćwiczeń: piłki *fit ball*, *over ball*, taśmy *thera band*, laski, piłki oraz zajęcia usprawniające przy muzyce z możliwością występów tanecznych.

Zaplanowano dwa warianty realizacji zajęć. Program nauczania zakłada realizację trzech lekcji wychowania fizycznego tygodniowo w systemie klasowo-lekcyjnym oraz jednej godziny zajęć do wyboru przez uczniów (możliwość taka wynika z Rozporządzenia w sprawie form realizacji zajęć wychowania fizycznego – Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2011 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, Dz.U. Nr 175, poz. 1042) lub wszystkich lekcji w systemie klasowo-lekcyjnym.

Zaproponowano następujące grupy zajęć do wyboru przez uczniów:

1. Gimnastyka i taniec. Propozycje do wyboru przez uczniów: nowoczesne formy aktywności ruchowej przy muzyce, gimnastyka jazzowa, aerobik, pilates, stretching i ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia na piłkach fitness, zumba, taniec towarzyski, taniec współczesny, gimnastyka podstawowa i akrobatyczna.

Zajęcia taneczne powinny umożliwiać udział w tanecznych formach aktywności fizycznej, pogłębiać wiedzę i rozwijać umiejętności w tej dziedzinie. Mogą one obejmować jedną lub kilka form tańca.

2. Gry zespołowe i rekreacyjne: siatkówka, piłka koszykowa, piłka ręczna, piłka nożna, unihokej, tenis stołowy, badminton, *crossminton*, jazda na rolkach, ringo, boccia, tenis ziemny, pierścieniówka, kwadrat, rolki, jogging, frisbee.

Zajęcia sportowe powinny umożliwiać uczniom uprawianie dyscypliny sportu oraz udział w systemie rywalizacji sportowej. W ramach tych zajęć szkoła może



zapropnować od jednej do kilku dyscyplin sportowych do wyboru, uwzględniając uzdolnienia i zainteresowania uczniów oraz tradycje sportowe szkoły i środowiska.

### 3. Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna.

Zajęcia sprawnościowo-zdrowotne powinny umożliwiać aktywność fizyczną służącą zdrowiu, wypoczynkowi lub zabawie oraz udział w systemie wewnątrzszkolnej rywalizacji sportowej uczniów. Realizacja tych zajęć powinna być nastawiona na przygotowywanie uczniów do systematycznej aktywności fizycznej w czasie wolnym, ze świadomością wynikających z tego korzyści zdrowotnych. Zajęcia te mogą zawierać jedną lub kilka form aktywności fizycznej.

### 4. Lekkoatletyka.

### 5. Turystyka piesza i rowerowa.

Aktywne formy turystyki powinny umożliwiać udział w aktywności fizycznej połączonej z elementami krajoznawstwa i ekologii. W ramach tych zajęć szkoła może zaproponować uczniom jedną lub kilka form turystyki do wyboru w zależności od ich zainteresowań oraz warunków terenowych w środowisku. Aktywne formy turystyki są ofertą przeznaczoną dla uczniów o zainteresowaniach turystyczno-krajoznawczych, zachęcającą do zdobywania odznak turystyki kwalifikowanej. W zależności od uwarunkowań może to być np. turystyka piesza, rowerowa, górską.

Dla zajęć turystyki pieszej i rowerowej zakłada się kumulowanie godzin w okresie miesiąca i prowadzenie czterogodzinnych zajęć raz w miesiącu.

Program został zaprojektowany w sposób pozwalający na zainteresowanie wszystkich uczniów udziałem w lekcjach wychowania fizycznego. Zmniejszono zakres tradycyjnej kiedyś rywalizacji sportowej i zamieniono ją na współdziałanie i wspólne ćwiczenie. Wprowadzono nowoczesne formy aktywności fizycznej: *crossfit*, *crossminton*, trening funkcjonalny, zumba, tańce *cheerleader*, zastosowanie nowoczesnych technologii na lekcji. Zgodnie z założeniami edukacji włączającej, uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi powinni uczestniczyć chociażby częściowo w programie wychowania fizycznego. Treści programowe zostały przystosowane do możliwości zdrowotnych ucznia. System oceniania uwzględnia częściowe uczestnictwo w programie z wyłączeniem wybranych ćwiczeń. Podejście personalistyczne daje szansę obiektywnego ocenienia ucznia. W tym celu zwiększono udział bloku „sprawność fizyczna” oraz przewidziano znaczący udział godzin bloku „edukacja zdrowotna” – kosztem zajęć z aktywności fizycznej. Istotne jest rozpoznanie, dlaczego część uczniów nie chce ćwiczyć na lekcjach oraz zastosowanie form zachęcających jako metody pracy dla wszystkich uczniów, a także promocji zdrowia i wskazania sposobu wykorzystania zdobytych umiejętności w organizacji wolnego czasu. W programie zastosowano tradycyjne rodzaje aktywności fizycznej, takie jak:

- gimnastyka (ćwiczenia ramion, tułowia, głowy i nóg we wszystkich kierunkach i różnorodnych ułożeniach, ćwiczenia na piłkach, ćwiczenia ogólnorozwojowe na

ławeczkach, drabinkach i ćwiczenia skocznościowe na miękkim podłożu, przejścia i przeskoki przez przeszkody z współwiczającym i z asekuracją),

- zabawy i gry ruchowe,
- lekkoatletyka: biegi na różnych nawierzchniach, rzuty piłką, skoki,
- zajęcia do wyboru – turystyka,
- nowoczesne formy aktywności fizycznej, np.: pilates, ćwiczenia na piłkach, zajęcia taneczne, gimnastyka z taśmami thera band,
- nowoczesna technologia w monitorowaniu aktywności fizycznej.

W realizacji treści programowych uczniowie ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się mogą brać aktywny udział w zajęciach ruchowych przy muzyce (taniec, gimnastyka, połączenie różnych form aktywności ruchowej).

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

## 4. CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

Rozdział zawiera szczegółowe cele kształcenia i wychowania oraz treści kształcenia.

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

W programie uwzględniono cel włączenia grupy uczniów (UNESCO, 1994) i wspomagania rozwoju dzieci oraz kształcenia i wychowania uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, uwzględniając potrzeby dzieci i wprowadzenie dla nich form wsparcia, z możliwością ich modyfikacji. Celem wychowania fizycznego jest przygotowanie ucznia do kierowania własną aktywnością fizyczną, poznanie swoich mocnych stron sprawności i udział w życiu społecznym. Uczeń mimo swojej niepełnosprawności i ograniczeń ma świadomość, jak ocenić swoje możliwości ruchowe i rozwijać własne potrzeby w zakresie zdrowego stylu życia, tworzyć plany, organizować swój czas wolny dla zregenerowania sił, wykorzystywać w codziennym życiu nowoczesne technologie w celu poszerzania wiedzy o zdrowiu, sporcie i aktywności ruchowej.

### 4.1. Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej poprzez: przekazywanie i utrwalanie wiadomości i umiejętności oceny komponentów sprawności fizycznej ukierunkowanych na zdrowie, kształtowanie umiejętności posługiwania się tradycyjnymi i nowoczesnymi metodami pomiaru sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego, kształtowanie umiejętności korzystania i wykorzystywania nowoczesnych technologii informatycznych dla samodoskonalenia sprawności fizycznej jako sposobu dbałości o własne ciało i rozwój fizyczny.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej poprzez: przekazywanie wiadomości i umiejętności zrozumienia znaczenia regularnej aktywności fizycznej dla zdrowia, rozwijanie zainteresowań i wzbudzanie ciekawości do poznania nowoczesnych form aktywności, rozwijanie predyspozycji motorycznych, wszechstronny rozwój morfologiczny, motoryczny, funkcjonalny, kondycyjny, koordynacyjny, rozwijanie zainteresowań ruchowych ucznia, wyposażenie uczniów w zasób wiadomości dotyczących techniki i taktyki gier zespołowych.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej poprzez: kształtowanie umiejętności zachowania zasad bezpieczeństwa na zajęciach i w czasie wolnym od zajęć, wyposażenie w zasób wiedzy dotyczącej ryzyka związanego z uprawianiem niektórych sportów.

4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych poprzez kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej, kształtowanie umiejętności respektowania przepisów gry i praktykowania zasady „czystej” gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, rozwijanie predyspozycji do pełnienia roli animatora, organizatora, sędziego i kibica w organizacji gier, zabaw i imprez sportowych, kształtowanie umiejętności współpracy zespołowej w grach i zabawach, kształtowanie postawy zaangażowania do podejmowania codziennej aktywności z wigorem i żwawo.

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

1. Cel kierunkowy (osobowościowy) – wyrobienie życiowych wartości: pracowitości, sumienności, odpowiedzialności, życzliwości, umiejętności współpracy z innymi. Cel obejmuje wywołanie pozytywnego nastawienia ucznia do różnych form aktywności i przygotowanie go do całonocnej dbałości o stan swojego ciała, który wpływa na samopoczucie, zdolność do podejmowania wyzwań, wygląd oraz jest źródłem satysfakcji i przyjemności. Osiągnięciu celu sprzyja ocenianie wspierające ucznia i ciekawy, bogaty w różnorodne formy aktywności program. Cel zostanie osiągnięty dzięki systematycznemu uczestnictwu w zajęciach, zaangażowaniu, współpracy ucznia z nauczycielem i grupą.
2. Cel instrumentalny – dążenie do wszechstronnego rozwoju ucznia. Przygotowanie go do utrzymania wybranego poziomu sprawności fizycznej.
3. Cel etapowy – przygotowanie do okresu dojrzewania płciowego i wskazanie znaczenia rozwoju fizycznego i utrzymania sprawności fizycznej. Wyrobienie umiejętności oceny własnej sprawności fizycznej oraz doboru ćwiczeń niezbędnych do utrzymania prawidłowej postawy ciała.
4. Cel operacyjny.

W kategoriach psychologicznych wyodrębniono 4 grupy celów wychowania (Gurycka, 1979):

1. Kreatywne – wywołanie zainteresowania nowoczesnymi formami aktywności (np.: zumba, crossfit, trening funkcjonalny, zabawy integracyjne, pilates, nordic walking), ukształtowanie przekonania, że nowoczesne technologie wspierają aktywność fizyczną i sprzyjają sprawności fizycznej.
2. Operacyjne – zwiększenie poziomu sprawności poprzez pokazanie różnorodnych form treningów, zwiększenie zaangażowania na lekcjach wychowania fizycznego, poszerzenie zakresu wiedzy i umiejętności dotyczących testów sprawności, sportów rekreacyjnych (np. boccia, *crossminton*).
3. Minimalizujące – osłabienie agresji (poznanie ćwiczeń relaksacyjnych), ograniczenie wrażliwości na złe warunki atmosferyczne (hartowanie organizmu).

4. Korekcyjne – skorygowanie postawy ciała poprzez treningi mięśni głębokich, mięśni posturalnych: z piłkami, taśmami; zmiana przekonania dotyczącego zdrowego trybu życia.

## 4.2. Treści kształcenia

Podstawą teoretyczną do sformułowania i doboru treści kształcenia były:

- koncepcja *health-related fitness* – w oparciu o nią stworzono blok „sprawność fizyczna”, w którym zastosowano komponenty zgodne z jej założeniami i częściowo bloku „edukacja zdrowotna”,
- koncepcja personalistyczna – wykorzystano ją do realizacji treści wszystkich bloków tematycznych. Wprowadzono dodatkowo różnorodne sporty rekreacyjne, które mają zachęcić uczniów do aktywnego spędzania czasu wolnego w dorosłym życiu.

W realizacji koncepcji doboru treści kształcenia w poszczególnych działach uwzględniono fazy nauczania nawyków ruchowych:

1. Wytworzenie podstawowego wyobrażenia o nauczonym ruchu (drogą objaśniania, pokazu lub postawienia zadania) i próby wykonania przez ucznia.
2. Dalsze ćwiczenie drogą wielokrotnego powtarzania i usuwania błędów.
3. Utrwalenie i doskonalenie ćwiczenia.

Treści kształcenia zostały podzielone na 3 bloki tematyczne zgodnie z podstawą programową:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.
2. Aktywność fizyczna.
3. Edukacja zdrowotna.

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

Treści kształcenia zostały podzielone na działy zgodnie z wymaganiami określonymi w podstawie programowej:

- Dział 1 – klasa IV,
- Dział 2 – klasa V–VI,
- Dział 3 – klasa VII–VIII.

#### 4.2.1. Treści kształcenia – klasa IV

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1.1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.

Opierając się na koncepcji *health-related fitness*, utworzono poddziały związane z diagnozowaniem poziomu i oceny stanu rozwoju danej sprawności oraz rozwijaniem zdolności w różnych kierunkach.

1.1.1. Kształtowanie umiejętności diagnozowania sprawności morfologicznej wyrażonej składem masy ciała, której wskaźnikiem jest BMI (*Body Mass Index*) – podejmujemy działania, aby uczeń:

- rozwijał umiejętności pomiaru i interpretacji wysokości masy ciała przy pomocy nauczyciela,
- poznawał wskaźnik BMI,
- umiał zastosować kalkulatory internetowe do obliczeń BMI.

1.1.2. Kształtowanie sprawności fizycznej – podejmujemy działania, aby uczeń poznawał i wykonywał wybrany test sprawności fizycznej, np.:

- dla sprawnych uczniów test sprawności fizycznej Eurofit, Z. Chromińskiego (Talaga J., *Sprawność fizyczna ogólna. Testy*, Zysk i S-ka, Poznań 2004),
- dla uczniów o dużej sprawności fizycznej, którzy uprawiali lub uprawiają sport test Zuchory (Talaga J., *Sprawność fizyczna ogólna. Testy*, Zysk i S-ka, Poznań 2004),
- dla uczniów o przeciętnej sprawności fizycznej można wykorzystać stosunkowo wszechstronny i przy tym prosty test sprawności zaproponowany w książce *Fitness i wellness* (Charles B. Corbin, Gregory J. Welk, William R. Corbin, Karen A. Welk, Zysk i S-ka, Poznań 2007, s 33),
- interpretował z pomocą nauczyciela wyniki testów sprawności fizycznej,
- wykonywał ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne.

1.1.3. Kształtowanie sprawności kondycyjnej, na którą składają się: wytrzymałość, siła, szybkość, zwinność i refleks – podejmujemy działania, aby uczeń:

- umiał dokonać pomiaru tętna przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretować wyniki za pomocą tradycyjnego Testu Ruffiera lub pulsometru, rozróżniał pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego,
- poznawał formy kształtowania wytrzymałości – bieg ciągły, bieg o zmiennym tempie, bieg z maksymalną intensywnością, trening crossfit i umiał dostosować je do własnych potrzeb,
- poznawał i tworzył ogólnorozwojowy tor przeszkód,
- poznawał ćwiczenia kształtujące skoczności w formie ćwiczeń ze skakankami, przeskoków przez przeszkody, zeskoku w głąb, wyskoków w górę, skoku w dał,
- poznawał ćwiczenia kształtujące szybkość poprzez: gry i zabawy, przyspieszenia w biegu i w ćwiczeniach, dynamiczne ruchy naprzemienne koordynacyjnie wykonywane do szybkiej muzyki, ćwiczenia wykonywane w maksymalnym tempie, starty z różnych pozycji poprzez np. crossfit, wyścigi rzędów,

- poznawał ćwiczenia kształtujące zwinność poprzez zmiany kierunku ruchu np.: bieg po kopercie, wykonywanych dynamicznie różnych czynności ruchowych, przetoczenia, przewroty,
- poznawał ćwiczenia kształtujące siłę poprzez ćwiczenia na obwodzie:
  - » mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej i ramion, w oparciu o własny ciężar ciała i z przyborami np.: rzuty piłkami lekarskimi, wspinanie na linie lub na drabinkach, ćwiczenia na drążku gimnastycznym,
  - » mięśni grzbietu i brzucha z wykorzystaniem ćwiczeń w oparciu o ciężar własnego ciała, ćwiczeń pilatesu, z wykorzystaniem: piłek *over ball*, *fit ball*, piłek lekarskich, taśm *thera band*,
  - » mięśni nóg poprzez przysiady, skoki, ćwiczenia gimnastyczne (wymachy, wznosy, wspięcia),
- umiał wykonać wybrany test sprawności na wytrzymałość, siłę, szybkość, zwinność i refleks,
- umiał wykorzystać aplikacje internetowe do analizy własnego tętna, uczestniczył w projekcie edukacyjnym dotyczącym monitorowania aktywności fizycznej.

1.1.4. Kształtowanie sprawności funkcjonalnej określonej jako prawidłowa postawa ciała – podejmujemy działania, aby uczeń:

- poznawał cechy prawidłowej postawy ciała,
- posiadał wiadomości dotyczące rodzajów wad postawy i wzorców ruchowych niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu,
- poznawał zabawy korekcyjne,
- potrafił wykonać i zinterpretować próbę siły mięśni brzucha i gibkości kręgosłupa,
- wykonywał ćwiczenia pilatesu wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała – ćwiczenia wzmacniające głębokie i powierzchowne mięśnie brzucha, grzbietu, klatki piersiowej, nóg; ćwiczenia rozciągające mięśnie brzucha, grzbietu, klatki piersiowej, nóg, które zmniejszają przykurcze i poprawiają elastyczność,
- rozwijał umiejętność samodyscypliny w dbałości o własne ciało, biorąc udział w treningu funkcjonalnym,
- wykonywał próby siły mięśni posturalnych: brzucha oraz gibkości kręgosłupa,
- wykorzystywał zasoby internetowe do samodoskonalenia w dbałości o prawidłową postawę ciała.

1.1.5. Sprawność koordynacyjna, na którą składają się: zręczność, równowaga, stabilizacja, koordynacja ruchowa, orientacja przestrzenna, poczucie rytmu – podejmujemy działania, aby uczeń:

- posiadał wiadomości dotyczące: zręczności, równowagi, stabilizacji, koordynacji ruchowej, orientacji przestrzennej, poczucia rytmu,
- poznawał ćwiczenia stabilizacji ciała z przyborami: piłką *fit ball*, *over ball*, dyskiem, *trickboardem*,
- poznawał ćwiczenia propriocepcji,



- poznawał podstawowe gimnastyczne ćwiczenia zwinnościowe: przewroty, przetoczenia, skłony, skrętoskłony,
- kształtował umiejętność poczucia równowagi poprzez ćwiczenia równoważne wolne i na ławeczce gimnastycznej,
- kształtował poczucie równowagi przez pokonywanie przeszkód, wspinania i zejścia,
- rozwijał umiejętność położenia ciała w przestrzeni przez ćwiczenia rytmiczne do muzyki,
- potrafił określić odległość i kierunek, z którego dochodzą dźwięki,
- potrafił wskazać w grach i zabawach w przestrzeni przedmioty, miejsca i ludzi,
- potrafił wykorzystać gry i zabawy do ustawienia przedmiotu i zmian jego ułożenia.

#### 1.2. Kształtowanie umiejętności społecznych – podejmujemy działania, aby uczeń:

- rozumiał potrzebę samodyscypliny i motywowania w dbałości o własne ciało,
- rozwijał potrzebę odpowiedzialności za bezpieczne dla siebie i innych wykonywanie ćwiczeń,
- tworzył własne pomysły w celu rozwijania sprawności fizycznej.

#### 1.3. Kształtowanie umiejętności dbania o bezpieczeństwo – podejmujemy działania, aby uczeń:

- respektował zasady bezpieczeństwa wyboru miejsca do ćwiczeń i podczas wykonywania ćwiczeń.

### 2. Aktywność fizyczna

#### 2.1. Kształtowanie umiejętności lekkoatletycznych – podejmujemy działania, aby uczeń:

- wykonywał bieg krótki ze startu wysokiego, doskonalił technikę biegu na krótkim dystansie,
- wykonywał marszobiegi w terenie,
- potrafił rzucać lekkim przyborem z miejsca i z krótkiego rozbiegu,
- potrafił wykonać skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

#### 2.2. Kształtowanie umiejętności tanecznych – podejmujemy działania, aby uczeń:

- potrafił wykonać ćwiczenia w rytmie z przyborem lub bez,
- wykazywał się kreatywnością i pomysłowością w tworzeniu własnych układów,
- wykonywał kroki i figury tańców narodowych (poloneza, kujawiaka i krakowiaka), regionalnych i nowoczesnych,
- potrafił wykonać improwizację taneczną, łącząc różne formy ruchu w rytmie,
- wykonywał elementy gimnastyki jazzowej,
- wykorzystywał zasoby internetowe i gry symulacyjne dla rozwijania własnej aktywności tanecznej (np. *Kinect Dance Central*, *Just*, *Playstation move*).

#### 2.3. Kształtowanie umiejętności gimnastycznych – podejmujemy działania, aby uczeń:

- wykonywał przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu,
- wykonywał ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidy dwójkowe lub trójkowe,

- wykonywał układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem (wstążka, chusta, laska, skakanka, pompony) lub bez,
- wykonywał dowolny skok przez przyrząd (skrzynia, kozioł) z asekuracją,
- wykonywał dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji zawierający dowolne elementy.

#### 2.4. Kształtowanie umiejętności z obszaru gier zespołowych

##### 2.4.1. Kształtowanie umiejętności z piłki koszykowej – podejmujemy działania, aby uczeń:

- poznawał, wykonywał i stosował w grach i zabawach elementy techniczne: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza,
- potrafił bezpiecznie poruszać się po boisku bez piłki i z piłką.

##### 2.4.2. Kształtowanie umiejętności z piłki nożnej – podejmujemy działania, aby uczeń:

- poznawał, wykonywał i stosował w grach i zabawach elementy techniczne: prowadzenie piłki nogą, rzut i strzał piłki do bramki,
- potrafił bezpiecznie poruszać się po boisku.

##### 2.4.3. Kształtowanie umiejętności z piłki siatkowej – podejmujemy działania, aby uczeń:

- poznawał, wykonywał i stosował w grach i zabawach elementy techniczne – odbicie piłki oburącz sposobem górnym,
- potrafił poruszać się po boisku i przyjąć postawę siatkarską,
- aktywnie uczestniczył w minigrach: minikoszykówka, minisiatkówka, minipiłka nożna, minipiłka ręczna,
- potrafił przy pomocy nauczyciela zorganizować zabawę lub grę ruchową,
- potrafił bezpiecznie poruszać się po boisku.

##### 2.4.4. Kształtowanie umiejętności z piłki ręcznej – podejmujemy działania, aby uczeń:

- poznawał, wykonywał i stosował w grach i zabawach poprawnie elementy techniczne: kozłowanie piłki, podania i chwyt piłki oburącz i jednorącz, rzuty do bramki dowolnym sposobem,
- potrafił bezpiecznie poruszać się po boisku,
- potrafił przy pomocy nauczyciela zorganizować zabawę lub grę ruchową.

##### 2.4.5. Kształtowanie umiejętności z unihokeja – podejmujemy działania, aby uczeń:

- poznawał, wykonywał i stosował w grach i zabawach elementy techniczne: prowadzenie piłki kijem, rzuty i strzały piłki do bramki,
- potrafił bezpiecznie poruszać się po boisku.

#### 2.5. Kształtowanie umiejętności w zakresie sportów rekreacyjnych.

##### 2.5.1. Kształtowanie umiejętności w zakresie sportów rekreacyjnych – podejmujemy działania, aby uczeń:

- poznawał przepisy gry w ringo tenis i ringo zespołowe, frisbee, pierścieniówkę, kwadrant,
- współpracował w grupie w grach i zabawach,

- poznawał, wykonywał i stosował w grach i zabawach elementy techniczne: rzuty i chwyty, rzuty do celu,
- umiał wybrać bezpieczne miejsce i przeprowadzić zabawę lub grę,
- potrafił aktywnie uczestniczyć i współpracować w zespole w grach i zabawach z przyborami typowymi i nietypowymi np.: kubeczki, butelki plastikowe, gazety, przedmioty używane na co dzień klamerki, łyżeczki.

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

- poznawał przepisy gry,
- poznawał, wykonywał i stosował w grach i zabawach elementy techniczne, serwisu, odbicia *backhandem*, *forhendem*,
- posługiwał się raketami zgodnie z ich przeznaczeniem.

2.5.3. Kształtowanie umiejętności z *tchoukball* – podejmujemy działania, aby uczeń:

- poznawał w grze elementy techniczne: podania i chwyty piłki oburącz i jednorącz, rzuty do bramki dowolnym sposobem,
- potrafił bezpiecznie poruszać się po boisku,
- potrafił przy pomocy nauczyciela zorganizować zabawę lub grę ruchową.

2.6. Kształtowanie umiejętności społecznych w sporcie i w rekreacji – podejmujemy działania, aby uczeń:

- poznawał zasady „czystej gry” podczas rywalizacji sportowej,
- wykonywał elementy samoobrony i asekuracji podczas zajęć ruchowych,
- organizował przy pomocy nauczyciela imprezy sportowe i rekreacyjne,
- współpracował i komunikował się w zespole,
- budował dobre relacje z innymi,
- wyrażał potrzeby dotyczące aktywności fizycznej i wykazywał zaangażowanie podczas wykonywania ćwiczeń,
- pełnił rolę zawodnika, kibica i organizatora sportu i rekreacji.

2.7. Kształtowanie umiejętności dbania o bezpieczeństwo – podejmujemy działania, aby uczeń:

- stosował samoobronę podczas zajęć.

### 3. Edukacja zdrowotna

3.1. Kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych – podejmujemy działania, aby uczeń:

- podkreślał znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia,
- posiadał wiedzę dotyczącą piramidy żywienia i aktywności fizycznej, zasad zdrowego odżywiania,
- uczestniczył w różnych formach aktywności fitnessowej: pilates, fitness, marsze z kijkami nordic walking na powietrzu i potrafił dobierać strój do warunków atmosferycznych,
- miał potrzebę i stosował zasady higieny osobistej,

- przyjmował prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach i wspomagał ją poprzez trening funkcjonalny,
- wykorzystywał nowoczesne technologie i aplikacje dla motywowania i rozwoju własnej aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie,
- uczestniczył w projektach na rzecz zdrowej aktywności.

3.2. Kształtowanie umiejętności społecznych w edukacji zdrowotnej – podejmujemy działania, aby uczeń:

- uczestniczył w życiu społecznym,
- budował pozytywne relacje społeczne poprzez udział w zabawach integracyjnych.

3.3. Kształtowanie umiejętności dbania o bezpieczeństwo – podejmujemy działania, aby uczeń:

- wiedział, co ma robić w sytuacji zagrożenia zdrowia.

#### 4.2.2. Treści kształcenia – klasa V–VI

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

1.1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.

1.1.1. Kształtowanie umiejętności diagnozowania sprawności morfologicznej wyrażonej składem masy ciała, której wskaźnikiem jest BMI (*Body Mass Index*) – podejmujemy działania, aby uczeń:

- dokonywał pomiaru i interpretacji wysokości masy ciała,
- opisywał mierniki zdrowia BMI,
- umiał zastosować kalkulatory internetowe do obliczeń BMI,
- wykorzystywał nowoczesne technologie do analizy wyników własnego rozwoju fizycznego.

1.1.2. Kształtowanie sprawności fizycznej – podejmujemy działania, aby uczeń:

- wykonywał i interpretował próby testów sprawności fizycznej,
- doskonalił ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne.

1.1.3. Kształtowanie sprawności kondycyjnej, na którą składają się: wytrzymałość, siła, szybkość, zwinność i refleks – podejmujemy działania, aby uczeń:

- umiał wykonać wybrany test sprawności na wytrzymałość, siłę, szybkość, zwinność i refleks,
- umiał dokonać pomiaru tętna przed i po wysiłku i zinterpretować wyniki, wykorzystując nowoczesne technologie,
- rozwijał formy kształtowania wytrzymałości – bieg ciągły, bieg o zmiennym tempie, bieg z maksymalną intensywnością,
- znał kryteria oceny wytrzymałości w formie próby testowej,
- doskonalił i tworzył ogólnorozwojowy tor przeszkód,
- demonstrował ćwiczenia kształtujące skoczność w formie: ćwiczeń ze skakankami, przeskoków przez przeszkody, zeskoku w głąb, wyskoków w górę, skoku w dal,

- demonstrował ćwiczenia kształtujące szybkość poprzez: gry i zabawy, przyspieszenia w biegu i w ćwiczeniach, dynamiczne ruchy naprzemienne koordynacyjnie wykonywane do szybkiej muzyki, ćwiczenia wykonywane w maksymalnym tempie, starty z różnych pozycji poprzez np. crossfit, wyścigi rzędów,
- demonstrował ćwiczenia kształtujące zwinność poprzez zmiany kierunku ruchu np.: bieg po kopercie podczas wykonywanych czynności, przetoczenia, przewroty,
- demonstrował ćwiczenia kształtujące siłę poprzez ćwiczenia obwodowe:
  - » mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej i ramion, w oparciu o własny ciężar ciała i z przyborami np.: rzuty piłkami lekarskimi, wspinanie na linie lub na drabinkach, ćwiczenia na drążku gimnastycznym,
  - » mięśni grzbietu i brzucha z wykorzystaniem ćwiczeń w oparciu o ciężar własnego ciała, ćwiczeń pilatesu, z wykorzystaniem: piłek *over ball*, *fit ball*, piłek lekarskich, taśm *thera band*,
  - » mięśni nóg poprzez przysiady, skoki, ćwiczenia gimnastyczne (wymachy, wznosy, wspięcia),
- umiał dostosować do własnych potrzeb ćwiczenia wytrzymałościowe, trening *crossfit*, *aerobik*, *street workout*,
- umiał wykorzystać aplikacje internetowe do analizy własnego tętna, uczestniczył w projekcie edukacyjnym dotyczącym monitorowania aktywności fizycznej.

1.1.4. Kształtowanie sprawności funkcjonalnej określonej jako prawidłowa postawa ciała – podejmujemy działania, aby uczeń:

- wymieniał cechy prawidłowej postawy ciała,
- posiadał wiadomości dotyczące rodzajów wad postawy i wzorców ruchowych niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu,
- uczestniczył z zaangażowaniem w zabawach korekcyjnych,
- wskazywał grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
- wykonywał i potrafił zademonstrować ćwiczenia pilatesu wspomagające utrzymywanie prawidłowej ciała: ćwiczenia wzmacniające głębokie i powierzchowne mięśnie brzucha, grzbietu, klatki piersiowej i nóg; ćwiczenia rozciągające mięśnie brzucha, grzbietu, klatki piersiowej i nóg, które zmniejszają przykurcze i poprawiają elastyczność,
- rozwijał umiejętność samodyscypliny w dbałości o własne ciało, biorąc udział w treningu funkcjonalnym,
- wykonywał i interpretował próby siły mięśni posturalnych: brzucha oraz gibkości kręgosłupa,
- wykorzystywał zasoby internetowe do samodoskonalenia w dbałości o prawidłową postawę ciała.

1.1.5. Sprawność koordynacyjna, na którą składają się: zręczność, równowaga, stabilizacja, koordynacja ruchowa, orientacja przestrzenna, poczucie rytmu – podejmujemy działania, aby uczeń:

- posiadał wiadomości dotyczące: zręczności, równowagi, stabilizacji, koordynacji ruchowej, orientacji przestrzennej, poczucia rytmu,
- demonstrował ćwiczenia stabilizacji ciała z przyborami: piłką *fit ball*, *over ball*, dysku, *trickboarda*,
- demonstrował ćwiczenia propriocepcji,
- demonstrował podstawowe ćwiczenia gimnastyczne zwinnościowe: przewroty, przetoczenia, skłony, skrętoskłony,
- kształtował umiejętność poczucia równowagi poprzez ćwiczenia równoważne wolne i na ławeczce gimnastycznej,
- kształtował poczucie równowagi przez pokonywanie przeszkód, wspinania i zejścia,
- rozwijał umiejętność położenia ciała w przestrzeni przez ćwiczenia rytmiczne do muzyki,
- wskazywał odległość i kierunek, z którego dochodzą dźwięki,
- doskonalił poczucie przestrzeni w grach i zabawach,
- organizował gry i zabawy.

#### 1.2. Kształtowanie umiejętności społecznych – podejmujemy działania, aby uczeń:

- rozumiał potrzebę samodyscypliny i motywowania w dbałości o własne ciało,
- rozwijał potrzebę odpowiedzialności za bezpieczne dla siebie i innych wykonywanie ćwiczeń,
- tworzył własne pomysły w celu rozwijania sprawności fizycznej.

#### 1.3. Kształtowanie umiejętności dbania o bezpieczeństwo – podejmujemy działania, aby uczeń:

- stosował zasadę asekuracji podczas ćwiczeń.

### 2. Aktywność fizyczna

#### 2.1. Kształtowanie umiejętności lekkoatletycznych – podejmujemy działania, aby uczeń:

- doskonalił technikę biegu krótkiego ze startu wysokiego, wykonywał bieg krótki ze startu niskiego,
- potrafił w terenie wybrać trasę, doskonalił technikę marszobiegu,
- doskonalił technikę rzutu piłką z rozbiegu,
- doskonalił skok w dal z rozbiegu.

#### 2.2. Kształtowanie umiejętności tanecznych – podejmujemy działania, aby uczeń:

- doskonalił różne umiejętności taneczne i kształtował kondycję w formie aerobiku tanecznego, gimnastyki jazzowej,
- doskonalił technikę ćwiczeń w rytmie z przyborem lub bez,
- wykazywał się kreatywnością i pomysłowością w tworzeniu własnych układów,
- doskonalił kroki i figury tańców narodowych (poloneza, kujawiaka i krakowiaka), regionalnych i nowoczesnych,
- poznawał układ tańca jazzowego,
- wykazywał inicjatywę i zaangażowanie w improwizację taneczną, łącząc różne formy ruchu w rytmie,

- opracowywał układ taneczny według inwencji własnej, wykorzystując własne umiejętności i zasoby internetowe i gry symulacyjne (np. *Kinect Dance Central*, *Just*, *Playstation move*).

### 2.3. Kształtowanie umiejętności gimnastycznych – podejmujemy działania, aby uczeń:

- doskonalił przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu,
- doskonalił ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidy dwójkowe lub trójkowe,
- doskonalił układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem (wstążka, chusta, laska, skakanka, pompony) lub bez,
- doskonalił dowolny skok przez przyrząd (skrzynia, kozioł) z asekuracją,
- doskonalił dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji zawierający dowolne elementy,
- poznawał elementy gimnastyki jazzowej.

### 2.4. Kształtowanie umiejętności w obszarze gier zespołowych.

#### 2.4.1. Kształtowanie umiejętności z piłki koszykowej – podejmujemy działania, aby uczeń:

- doskonalił poznane elementy techniczne we fragmentach gry: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z dwutaktu,
- potrafił bezpiecznie poruszać się po boisku,
- poznawał przepisy gry w *streetball*.

#### 2.4.2. Kształtowanie umiejętności z piłki nożnej – podejmujemy działania, aby uczeń:

- doskonalił elementy techniczne we fragmentach gry – prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku,
- potrafił poruszać się po boisku.

#### 2.4.3. Kształtowanie umiejętności z piłki siatkowej – podejmujemy działania, aby uczeń:

- doskonalił elementy techniczne we fragmentach gry: odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywka ze zmniejszonej odległości,
- doskonalił umiejętności poruszania się po boisku,
- uczestniczył i organizował minigry: minikoszykówka, minisiatkówka, minipiłka nożna, minipiłka ręczna,
- organizował zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy,
- potrafił bezpiecznie poruszać się po boisku bez piłki i z piłką.

#### 2.4.4. Kształtowanie umiejętności z piłki ręcznej – podejmujemy działania, aby uczeń:

- doskonalił elementy techniczne we fragmentach gry: kozłowanie, podania i chwyt piłki ze zmianą tempa i kierunku,
- potrafił bezpiecznie poruszać się po boisku,
- organizował zabawę lub grę ruchową.

#### 2.4.5. Kształtowanie umiejętności z unihokeja – podejmujemy działania, aby uczeń:



- doskonalił elementy techniczne we fragmentach gry: prowadzenie piłki kijem ze zmianą tempa i kierunku, rzuty i strzały do bramki,
- potrafił bezpiecznie poruszać się po boisku.

## 2.5. Kształtowanie umiejętności w zakresie sportów rekreacyjnych.

### 2.5.1. Kształtowanie umiejętności w zakresie sportów rekreacyjnych – podejmujemy działania, aby uczeń:

- doskonalił przepisy gry w ringo tenis i ringo zespołowe, współpracował w grupie w grach i zabawach z ringo, frisbee, pierścieniówkę, kwadrant,
- doskonalił elementy techniczne we fragmentach gry: rzuty i chwyt, y,
- umiał wybrać bezpieczne miejsce i przeprowadzić wybraną zabawę lub grę,
- potrafił zorganizować gry i zabawy z przybarami.

### 2.5.2. Kształtowanie umiejętności ze sportów raketowych: *crossminton*, badminton, squash, tenis ziemny, tenis plażowy, tenis stołowy – podejmujemy działania, aby uczeń:

- doskonalił elementy techniczne we fragmentach gry, w grze pojedynczej i podwójnej,
- poruszał się po boisku za zmianą tempa i kierunku,
- posługiwał się raketami zgodnie z ich przeznaczeniem.

### 2.5.3. Kształtowanie umiejętności z *tchoukball* – podejmujemy działania, aby uczeń:

- doskonalił poznane elementy techniczne we fragmentach gry: podania i chwyt y piłki oburącz i jednorącz, rzuty do bramki,
- potrafił bezpiecznie poruszać się po boisku ze zmianą tempa i kierunku,
- organizował zabawę lub grę.

## 2.6. Kształtowanie umiejętności społecznych w sporcie i w rekreacji – podejmujemy działania, aby uczeń:

- stosował zasady „czystej gry” podczas rywalizacji sportowej,
- potrafił pomóc w organizacji imprezy sportowej i rekreacyjnej,
- współpracował i komunikował się w zespole,
- budował dobre relacje z uczniami ze specyficznymi trudnościami,
- wyrażał potrzeby dotyczące aktywności fizycznej i wykazywał zaangażowanie podczas wykonywania ćwiczeń,
- pełnił rolę zawodnika, kibica i organizatora sportu i rekreacji,
- prezentował ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

## 3. Edukacja zdrowotna

### 3.1. Kształtowanie odpowiedzialności z zdrowie własne i innych – podejmujemy działania, aby uczeń:

- podejmował aktywność fizyczną dla zdrowia w różnych warunkach atmosferycznych i poznawał metody hartowania organizmu,
- poznawał, definiował i opisywał znaczenie rozgrzewki dla zdrowej aktywności fizycznej,
- poznawał i wykonywał ćwiczenia relaksacyjne,

- uczestniczył w różnych formach aktywności fitnessowej: pilates, fitness, marsze z kijkami nordic walking na powietrzu,
- demonstrował ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności i stosował trening funkcjonalny,
- wykorzystywał nowoczesne technologie i aplikacje dla motywowania i rozwoju własnej aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie,
- uczestniczył w projektach na rzecz zdrowej aktywności,
- omawiał zasady aktywnego wypoczynku.

3.2. Kształtowanie umiejętności społecznych w edukacji zdrowotnej – podejmujemy działania, aby uczeń:

- uczestniczył w życiu społecznym,
- budował pozytywne relacje społeczne poprzez udział w zabawach integracyjnych.

#### 4.2.3. Treści kształcenia – klasa VII–VIII

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

1.1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.

1.1.1. Kształtowanie umiejętności diagnozowania sprawności morfologicznej wyrażonej składem masy ciała, której wskaźnikiem jest BMI (*Body Mass Index*) – podejmujemy działania, aby uczeń:

- rozwijał umiejętności diagnozowania własnego rozwoju fizycznego poprzez samodzielny pomiar i interpretację wysokości masy ciała,
- opisywał BMI i interpretował wyniki przy zastosowaniu siatek centylowych,
- umiał zastosować kalkulatory internetowe do obliczeń BMI.

1.1.2. Kształtowanie sprawności fizycznej – podejmujemy działania, aby uczeń:

- wykonywał i interpretował próby testów sprawności fizycznej,
- demonstrował zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne,
- określał własne zdolności motoryczne.

1.1.3. Kształtowanie sprawności kondycyjnej, na którą składają się: wytrzymałość, siła, szybkość, zwinność i refleks – podejmujemy działania, aby uczeń:

- umiał przeanalizować zmiany tętna w czasie podejmowania wysiłków o różnej intensywności,
- wykonywał i interpretował test wytrzymałości, wykorzystując nowoczesne technologie,
- doskonalił formy kształtowania wytrzymałości – bieg ciągły, bieg o zmiennym tempie, bieg z maksymalną intensywnością, crossfit,
- tworzył ogólnorozwojowy tor przeszkód,
- wykonywał i demonstrował zestaw ćwiczeń kształtujących skoczność w dowolnej formie,

- demonstrował zestaw ćwiczeń kształtujących szybkość w formie gier i zabaw lub nowoczesnych treningów do szybkiej muzyki: crossfit, aerobik,
- demonstrował zestaw ćwiczeń kształtujących zwinność w dowolnej formie,
- demonstrował zestaw ćwiczeń kształtujących siłę na wybrane grupy mięśniowe poprzez ćwiczenia z partnerem i obwodowe, poznawał trening *street workout*,
- wykonywał test sprawności na wytrzymałość, siłę, szybkość, zwinność i refleks,
- umiał dostosować do własnych potrzeb ćwiczenia wytrzymałościowe, wykorzystując nowoczesne technologie do monitorowania aktywności fizycznej,
- umiał wykorzystać aplikacje internetowe do analizy własnego tętna,
- uczestniczył w projekcie edukacyjnym dotyczącym monitorowania aktywności fizycznej.

1.1.4. Kształtowanie sprawności funkcjonalnej określonej jako prawidłowa postawa ciała – podejmujemy działania, aby uczeń:

- wymieniał cechy prawidłowej postawy ciała,
- posiadał wiadomości dotyczące rodzajów wad postawy i wzorców ruchowych niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu,
- zorganizował zabawę korekcyjną,
- wskazywał grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
- wykonywał i potrafił zademonstrować zestaw ćwiczeń pilatesu wspomagających utrzymywanie prawidłowej postawy ciała: ćwiczenia wzmacniające głębokie i powierzchowne mięśnie brzucha, grzbietu, klatki piersiowej i nóg; ćwiczenia rozciągające mięśnie brzucha, grzbietu, klatki piersiowej i nóg, które zmniejszają przykurcze i poprawiają elastyczność,
- rozwijał umiejętność samodyscypliny w dbałości o własne ciało, biorąc udział w treningu funkcjonalnym,
- wykonywał i interpretował próby siły mięśni posturalnych: brzucha oraz gibkości kręgosłupa,
- wykorzystywał zasoby internetowe do samodoskonalenia w dbałości o prawidłową postawę ciała.

1.1.5. Sprawność koordynacyjna, na którą składają się: zręczność, równowaga, stabilizacja, koordynacja ruchowa, orientacja przestrzenna, poczucie rytmu – podejmujemy działania, aby uczeń:

- posiadał wiadomości dotyczące: zręczności, równowagi, stabilizacji, koordynacji ruchowej, orientacji przestrzennej, poczucia rytmu,
- demonstrował zestaw ćwiczeń stabilizacji ciała z przyborami lub bez (piłką *fit ball*, *over ball*, dyskiem, *trickboardem*),
- demonstrował zestaw ćwiczeń propriocepcji,
- demonstrował zestaw ćwiczeń gimnastycznych zwinnościowych: przewroty, przetoczenia, skłony, skrętoskłony,
- kształtował umiejętność poczucia równowagi poprzez zestaw ćwiczeń równoważnych,

- rozwijał umiejętność położenia ciała w przestrzeni w układzie taneczno-gimnastycznym do muzyki,
- wskazywał odległość i kierunek, z którego dochodzą dźwięki,
- doskonalił poczucie przestrzeni w grach i zabawach.

1.2. Kształtowanie umiejętności społecznych – podejmujemy działania, aby uczeń:

- rozumiał potrzebę samodyscypliny i motywowania w dbałości o własne ciało,
- rozwijał potrzebę odpowiedzialności za bezpieczne dla siebie i innych wykonywanie ćwiczeń,
- tworzył własne pomysły w celu rozwijania sprawności fizycznej.

2. Aktywność fizyczna

2.1. Kształtowanie umiejętności lekkoatletycznych – podejmujemy działania, aby uczeń:

- doskonalił technikę biegu krótkiego ze startu niskiego, wykonywał przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym,
- potrafił w terenie wybrać i pokonać trasę biegu,
- doskonalił technikę rzutu małą piłką z rozbiegu,
- doskonalił skok w dal z rozbiegu.

2.2. Kształtowanie umiejętności tanecznych – podejmujemy działania, aby uczeń:

- poznawał zumbę jako nowoczesną formę aktywności,
- doskonalił technikę ćwiczeń w rytmie z przyborem lub bez,
- wykazywał się kreatywnością i pomysłowością w tworzeniu własnych układów,
- opracował i zaprezentował układ tańców narodowych (poloneza, kujawiaka i krakowiaka), regionalnych i nowoczesnych,
- wykazywał inicjatywę i zaangażowanie w improwizację taneczną, łącząc różne formy ruchu w rytmie,
- opracowywał i wykonywał układ tańca z połączeniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- doskonalił poznane techniki taneczne, tworząc układ taneczno-gimnastyczny,
- poznał elementy tańca *cheerleaders*,
- opracowywał układ taneczny według inwencji własnej, wykorzystując własne umiejętności, zasoby internetowe i gry symulacyjne (np. *Kinect Dance Central*, *Just*, *Playstation move*).

2.3. Kształtowanie umiejętności gimnastycznych – podejmujemy działania, aby uczeń:

- doskonalił elementy gimnastyczne: przewroty, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidy dwójkowe lub trójkowe, skoki, stosując zasady asekuracji,
- opracowywał i przedstawił układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem (wstążka, chusta, laska, skakanka, pompony) lub bez, układ gimnastyczny według własnej inwencji zawierający dowolne elementy.

2.4. Kształtowanie umiejętności z obszaru gier zespołowych

2.4.1. Kształtowanie umiejętności z piłki koszykowej – podejmujemy działania, aby uczeń:

- stosował elementy taktyki i doskonalił elementy techniczne we fragmentach gry – prawidłowo ustawiał się na boisku w ataku i obronie,
- potrafił bezpiecznie poruszać się po boisku,
- organizował grę w *streetball*.

2.4.2. Kształtowanie umiejętności z piłki nożnej – podejmujemy działania, aby uczeń:

- stosował elementy taktyki i doskonalił elementy techniczne we fragmentach gry – prawidłowo ustawiał się na boisku w ataku i obronie,
- potrafił bezpiecznie poruszać się po boisku.

2.4.3. Kształtowanie umiejętności z piłki siatkowej – podejmujemy działania, aby uczeń:

- stosował elementy taktyki i doskonalił elementy techniczne we fragmentach gry: prawidłowo ustawiał się na boisku w ataku i obronie: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki,
- doskonalił umiejętności poruszania się po boisku,
- uczestniczył i organizował minigrę: minikoszykówka, minisiatkówka, minipiłka nożna, minipiłka ręczna,
- organizował zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy,
- potrafił bezpiecznie poruszać się po boisku.

2.4.4. Kształtowanie umiejętności z piłki ręcznej – podejmujemy działania, aby uczeń:

- stosował elementy taktyki i doskonalił elementy techniczne we fragmentach gry – prawidłowo ustawiał się na boisku w ataku i obronie,
- potrafił bezpiecznie poruszać się po boisku,
- organizował zabawę lub grę ruchową.

2.4.5. Kształtowanie umiejętności z unihokeja – podejmujemy działania, aby uczeń:

- stosował elementy taktyki i doskonalił elementy techniczne we fragmentach gry – prawidłowo ustawiał się na boisku w ataku i obronie,
- potrafił bezpiecznie poruszać się po boisku.

2.5. Kształtowanie umiejętności z zakresu sportów rekreacyjnych

2.5.1. Kształtowanie umiejętności z zakresu sportów rekreacyjnych – podejmujemy działania, aby uczeń:

- doskonalił przepisy gry w ringo tenis i ringo zespołowe, współpracował w grupie w grach i zabawach z ringo, frisbee, pierścieniówkę, kwadrant,
- stosował elementy taktyki i doskonalił elementy techniczne we fragmentach gry – prawidłowo ustawiał się na boisku w ataku i obronie,
- umiał wybrać bezpieczne miejsce i przeprowadzić w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę,
- potrafił aktywnie uczestniczyć i współpracować w zespole w grach i zabawach z przyborami typowymi i nietypowymi np.: kubeczki, butelki plastikowe, gazety, przedmioty używane na co dzień – klamerki, łyżeczki.

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

- stosował elementy taktyki i doskonalił elementy techniczne we fragmentach gry: prawidłowo ustawiał się na boisku w ataku i obronie, doskonalił elementy techniczne w grze pojedynczej i podwójnej,
- posługiwał się raketami zgodnie z ich przeznaczeniem.

2.5.3. Kształtowanie umiejętności z *tchoukball* – podejmujemy działania, aby uczeń:

- stosował elementy taktyki i doskonalił elementy techniczne we fragmentach gry – prawidłowo ustawiał się na boisku w ataku i obronie,
- potrafił bezpiecznie poruszać się po boisku ze zmianą tempa i kierunku,
- organizował w gronie rówieśników zabawę lub grę.

2.6. Kształtowanie umiejętności społecznych w sporcie i w rekreacji – podejmujemy działania, aby uczeń:

- poznawał zasady „czystej gry” podczas rywalizacji sportowej,
- aktywnie uczestniczył w imprezach sportowych i rekreacyjnych,
- współpracował i komunikował się w zespole,
- budował dobre relacje z innymi,
- wyrażał potrzeby dotyczące aktywności fizycznej i wykazywał zaangażowanie podczas wykonywania ćwiczeń,
- pełnił rolę zawodnika, kibica i organizatora sportu i rekreacji.

3. Edukacja zdrowotna

3.1. Kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych – podejmujemy działania, aby uczeń:

- wyjaśniał pojęcie zdrowia ze szczególnym uwzględnieniem „zdrowej” aktywności fizycznej,
- zademonstrował zestaw ćwiczeń, rozgrzewki i ćwiczeń relaksujących dla zdrowej aktywności fizycznej, znał sposoby redukcji stresu,
- poznawał konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do aktywności fizycznej,
- wymieniał najczęstsze przyczyny wypadków w czasie zajęć ruchowych, omawiał sposoby zapobiegania im,
- wskazywał zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu,
- wymieniał przyczyny i skutki otyłości oraz odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni,
- wyjaśnił znaczenie higieny w okresie dojrzewania,
- uczestniczył w różnych formach aktywności fitnessowej: pilates, fitness, marsze z kijkami nordic walking na powietrzu,
- zademonstrował i zastosował zestaw ćwiczeń treningu funkcjonalnego lub gimnastyki korekcyjnej kształtujących prawidłową postawę ciała, ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze,

- wykorzystywał nowoczesne technologie i aplikacje dla motywowania i rozwoju własnej aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie,
- uczestniczył w projektach na rzecz zdrowej aktywności,
- wyjaśniał wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania,
- opracował rozkład dnia,

3.2. Kształtowanie umiejętności społecznych w edukacji zdrowotnej – podejmujemy działania, aby uczeń:

- uczestniczył w życiu społecznym,
- budował pozytywne relacje społeczne poprzez udział w zabawach integracyjnych,
- pomagał w organizacji imprezy animacyjnej dla osób niepełnosprawnych,
- organizował projekt „idea olimpijska, paraolimpijska i olimpiady specjalne”.

Na poszczególne działy przewidziano następującą propozycję godzin w każdym roku nauki:

- rozwój fizyczny i sprawność fizyczna – 35 godzin,
- aktywność fizyczna – 73 godzin,
- edukacja zdrowotna – 20 godzin.

### 4.3. Elementy interdyscyplinarne

Korelacje programu z wybranymi przedmiotami.

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

Program wychowania fizycznego jest powiązany z muzyką poprzez kształtowanie umiejętności płynności ruchu przy muzyce, rozwijaniu koordynacji ruchowej i umiejętności zachowania się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną. Wykorzystuje się te same utwory na obu przedmiotach – jest to repertuar współczesnego kulturalnego człowieka (np.: Antonio Vivaldi, Piotr Czajkowski, George Gershwin, Wojciech Kilar) i współczesnej kultury muzycznej (np.: Eric Clapton, Louis Armstrong, Michael Jackson, Leonard Cohen, Bob Dylan, The Beatles, ABBA i in.).

W klasie IV w ramach lekcji wychowania fizycznego przewidziano wykonanie dowolnego układu gimnastycznego lub tanecznego w oparciu o własną ekspresję ruchową, a na lekcjach muzyki improwizację za pomocą gestów i ruchów oraz tworzenie ilustracji ruchowych do muzyki.

Uwzględniając zależności z przedmiotem muzyka, wprowadzono w ramach programu wychowania fizycznego treści spoza podstawy programowej w klasie IV:

- naukę kroków, figur i układów tanecznych na różne imprezy szkolne,
- odtwarzanie przez uczniów ruchem prostych rytmów i schematów rytmicznych,
- naukę polskich tańców narodowych: poloneza, kujawiaka i krakowiaka.



W klasach V–VI w ramach lekcji wychowania fizycznego uczeń wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych, a na muzyce wybranych tańców towarzyskich i tańców ludowych (szczególnie własnego regionu) oraz wybranych tańców różnych narodów.

W klasach VII–VIII uczeń poznaje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking).

Uwzględniając zależności z przedmiotem muzyka, wprowadzono w ramach programu wychowania fizycznego treści spoza podstawy programowej w klasach V–VIII:

- doskonalenie kroków, figur i układów tanecznych na różne uroczystości szkolne,
- tworzenie przez uczniów ruchem prostych rytmów i schematów rytmicznych,
- doskonalenie umiejętności polskich tańców narodowych: poloneza, kujawiaka i krakowiaka.

Przewidziano udział w projektach edukacyjnych o charakterze interdyscyplinarnym z wykorzystaniem technologii informacyjnej, którego efektem końcowym jest impreza kulturalno-artystyczna z okazji wydarzeń okolicznościowych w szkole (Dzień Matki, Dzień Sportu, Święta Bożego Narodzenia, 100-lecie odzyskania Niepodległości, Dzień Dziecka). W ramach współpracy z muzyką istnieje możliwość podejmowania przez uczniów działań innowacyjnych, tworząc w społeczności szkolnej grupy wzajemnego wsparcia, aby „umożliwić każdemu dziecku rozwijanie kreatywności oraz kompetencji społecznych, takich jak: współdziałanie, współodpowiedzialność, umiejętność prezentacji osiągnięć indywidualnych i zespołowych, pełnienie różnorodnych funkcji w grupie, umiejętność oceny i wyboru, tolerancję dla gustów i upodobań oraz tradycji kulturowych odmiennych od własnych” (Podstawa programowa muzyka dla klasy IV–VIII, <https://men.gov.pl/wp-content/.../podstawa-programowa-muzyka-klasy-iv-viii.pdf>).

Program wychowania fizycznego jest powiązany z przyrodą w klasie IV aspektami dotyczącymi zdrowia (Podstawa programowa przyrody dla klasy IV <https://www.ore.edu.pl/wp-content/uploads/2017/05/przyroda.-pp-z-komenatarzem.-szkola-podstawowa.pdf>).

W ramach lekcji przyrody uczeń przy pomocy nauczyciela:

- opisuje zasady zdrowego stylu życia (w tym zdrowego odżywiania się),
- stosuje zasady dbałości o własne ciało i zdrowie, w tym zapobieganie chorobom,
- proponuje rodzaje wypoczynku i określa zasady bezpieczeństwa z nimi związane.

W ramach lekcji wychowania fizycznego uczeń:

- opisuje zasady zdrowego odżywiania, opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej,
- przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach,
- mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki, rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego,

- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych.
- Program wychowania fizycznego jest powiązany z biologią aspektami dotyczącymi zdrowia. W programie biologii klasy VII uczeń:
  - przedstawia znaczenie aktywności fizycznej dla prawidłowej budowy i funkcjonowania układu ruchu i podaje przykłady schorzeń układu ruchu oraz zasady ich profilaktyki (skrzywienia kręgosłupa, płaskostopie, krzywica, osteoporoza),
  - oblicza indeks masy ciała (BMI) oraz przedstawia i analizuje konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania (otyłość, nadwaga, anoreksja, bulimia, cukrzyca) i uzasadnia konieczność stosowania diety zróżnicowanej i dostosowanej do potrzeb organizmu (wiek, płeć, stan zdrowia, aktywność fizyczna itp.),
  - dokonuje pomiaru tętna i ciśnienia krwi podczas spoczynku i po wysiłku fizycznym, przedstawia znaczenie aktywności fizycznej i prawidłowej diety dla właściwego funkcjonowania układu krążenia,
  - podaje przykłady chorób krwi (anemia, białaczka), układu krążenia (miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, zawał serca) oraz zasady ich profilaktyki,
  - dokonuje obserwacji zmian częstości oddechu podczas spoczynku i po wysiłku fizycznym,
  - przedstawia cechy fizycznego, psychicznego i społecznego dojrzewania człowieka – przedstawia negatywny wpływ na zdrowie człowieka niektórych substancji psychoaktywnych: alkoholu, narkotyków, środków dopingujących, dopalaczy, nikotyny (w tym w e-papierosach) oraz nadużywania kofeiny i niektórych leków.

Podstawa programowa muzyka dla klasy V–VIII – <https://www.ore.edu.pl/wp-content/uploads/2017/05/biologia.-pp-z-komentarzem.-szkola-podstawowa.pdf>).

W programie wychowania fizycznego uczeń:

- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ,
- wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego,
- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego, wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania,
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.

Program wychowania fizycznego jest skorelowany z matematyką poprzez umiejętności rozwijania obliczeń w pamięci lub pisemnie oraz wykorzystanie ich w sytuacjach praktycznych m.in.:

- licząc ilość wykonanych brzuszków w seriach, mnożąc razy liczbę serii, porównuje wyniki z normami,

- stosuje jednostki długości do pomiarów prób sprawności i w konkurencjach lekkoatletycznych, oblicza rzeczywistą odległość pokonywanych dystansów w czasie biegu,
- umie obliczyć wartość BMI, analizuje własne wyniki,
- wykonuje proste obliczenia czasowe podejmowanej aktywności fizycznej w czasie wyścigów rzędów i gier zespołowych, licząc dodawane punkty,
- umie określić, jakie mają wymiary boiska do gier zespołowych (koszykówki, siatkówki, piłki nożnej, piłki ręcznej, unihokeja, badmintona, *crossmintona*) i bieżnia lekkoatletyczna,
- rozpoznaje ustawienia przestrzenne w czasie ćwiczeń: koło, po prostej, po przekątnej i po łuku.

W klasie IV uczeń mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

W klasie IV na informatyce uczeń tworzy proste rysunki, dokumenty tekstowe, łącząc tekst z grafiką, np. piramidę żywienia na lekcji wychowania fizycznego – opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej i prezentuje swoje pomysły.

W klasie VIII na lekcji informatyki może przygotować prezentację multimedialną, np. dotyczącą ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze. Na lekcji wychowania fizycznego i biorąc udział w projekcie, wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej, wykorzystuje tekst, grafikę, animację, dźwięk i film, stosuje hiperłącza, tworzy prostą stronę internetową zawierającą: tekst, grafikę, hiperłącza; stosuje przy tym podstawowe polecenia języka HTML.

## 5. UWZGLĘDNIENIE SPECJALNYCH POTRZEB UCZNIÓW

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

Zgodnie z założeniami edukacji włączającej uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi powinni uczestniczyć chociażby częściowo w programie wychowania fizycznego. Treści programowe zostały przystosowane do możliwości zdrowotnych ucznia. System oceniania uwzględnia częściowe uczestnictwo w programie z wyłączeniem wybranych ćwiczeń. Podejście personalistyczne daje szansę obiektywnego ocenienia ucznia. W tym celu zwiększono udział bloku „sprawność fizyczna” oraz przewidziano znaczący udział godzin bloku „edukacja zdrowotna” – kosztem zajęć z aktywności fizycznej. Istotne jest rozpoznanie, dlaczego część uczniów nie chce ćwiczyć na lekcjach oraz zastosowanie form zachęcających jako metody pracy dla wszystkich uczniów, a także promocji zdrowia i wskazania sposobu wykorzystania zdobytych umiejętności w organizacji wolnego czasu. W programie wykorzystano tradycyjne rodzaje aktywności fizycznej, takie jak:

- gimnastykę (ćwiczenia ramion, tułowia, głowy i nóg we wszystkich kierunkach i różnorodnych ułożeniach), ćwiczenia na piłkach, ćwiczenia ogólnorozwojowe na ławeczkach, drabinkach i ćwiczenia skocznościowe na miękkim podłożu, przejścia i przeskok przez przeszkody z współćwiczącym i z asekuracją,
- zabawy i gry ruchowe,
- lekkoatletykę: biegi na różnych nawierzchniach, rzuty piłką, skoki,
- turystykę jako zajęcia do wyboru,
- nowoczesne formy aktywności fizycznej, np.: pilates, ćwiczenia na piłkach, zajęcia taneczne, gimnastyka z taśmami thera band,
- nowoczesną technologię w monitorowaniu aktywności fizycznej.

W realizacji treści programowych uczniowie ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się mogą brać aktywny udział w zajęciach ruchowych do wyboru przy muzyce (taniec, gimnastyka, połączenie różnych form aktywności ruchowej), zajęciach lekkoatletycznych, aktywnej turystyce.

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

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

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

Program został dostosowany do potrzeb uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

- przeciętnie i mniej sprawnych fizycznie – program wprowadza proste formy aktywności fizycznej, dając więcej czasu na wykonywanie ćwiczenia, program uwzględnia wykonywanie zadaniowo różnorodnych form aktywności, w ocenianiu bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez uczniów i podejmowanie wybranej formy aktywności tak, jak potrafią,
- z problemami zdrowotnymi, do których można zaliczyć:
  - » alergię – ze względu na ograniczenia w podejmowaniu wysiłku: wysiłki długotrwałe i intensywne; i w wykonywaniu ćwiczeń: zwisy, wspinania, skoki; wprowadzono formy aktywności zdrowotnej, którą uczniowie mogą uprawiać w czasie wolnym; w ocenianiu należy podchodzić do ucznia indywidualnie,
  - » cukrzycę – nauczyciel zachęca ucznia do podejmowania regularnej aktywności fizycznej, ustala z uczniem indywidualne potrzeby ćwiczeń, uczeń monitoruje poziom cukru i sygnalizuje nauczycielowi wszystkie niepokojące dolegliwości; formy aktywności rekreacyjnej i zdrowotnej do wyboru,
  - » choroby przewlekłe – nauczyciel zachęca do podejmowania gimnastyki codziennej, marszów, aktywności na powietrzu w miarę możliwości zdrowotnych, udziału w edukacji zdrowotnej i wykorzystania nowoczesnych technologii do motywowania się do aktywności fizycznej,
  - » nadwagę, otyłość – nauczyciel ogranicza wykonywanie ćwiczeń wysiłkowych i skoków, zachęca do udziału w sportach rekreacyjnych, w grach i zabawach oraz prowadzenia zdrowego stylu życia, motywuje do podejmowania aktywności fizycznej aerobowej o bezpiecznej dla ucznia intensywności (marsze z kijkami nordic walking, pływanie, jazda na rowerze) oraz zadbania o postawę ciała (gimnastyka, taniec, pilates, ćwiczenia stretchingu, ćwiczenia fitness z piłkami, taśmami, laskami),

- » wady postawy i skrzywienia kręgosłupa – nauczyciel ogranicza długotrwałe stanie i ćwiczenia w szerokim rozkroku, dźwiganie przedmiotów, skoków, zachęca się ucznia do podejmowania aktywności zdrowotnej, tanecznej i korekcyjnej; tacy uczniowie nie powinni uprawiać sportów zespołowych, takich jak: unihokej, piłka ręczna, siatkówka,
- z różnego rodzaju niepełnosprawnością:
  - » ADHD – uczeń jest wrażliwy na głośne dźwięki, potrzebuje komunikacji krótkiej i jasnej, ukierunkowania aktywności fizycznej na rozwijanie ulubionej dyscypliny sportowej, powinien być wzmacniany pozytywnie, należy mu wyznaczać dodatkowe ćwiczenia pomagające w rozładowaniu napięcia, np. bieg wokół sali. W programie zaproponowano ćwiczenia relaksujące i rozciągające, które ci uczniowie powinni stosować; muzyka na zajęciach nie powinna być za głośna, a w grach i zabawach oraz w ćwiczeniach z przyborami nauczyciel powinien znać zasady bezpieczeństwa i możliwości wykonywania ćwiczeń,
  - » z autyzmem – program zawiera różnorodne ciekawe formy aktywności radzenia sobie ze stresem, wprowadza ćwiczenia rozciągające na wielu zajęciach jako te, które może wykonywać systematycznie w formie relaksu. W programie zaproponowano możliwość korzystania z nowoczesnych technologii dla podnoszenia własnej sprawności i indywidualne podejście w ocenianiu,
  - » niepełnosprawnością intelektualną (o ograniczeniach w motoryce i biernym myśleniu) – wprowadzono formy aktywności zdrowotnej oparte na zajęciach zabawowych, zastosowano metodę kinezylogii edukacyjnej jako metody wspomagającej ruch oraz metody relaksacyjne,
  - » niepełnosprawnością ruchową, wadą wzroku, niedosłuchem – wprowadzono ćwiczenia w parach, kołach, szeregach, przy czym uczniowie zdrowi powinni być przygotowani na ćwiczenie z uczniem z ograniczeniami, tolerowanie wolniejszych ruchów w marszu; w programie zastosowano formy aktywności ruchowej poprawiające własną sprawność fizyczną, wprowadzono ćwiczenia pilatesu, z taśmami, piłkami *fit ball* i *over ball*, z kijkami, ćwiczenia gimnastyczne usprawniające, ćwiczenia i zabawy o charakterze fitnessowo-korekcyjnym oraz aktywność i edukację zdrowotną,
- niedostosowanymi społecznie – ze względu na wieloraką różnorodność zaburzeń, program zakłada możliwość korzystania z różnorodności pod warunkiem ścisłej kontroli kompetentnego nauczyciela,
- z problemami psychicznymi (agresją, fobią szkolną) – program wprowadza różnorodne formy aktywności doskonalącej sprawność fizyczną; ze względu na zróżnicowanie wprowadzonych form aktywności ruchowej, uczniowie powinni zostać odpowiednio przygotowani do zdrowego stylu życia i podejmowania różnych form aktywności we wsparciu z terapeutą, który jest w ich przypadku konieczny,

- uczniami zdolnymi – wprowadzono zajęcia doskonalące sprawność fizyczną, zajęcia aktywności tanecznej, zajęcia nowoczesnych form aktywności rekreacyjnej oraz zajęcia do wyboru, w których uczniowie mogą uczestniczyć. Wykorzystano nowoczesne technologie w celu zaktywizowania uczniów do dodatkowej aktywności:
  - » o zdolnościach o charakterze umysłowym ze specyficznymi umiejętnościami: dedukcyjno/indukcyjne, rozwiązywania problemów, wyobraźni (np. przestrzennej),
  - » o zdolnościach artystycznych: plastycznych, ruchowych, muzyczno-tanecznych,
  - » o zdolnościach ruchowych o wysokim potencjale rozwojowym, zdolnościach motorycznych i umiejętnościach ruchowych, o zdecydowanie wyższym poziomie kompetencji poznawczych niż u rówieśników oraz o wysokim poziomie umiejętności społecznych, życiowych (ang. *life-skills*), mającym rozwiniętą pamięć, wyobraźnię ruchową, poczucie rytmu, szybkość i trwałość uczenia się (Bronikowski, 2014),
  - » o zdolnościach w zakresie interpersonalnym, o umiejętnościach społecznych: przywództwa, przekonywania, empatii, umiejętności radzenia sobie z emocjami i uczuciami oraz ze stresem; w programie zaproponowano projekty: *flash mob*, aktywności, organizację olimpiady sportowej oraz liczne zajęcia taneczno-gimnastyczne dla tych uczniów,
- uczniami z problemami edukacyjnymi:
  - » dysleksja, dysgrafią, dysortografią – w programie zastosowano metodę kinezylogii edukacyjnej, która jest metodą wspomagającą, wpłataną w tok lekcji w celu usprawnienia uczniów, wprowadzono ćwiczenia naprzemianstronne i równoważne z różnymi przyborami.



## 6. FORMY I METODY PRACY

Rozdział zawiera opis metod, technik i form pracy, w tym metod aktywizujących, uwzględniających kompetencje kluczowe.

### 6.1. Metody i techniki

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

- 1) naśladowcza ścisła – nauczyciel opisuje lub demonstruje ćwiczenie, które następnie jest odtwarzane przez ucznia i koryguje błędy, np. nauka kroków w aerobiku i tańcu, nauka kroków w nordic walking,
- 2) zadaniowa ścisła – nauczyciel objaśnia ćwiczenie, podając jego cele, a następnie koryguje błędy, np. nauka ćwiczeń gimnastyki korekcyjnej, nauka technik w sportach zespołowych,
- 3) programowego uczenia się i usprawniania – nauczyciel przekazuje uczniowi program lub tablicę z instrukcją do nauczania: uczeń realizuje ćwiczenia, a nauczyciel koryguje błędy, np. nauka układu tańca.

W programie wprowadzono następujące metody aktywizujące:

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

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

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

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

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

W programie pracy z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi zastosowano metody tradycyjne: naśladowczą, programowego uczenia się i usprawniania, zadaniową ścisłą, pokaz: nauczyciel ćwiczy z uczniami, demonstruje i koryguje ćwiczenia oraz metody aktywizujące. Dodatkowo proponuje się wykorzystanie następujących metod:

- metodę Dennisona z kinezylogii edukacyjnej, wplataną w tok lekcji jako wspomagająca, stosowana poprzez: ruchy naprzemienne wykonywane w rytm muzyki i w ćwiczeniach, ruchy krążenia szyją, ruchy oburącz, leniwa ósemka, kołyski, pompowanie piętą, zginanie stopy, picie wody podczas zajęć, przyjmowanie pozycji Cooka, oddychanie przeponowe,
- metodę opowieści ruchowej (J.C.Thulin): nauczyciel opowiada np. o wycieczce do lasu, nad morze, wyprawie na wakacje i przez to działa na wyobraźnię ucznia, treść opowiadania inspirowane do odtwarzania ruchów według inwencji uczniów i przedstawiania sytuacji, poruszania się w przyrodzie; wykorzystano ją w programie do ćwiczeń relaksujących i gier i zabaw oraz ćwiczeń korygujących postawę ciała,
- metodę relaksacyjną zmniejszającą napięcie mięśniowe i stres. Zastosowano ją w ostatnich częściach lekcji, polega ona na wykonaniu przez uczniów ćwiczeń oddechowo-rozluźniających mięśnie, przeciwdziałająca zmęczeniu, stanowi rodzaj regeneracji sił i pozwala poznać własne ciało,
- metodę muzykoterapii: poprzez wykorzystanie różnego rodzaju muzyki do tworzenia różnorodnych form ćwiczeń w rytm muzyczny – od relaksujących przez gimnastykę jazzową, pilates, relaksację, integracyjne i zabawy ruchowe do muzyki, które wyzwala u uczniów samorealizację, regenerują siły i wywołują chęć do podejmowania aktywności ruchowej i zmniejszają u uczniów napięcia,
- choreoterapię jako metodę usprawniania przez taniec – w programie wprowadzono aerobik, gimnastykę jazzową, pilates, crossfit, zumbę, tańce nowoczesne,

towarzyskie, integracyjne, regionalne, pokazowe, które wyzwalają pozytywną energię, doskonaląc płynność ruchów ciała i redukując napięcie mięśniowe oraz podnoszą umiejętność prezentowania się uczniów,

- terapię zabawową – pozwala na obserwowanie spontanicznej aktywności uczniów, którzy inspirują zabawy, np. zabawy związane z przyrodą, m.in. „zabawa tęcza”,
- metodę Weroniki Sherbone – polega na kontakcie z innymi uczniami w ćwiczeniach wyczuwania: brzucha, pleców i pośladków (dotykanie, masowanie i nazywanie tych części ciała), rąk i nóg (np. dotykanie, podnoszenie i opuszczanie nogi na podłogę, zginanie i przyciąganie nóg, maszerowanie, bieganie), stawów (dotykanie łokciami podłogi, dotykanie kolan do łokci, witanie stopy i dłoni), bycia razem (mosty w parach i czwórkach, aż do utworzenia tunelu), wspólne skakanie, (np. ćwiczenia w parach, zabawa lustro: pokazywanie, naśladowanie, powtarzanie ruchów), bycia przeciwko (np. przepychanie i mocowanie się). Metodę stosuje się m.in. z uczniami z upośledzeniem umysłowym, autystycznym, z niedosłuchem i wadami wzroku,
- metodę treningu i uczenia się percepcyjno-motorycznego N.C. Kepharta – polega na wykonywaniu systematycznie ćwiczeń ruchowych i równoważnych podejmowanych w różnych kierunkach przez zabawę,
- metodę „NaCoBeZU”, czyli „na co będę zwracać uwagę” – na lekcji daje uczniowi wskazówki, czego musi się nauczyć i za co będzie oceniony na danej lekcji, np. za wykonanie zadania, osiągnięcie celu otrzymuje ocenę,
- metodę kształcenia multimedialnego – polega na wykonaniu zadań multimedialnych przez uczniów i nauczycieli, np.: zrobienie zdjęć, wykonanie prezentacji, fotografii, plakatu o tematyce zdrowotnej (np. w połączeniu z metodą projektu), jest to metoda wykorzystująca nowoczesne technologie dla uatrakcyjnienia zajęć,
- metodę losowego doboru do ćwiczeń, zadań, zabaw – polega na losowaniu z patyczków do lodów umieszczonych w kubeczku lub z kostki, ucznia do wykonania zadania, w pracy grupowej nauczyciel dobiera losowo uczniów, uczniowie nie dobierają się sami.

## 6.2. Formy pracy

Praca z uczniem powinna uwzględniać specjalne potrzeby edukacyjne – szczególnie powinna być to praca indywidualna pod kierunkiem nauczyciela bądź w małej grupie wsparcia. W przypadku pracy z uczniami formą frontálną, uczeń z SPE może, w zależności od potrzeb, ćwiczyć samodzielnie blisko nauczyciela lub przy nauczycielu, w przypadku obwodu ćwiczeniowego nauczyciel wspiera ucznia w ćwiczeniach i asekuruje przy pokonywaniu przeszkód. Uczniowie ci mogą mieć trudności w wykonywaniu wybranych ćwiczeń, mogą występować zaburzenia w motoryce

i koordynacji ruchowej. Program opiera się na prostych i nowoczesnych formach aktywności, które poprzez swoją różnorodność korzystnie wpływają na rozwój uczniów.

Realizacja programu wymagać będzie zastosowania następujących form:

- frontálną – wszyscy uczniowie wykonują te same ćwiczenia w tym samym czasie, np.: rozgrzewka, nauka ćwiczeń kształtujących wybrane grupy mięśni,
- grupową – zespół podzielony na mniejsze grupy, które ćwiczą wspólnie, np. w grach zespołowych,
- grupową z zadaniami dodatkowymi,
- stacijną – obwód ćwiczebny – uczniowie lub grupy uczniów np. ćwiczą na poszczególnych stacjach,
- strumieniową – tor przeszkód – uczniowie pokonują różne przeszkody, ustawione w odpowiednim układzie liniowym lub kolistym,
- indywidualną – uczniowie ćwiczą indywidualnie we własnym rytmie.

### 6.3. Narzędzia wykorzystujące nowoczesne technologie informacyjno-komunikacyjne

Wykorzystanie nowoczesnych technologii uatrakcyjnia proces nauczania. Strykowski i współl. (2003, s. 64) uważają, że „ważnym atutem kształcenia multimedialnego jest to, że jest ono nauczaniem i uczeniem wielokołowym, interaktywnym i wielostronnie aktywizującym. Zdobywanie informacji przez ucznia odbywa się nie tylko za pomocą systemu znaków werbalnych, ale również obrazowych, graficznych, dźwiękowych, czynnościowych i innych. Ta wielość bodźców działających na ucznia w kształceniu multimedialnym powoduje uruchomienie wielorakich rodzajów aktywności uczących się: aktywności spostrzeżeniowej, manualnej, intelektualnej, emocjonalnej. Jeśli wykorzystaniu mediów towarzyszy odpowiednia organizacja zajęć i metodyczne ich stosowanie, to zostają stworzone szczególne warunki optymalizacji procesu kształcenia. Praca dydaktyczno-wychowawcza zyskuje na efektywności i atrakcyjności”.

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

W ramach wychowania fizycznego proponuje się wykorzystywanie popularnych aplikacji sportowych, wspierających regularną aktywność fizyczną, np.: *Endomondo*, *MapMyRide*, *Nike+GPS*, *RunKeeper*, *Sports Tracker*, *Workout Trainer*, *Zeopoxa Bieganie & Jogging*.

Zaleca się także wykorzystywanie gier komputerowych, które coraz częściej – szczególnie w wersjach na konsole do gier – wymagają od gracza wykonywania określonych aktywności, rejestrowanych przez kamerę lub kontrolery ruchu. Są to np.

różne gry symulujące rozgrywki sportowe, takie jak *Sport Champions*, oraz wymagające wykonywania określonych kroków tanecznych, jak *Dance Star* czy *Just Dance*.

Nauczyciele i uczniowie mają możliwość przygotowania prezentacji multimedialnej przy wykorzystaniu czterech form prezentacji (Pijarowska, Seweryńska, 2002):

- informowania i analizowania wyników,
- przekazywania (perswadowania, tłumaczenia, przemawiania, dowodzenia, wyjaśniania, przekonywania odbiorcy),
- wzmacniania (utwierdzania, ugruntowywania, pogłębiania, zaostrenia, zwiększenia),
- zachęcania do podejmowania działania (zagrzewania, pobudzania). Kilka słów o nowoczesnych metodach dydaktycznych w wychowaniu fizycznym.

Prezentacje dotyczą realizacji treści z edukacji zdrowotnej, nowoczesnych form aktywności fizycznej (marsz z kijkami nordic walking, crossfit), przepisów gier zespołowych (unihokej, *tschoukball*).

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

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

Nauczyciele mogą wykorzystać *scouting* w celu zbierania, systematyzacji i oceny interakcji nauczyciel-uczeń.

Metoda kształcenia multimedialnego zakłada wykonanie zadań multimedialnych przez uczniów i nauczycieli: nagranie filmu z układem tanecznym, wykonanie prezentacji, fotografii, plakatu o tematyce zdrowotnej (np. w połączeniu z metodą projektu). Kształtuje się u uczniów kompetencje medialne i techniczne (Bronikowski, AWF Poznań, 2015).

Ważnym elementem jest włączenie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w działania związane z wykorzystaniem przez nauczycieli nowoczesnej technologii i jednocześnie metody kształcenia multimedialnego.

Praca z programami komputerowymi usprawnia u uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi zaburzone funkcje – umożliwia rozwijanie sprawności percepcyjno-motorycznych, doskonali koordynację wzrokowo-ruchową, wzmacnia koncentrację uwagi. Profesjonalne oprogramowanie i pakiety programów mogą stanowić środek terapeutyczny, spełniają funkcje edukacyjne. Komputer służy do zdobywania nowych umiejętności i umożliwia wielokrotne wykonywanie czynności. Odpowiednio dobrane programy wspomagają zdobywanie wiedzy – przyswojenie, powtórzenie oraz nabycie zdolności ich praktycznego zastosowania. Jest to atrakcyjny

sposób przekazywania wiedzy (można tworzyć bogatą grafikę, specjalne efekty dźwiękowe), motywuje uczniów do samodzielnego wykonywania zadań (Popławska, 2005; Nowicka, 2007). Uczniowie mogą obsługiwać programy do tworzenia muzyki, spotu reklamowego, kroniki filmowej danego wydarzenia lub imprez sportowych. Uczy to uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi samodzielnego myślenia i rozwiązywania problemów i rozwija ich zainteresowania.

Przykłady wykorzystania nowoczesnej technologii dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w zakresie monitorowania aktywności fizycznej:

- uczeń zdolny – tworzy plan treningowy i motywuje się do podejmowania treningu, korzystając z różnorodnych narzędzi nowoczesnych technologii, w szczególności *scoutingu* do analizy własnych zachowań i postępów,
- uczeń z niepełnosprawnością ruchową – wykorzystuje programy komputerowe do tworzenia muzyki, filmów, prezentacji zdrowotnych, zdjęć z wypraw aktywnej turystyki podejmowanej w czasie wolnym, uczestniczy w projektach aktywności według własnych potrzeb,
- uczeń z chorobami przewlekłymi i niedowidzący – wyszukuje dla siebie aplikacje aktywności rekreacyjnej według zainteresowań,
- uczeń ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się – wykorzystuje programy komputerowe do powtarzania nauki danych czynności ruchowych.

## 7 SPOSÓB OCENY POSTĘPÓW UCZNIĄ

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

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

1. Ocena za zaangażowanie, to jest postawę ucznia, jego aktywne uczestnictwo z zajęciach, wysiłek wkładany w wywiązywanie się z obowiązków. Ocenie podlegają systematyczne przygotowanie do zajęć i aktywny w nich udział oraz zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń:

- 1.1. Ocena za aktywność na lekcji, oceniona jest każda aktywność na zajęciach,
- 1.2. Ocena za regularne uczestnictwo w zajęciach obowiązkowych i dodatkowych, stosunek ucznia do zajęć wychowania fizycznego, systematyczność przygotowywania się do zajęć, dbałość o bezpieczeństwo; postawa ucznia jest oceniana raz w miesiącu,
- 1.3. Ocena za podejście do ćwiczeń z „wigorem i żwawo”,
- 1.4. Ocena za aktywność pozalekcyjną w szkole (gazetki, konkursy, prace dodatkowe),
- 1.5. Ocena za pozytywne nastawienie do lekcji,
- 1.6. Ocena za podejmowanie dodatkowych działań przez ucznia na rzecz wychowania fizycznego,
- 1.7. Ocena z aktywny udział w projektach edukacyjnych związanych ze zdrowiem i aktywnością fizyczną.

2. Ocena za wiedzę ucznia i umiejętności jej zastosowania wystawiana ewaluacyjnie – w stosunku do diagnozy początkowej, uwzględniając możliwości ucznia dotyczące:

- 2.1. sprawności fizycznej,
- 2.2. aktywności ruchowej, umiejętności z dyscyplin sportowych i rekreacyjnych – sportów całego życia,



- 2.3. wiedzy z zakresu zdrowego stylu życia, zasad gier, znajomości ćwiczeń, organizacji czasu wolnego, sprawdzanych w formie odpowiedzi ustnych lub pisemnych,
  - 2.4. bezpiecznej aktywności,
  - 2.5. kompetencji społecznych,
  - 2.6. umiejętności podejmowania działań na rzecz planowania, organizacji i realizacji zadań wychowania fizycznego (impres sportowych, własnego treningu itp.),
  - 2.7. umiejętności wykorzystania technologii informacyjnej w celu wspierania własnego rozwoju fizycznego i aktywności ruchowej.
3. Samoocena ucznia dotyczy wszystkich podejmowanych przez niego działań na lekcjach w zakresie własnych umiejętności, sprawności, wiedzy, rozwoju fizycznego, postawy i zaangażowania. Obejmuje wszystkie kategorie oceniania. Powinna być poprzedzona podjęciem przez nauczyciela odpowiednich działań w celu efektywnego i obiektywnego dokonania oceny przez ucznia. Dotyczy umiejętności określania swoich słabych i mocnych stron, rozpoznania zdolności ruchowych, samoocenę dotyczącą poziomu sprawności, umiejętności, własnej wiedzy i zaangażowania.
4. Ocena za opanowanie treści przewidzianych w programie. Osiągnięcia edukacyjne – postępy czynione przez ucznia, np. poprawa sprawności fizycznej, które dotyczą bloków tematycznych:
- 4.1. Ocena za sprawność fizyczną obejmuje oceny częściowe za wszystkie opanowane ćwiczenia ruchowe, postęp w poprawie własnej sprawności oraz za wspierający aktywność fizyczną styl życia i zaangażowanie,
  - 4.2. Ocena za aktywność ruchową obejmuje oceny częściowe za wszystkie rodzaje aktywności ruchowej, postępy w pracy nad własną aktywnością oraz za zaangażowanie w różne sfery działalności sportowo-rekreacyjnej. Ocenianiu podlega pełnienie ról społecznych w sporcie: bycie zawodnikiem, organizatorem i kibicem,
  - 4.3. Ocena za edukację zdrowotną obejmuje oceny częściowe za wszystkie działania podejmowane na rzecz zdrowia, za wiedzę i umiejętności objęte treściami programu,
  - 4.4. Ocena za umiejętności społeczne, np. stosunek do współwiczających, zastosowanie zasady „czystej gry”.
5. Ocena procentowego opanowania treści programowych.

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

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który opanuje wszystkie treści programu.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który opanował sporą część treści kształcenia zawartych w programie.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który opanował część treści kształcenia zawartych w programie.

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

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

Niekłasyfikowanie ucznia z wychowania fizycznego może zostać wystawione na postawie braku ocen. Uczeń mający co najmniej 3 oceny powinien otrzymać ocenę klasyfikacyjną.

Uwzględnienie różnorodnych kategorii ocen daje nauczycielowi możliwość dostosowania systemu dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnym. Nauczyciel bierze pod uwagę trudności w wykonywaniu niektórych ćwiczeń. Ocenianiu podlega:

- wysiłek włożony w wykonanie zadania, a nie wynik końcowy,
- aktywność na lekcjach,
- sumienność w przygotowaniu do lekcji,
- opanowanie możliwej części programu aktywności fizycznej,
- stosunek do nauczyciela i współćwiczących, stosowanie zasad czystej gry,
- praca indywidualna i w grupie (edukacja zdrowotna).

Niewielkie postępy ucznia powinny być oceniane pozytywnie.

Ocenianie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

- uczniowie z chorobami przewlekłymi uczestniczący 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,
- z niepełnosprawnością, niesłyszący, słabosłyszący, niewidomi, słabowidzący, z niepełnosprawnością ruchową, w tym z afazją, z niepełnosprawnościami sprzężonymi (jeśli u ucznia występują co najmniej dwie z niepełnosprawności wymienionych powyżej) – przy ocenie bierzemy pod uwagę aktywność podczas wykonywanych ćwiczeń i zabaw oraz stosunek ucznia do systematycznego uczestnictwa w zajęciach, nawet za niewielki postęp w doskonaleniu własnej sprawności fizycznej uczeń jest oceniony dobrze, uczeń niedowidzący może mieć wolniejsze tempo pracy i szybciej się męczyć, więc ocenianie jego powinno być indywidualnie dostosowane do jego tempa pracy, umożliwiać zaliczenie części ćwiczeń w miarę jego możliwości,
- z niedostosowaniem społecznym i z zagrożenia niedostosowaniem społecznym – oceniać należy indywidualnie kategorie sprawności fizycznej, uwzględniając

- wysiłek włożony w pracę nad własną sprawnością; obowiązkowa ocena z edukacji zdrowotnej, za postawę wobec ćwiczeń uczeń otrzymuje systematycznie oceny,
- ze szczególnymi uzdolnieniami – uczeń oceniony adekwatnie do własnych możliwości może być świetnym motywatorem dla kolegów i koleżanek,
  - ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się – przy ocenianiu należy uwzględnić wydłużony czas na wykonanie danego ćwiczenia, uczeń pracuje własnym tempem na lekcjach, ocenia się jego zaangażowanie w ćwiczenia i systematyczność uczestnictwa w lekcjach a nie tempo pracy,
  - z zaburzeniami komunikacji językowej – nie należy oceniać zaburzeń językowych, powinno się zwrócić uwagę na zdolności ruchowe ucznia, znalezienie ulubionej formy aktywności fizycznej; ocena za systematyczną aktywność fizyczną, postępy w sprawności fizycznej, za edukację zdrowotną,
  - z sytuacji kryzysowych lub traumatycznych – należy oceniać w oparciu o wzmocnienie pozytywne na lekcjach; dostosować ocenę do możliwości fizycznych ucznia,
  - z niepowodzeniami edukacyjnymi – nauczyciel pomaga znaleźć mocne strony ucznia i chwali za postępy poczynione we włożony wysiłek i zaangażowanie w ćwiczenia, powinien umożliwić wystawianie ocen dodatkowych, np. za prezentację, udział w projektach o tematyce zdrowotnej,
  - z zaniedbań środowiskowych związanych z sytuacją bytową ucznia i jego rodziny, sposobem spędzania czasu wolnego i kontaktami środowiskowymi – oceniamy każdą aktywność na lekcjach,
  - z trudnościami adaptacyjnymi wynikającymi z różnic kulturowych, ze zmiany 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.

Zastosowano także projekt edukacyjny jako narzędzie pozwalające na holistyczne przedstawienie treści nauczania, z nawiązaniem do treści przekazywanych w ramach innych przedmiotów.

## 8. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

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

Sposoby osiągnięcia celów:

1. Prowadzenie lekcji dla wszystkich uczniów z dostosowaniem do indywidualnych potrzeb i możliwości,
2. Prowadzenie zajęć w sposób urozmaicony: różnorodne miejsca prowadzenia zajęć, zmienne metody i formy lekcji,
3. Systematyczne kierowanie procesem nauczania, w zakresie osobistego zaangażowania w zajęcia i motywującego oceniania,
4. Ekspozowanie indywidualnych potrzeb i możliwości uczniów, określenie potrzeb rozwojowych i edukacyjnych ujętych w wymiarach: osiągnięć życiowych, rozwojowych i szkolnych, kompetencji i integracji społecznej,
5. Rozwijanie u uczniów kreatywności, pracowitości i pomysłowości.

## 9. SPOSÓB EWALUACJI PROGRAMU

Działania nauczyciela powinny być ukierunkowane na podnoszenie jakości wykonywanej pracy. W oparciu o wymagania podstawy programowej i własną diagnozę zdefiniowano cele oraz zaplanowano i zrealizowano działania ukierunkowane na osiągnięcie tych celów. Należy zweryfikować, czy i na ile cele te zostały osiągnięte. Służy temu ewaluacja.

Ewaluacja programu nauczania ma za zadanie sprawdzenie, czy spełnia on wymagania:

- Skuteczności – czy realizacja programu pozwoliła osiągnąć założone cele edukacyjne i wychowawcze?
- Efektywności – czy optymalnie wykorzystano posiadane zasoby (np. obiekty sportowe, sprzęt sportowy, dostęp do terenów zielonych)?
- Użyteczności – czy w wyniku realizacji programu nauczania uczniowie osiągnęli oczekiwane korzyści?
- Trafności – czy dobór metod sprzyjał osiągnięciu celów nauczania i wychowania?
- Trwałości – czy uczniowie w przyszłości wykorzystają zdobytą wiedzę, nabyte umiejętności i ukształtowane nawyki?

Założono, że ewaluacja programu będzie prowadzona w cyklu rocznym, zgodnie z następującym ramowym harmonogramem:

- sierpień i wrzesień – planowanie, od września do czerwca – pozyskiwanie informacji,
- czerwiec – analiza wyników, formułowanie wniosków (wnioski częściowe będą także formułowane w okresie realizacji badań),
- czerwiec – dokumentowanie wyników.

Informacja niezbędna do ewaluacji programu pozyskiwana będzie od dzieci, rodziców, nauczycieli oraz w wyniku obserwacji. Zastosowane zostaną następujące metody i narzędzia: analiza dokumentów, ankieta i wywiad wśród rodziców uczniów i wybranych pracowników szkoły (pielęgniarki, psychologa).

Równocześnie prowadzona będzie przez nauczyciela ciągła ewaluacja programu. W trakcie roku szkolnego nauczyciel weryfikuje skuteczność poszczególnych rozwiązań (w szczególności scenariuszy zajęć) i wykorzystuje zdobytą w ten sposób wiedzę przy przygotowywaniu się do kolejnych lekcji. Po zajęciach zadaje sobie pytania:

- Co poszło dobrze? Jak to wykorzystać w przyszłości? Jak wzmocnić ten efekt?
- Co poszło niezgodnie z oczekiwaniami? Jak zapobiec podobnym zdarzeniom w przyszłości? Jak można wyeliminować lub osłabić ten efekt?

Nośnikiem informacji z takiej ciągłej ewaluacji są notatki nauczyciela, wykorzystywane później przy ewaluacji rocznej. Monitorowanie częściej daje możliwość modyfikacji programu w ciągu roku szkolnego.

Program nauczania zawiera przykładowe narzędzia ewaluacji (konkretne kwestionariusze i formularze). Zawiera także propozycje wskaźników pozwalających na pomiar stopnia osiągnięcia celów kształcenia określonych w podstawie programowej wraz ze wskazaniem sposobu ich pomiarów.

Przykład: dla pomiaru stopnia osiągnięcia celu „Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej” zastosowane zostaną następujące wskaźniki:

1. Zmiana stopnia uczestnictwa w pozaszkolnych formach rekreacyjno-sportowych – sposób pomiaru: badanie ankietowe uczniów na początku i na końcu roku szkolnego – porównanie odpowiedzi na pytanie dotyczące udziału w takich formach – oczekiwany jest wzrost,
2. Zmiana stopnia uczestnictwa w szkolnych zajęciach dodatkowych o charakterze sportowo rekreacyjnym – sposób pomiaru: analiza dokumentów – porównanie list obecności z listami z poprzedniego roku szkolnego – oczekiwany jest wzrost.

Zaproponowano także wskaźniki pozwalające na określenie stopnia osiągania przez uczniów wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych, wskazanych w podstawie programowej.

Przykład: dla pomiaru stopnia osiągnięcia przez uczniów klasy IV wiedzy w zakresie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej zastosowany zostanie wskaźnik:

Odsetek uczniów potrafiących rozróżnić pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego oraz wymienić cechy prawidłowej postawy ciała – sprawdzenie wiadomości w formie sprawdzianu lub odpowiedzi – oczekiwana wartość 100%.

Kolejnym sposobem sprawdzenia ewaluacji programu dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi jest ankieta z wybranymi pytaniami dla ucznia i dla rodzica:

- Jakie formy aktywności fizycznej były najlepsze dla ucznia?
- Jak oceniam swoją aktywność fizyczną?
- Czy chętnie ćwiczę w czasie wolnym?
- Czy jestem zadowolony z własnej sprawności fizycznej?
- Wymień swoje mocne strony sprawności fizycznej.

Po odpowiedzi na pytania, nauczyciel analizuje je i wyznacza dalszy kierunek pracy z uczniami.

## 10. LITERATURA

- Demel Maciej, *O trzech wersjach teorii wychowania fizycznego. Próba ujęcia komplementarnego*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” nr 2/1989.
- Bronikowski Michał, *Wychowanie fizyczne a nowoczesne technologie*, AWF, Poznań 2015.
- Bronikowski Michał, Kantanista Adam, Glapa Agata, *Wychowanie fizyczne – praca z uczniem zdolnym*, ORE, Warszawa 2014.
- Bielski Janusz, *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, IMPULS, 2005.
- Bouchard C., Shephard R.J., *Physical activity, fitness, and, health: the model and key concepts*, *Physical activity, fitness and health*, [w:] Bouchard C., Shephard R.J., Stephens T., Human Kinetics Publishers, Champaign Il, 1994.
- Grabowski Henryk, *Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym*, IMPULS, Kraków 2000.
- Grządziel Hanna, Kos-Górczyńska Izabela, Stańczyk Alicja, Szczur Halina, *Przewodnik dla nauczycieli w zakresie prowadzenia korelacji przedmiotów ogólnych i zawodowych*, KOWEŻiU, Warszawa 2011.
- Gurycka Antonina, *Struktura i dynamika procesu wychowania*, Warszawa 1979.
- Hebbel-Seeger A., Kretschmann R., Vohle F., *Bildungstechnologien im Sport. Forschungsstand, Einsatzgebiete und Praxisbeispiele*, In M. Ebner, S. Schön (Hrsg.), *Lehrbuch für Lernen und Lehren mit Technologien*, 2013.
- Howley E.T., Franks B.D., *Health fitness instructors. Handbook*. Human Kinetics, Champaign Il, 1997.
- Osiński Wiesław, *Zagadnienia motoryczności człowieka*, AWF, Poznań 1991.
- Osiński Wiesław, *Antropomotoryka*, AWF, Poznań 2000.
- Osiński Wiesław, *Zarys teorii wychowania fizycznego*, AWF, Poznań 2002.
- Sas-Nowosielski Krzysztof, *Wychowanie do aktywności fizycznej*, AWF, Katowice 2003.
- Skinner J.S., Oja P., *Laboratory and field tests for assessing health-related fitness*, [w:] Bouchard C., Shephard R.J., Stephens T., Human Kinetics Publishers, Champaign Il, 1994.
- Soriano Victoria, *Pięć kluczowych przesłań dla edukacji włączającej. Od teorii do praktyki*, European Agency for Special Needs and Inclusive Education, 2014.
- Strykowski Wacław, Strykowska Justyna, Pielachowski Józef, *Kompetencje nauczyciela szkoły współczesnej*, Wydawnictwo eMPi2, Poznań 2003.
- Strzyżewski Stanisław, *Proces wychowania w kulturze fizycznej*, WSiP, Warszawa 1996.
- UNESCO, *Deklaracja z Salamanki. Wytyczne dla działań w zakresie specjalnych potrzeb edukacyjnych*, [www.cie.gov.pl](http://www.cie.gov.pl).
- Wolny Barbara, *Wychowanie fizyczne w zreformowanej szkole*, KUL, Lublin 2006.



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

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

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

Autorka publikacji w ORE:

*Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadgimnazjalnej, 2013.*

*Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego w szkole, 2014.*

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

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