
PODSTAWA PROGRAMOWA EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ W ZAKRESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

I etap edukacyjny: klasy I–III

Treści nauczania – klasa I szkoły podstawowej

Wychowanie fizyczne. Kształtowanie sprawności fizycznej dzieci i edukacja zdrowotna. Uczeń kończący klasę I:

- 1) uczestniczy w zajęciach rozwijających sprawność fizyczną, zgodnie z regułami;
- 2) potrafi:
 - a) chwycić piłkę, rzucić ją do celu i na odległość, toczyć ją i kozłować,
 - b) pokonywać przeszkody naturalne i sztuczne,
 - c) wykonywać ćwiczenia równoważne;
- 3) dba o to, aby prawidłowo siedzieć w ławce, przy stole itp.;
- 4) wie, że choroby są zagrożeniem dla zdrowia i że można im zapobiegać poprzez: szczepienia ochronne, właściwe odżywianie się, aktywność fizyczną, przestrzeganie higieny; właściwie zachowuje się w sytuacji choroby;
- 5) wie, że nie może samodzielnie zażywać leków i stosować środków chemicznych (np. środków czystości, środków ochrony roślin);
- 6) wie, że dzieci niepełnosprawne znajdują się w trudnej sytuacji i pomaga im.

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

Treści nauczania – wymagania szczegółowe na koniec klasy III szkoły podstawowej

Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna. Uczeń kończący klasę III:

- 1) w zakresie sprawności fizycznej:
 - a) realizuje marszobieg trwający co najmniej 15 minut,
 - b) umie wykonać próbę siły mięśni brzucha oraz próbę gibkości dolnego odcinka kręgosłupa;
- 2) w zakresie treningu zdrowotnego:
 - a) przyjmuje pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń oraz wykonuje przewrót w przód,
 - b) skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki jednonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami,
 - c) wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem i na przyrządzie;
- 3) w zakresie sportów całego życia i wypoczynku:
 - a) posługuje się piłką: rzuca, chwytą, kozłuje, odbija i prowadzi ją,

-
- b) jeździ np. na rowerze, na wrotkach; przestrzega zasad poruszania się po drogach,
 - c) bierze udział w zabawach, minigrach i grach terenowych, zawodach sportowych, respektując reguły i podporządkowując się decyzjom sędziego,
 - d) wie, jak należy zachować się w sytuacjach zwycięstwa i radzi sobie z porażkami w miarę swoich możliwości;
- 4) w zakresie bezpieczeństwa i edukacji zdrowotnej:
- a) dba o higienę osobistą i czystość odzieży,
 - b) wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna,
 - c) wie, że nie może samodzielnie zażywać leków i stosować środków chemicznych niezgodnie z przeznaczeniem,
 - d) dba o prawidłową postawę, np. siedząc w ławce, przy stole,
 - e) przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
 - f) potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

ZALECANE WARUNKI I SPOSÓB REALIZACJI

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

PODSTAWA PROGRAMOWA PRZEDMIOTU *WYCHOWANIE FIZYCZNE*

II etap edukacyjny: klasy IV–VI

Cele kształcenia – wymagania ogólne

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

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

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

1. Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego. Uczeń:
 - 1) wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;
 - 2) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
 - 3) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;
 - 4) ocenia własną postawę ciała.
2. Trening zdrowotny. Uczeń:
 - 1) mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku;
 - 2) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
 - 3) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
 - 4) wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu;
 - 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył;
 - 6) wykonuje prosty układ gimnastyczny.
3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:
 - 1) organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej;
 - 2) stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
 - 3) omawia zasady aktywnego wypoczynku.
4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:
 - 1) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;

-
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
 - 3) stosuje zasady samoasekuracji;
 - 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach;
 - 5) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem;
 - 6) dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.
5. Sport. Uczeń:
- 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
 - 2) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę;
 - 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.
6. Taniec. Uczeń:
- 1) wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki;
 - 2) wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotecce.

ZALECANE WARUNKI I SPOSÓB REALIZACJI

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny oraz zdrowie uczniów i kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym w ramach następujących bloków tematycznych:

- 1) diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego;
- 2) trening zdrowotny;
- 3) sporty całego życia i wypoczynek;
- 4) bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista;
- 5) sport;
- 6) taniec.

Szkoła, uwzględniając te wymagania, powinna rozwijać własną ofertę programową w odniesieniu do zajęć wychowania fizycznego, w tym zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych. W realizacji zajęć należy odwoływać się do wiedzy dotyczącej biologii człowieka, zapobiegania chorobom oraz umiejętności psychospołecznych, uzyskanych w nauce innych przedmiotów.

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do:

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

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

PODSTAWA PROGRAMOWA PRZEDMIOTU *WYCHOWANIE FIZYCZNE*

III etap edukacyjny

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

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

1. Diagnostyka sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

Uczeń:

- 1) wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości;
- 2) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej;
- 3) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.

2. Trening zdrowotny. Uczeń:

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego;
- 2) wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie;
- 3) omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka;
- 4) przeprowadza rozgrzewkę;
- 5) opracowuje i demonstrowuje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
- 6) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;
- 7) planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny;
- 8) wybiera i pokonuje trasę crossu.

3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:

- 1) stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zwody;
- 2) ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 3) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.

**Cele kształcenia
– wymagania
ogólne**

**Treści nauczania
– wymagania
szczegółowe**

-
4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:
 - 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
 - 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;
 - 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
 - 4) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.
 5. Sport. Uczeń:
 - 1) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
 - 2) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
 - 3) wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski;
 - 4) stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.
 6. Taniec. Uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub ze spole dowolny układ tańca.
 7. Edukacja zdrowotna. Uczeń:
 - 1) wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
 - 2) wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia;
 - 3) identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
 - 4) omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami;
 - 5) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
 - 6) omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
 - 7) wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne;
 - 8) wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne, i podaje jego przykłady;
 - 9) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

PODSTAWA PROGRAMOWA PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE

IV etap edukacyjny – tylko zakres podstawowy

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

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

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego. Uczeń:

- 1) wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej;
- 2) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb;
- 3) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej;
- 4) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.

2. Trening zdrowotny. Uczeń:

- 1) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
- 2) wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia;
- 3) wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
- 4) wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne;
- 5) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu, oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie;
- 6) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
- 7) wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).

3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.

**Cele kształcenia
– wymagania
ogólne**

**Treści nauczania
– wymagania
szczegółowe**

-
4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:
 - 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze;
 - 2) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.
 5. Sport. Uczeń:
 - 1) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem;
 - 2) omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących;
 - 3) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.
 6. Edukacja zdrowotna. Uczeń:
 - 1) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości;
 - 2) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
 - 3) omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne;
 - 4) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
 - 5) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
 - 6) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem;
 - 7) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
 - 8) wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta;
 - 9) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS);
 - 10) planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;
 - 11) omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia;
 - 12) wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby stworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.
-

ZALECANE WARUNKI I SPOSÓB REALIZACJI

[Dotyczą III i IV etapu edukacji]. Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny oraz zdrowie uczniów i kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym, w ramach następujących bloków tematycznych:

- 1) diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego;
- 2) trening zdrowotny;
- 3) sporty całego życia i wypoczynek;
- 4) bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista;
- 5) sport;
- 6) taniec (dotyczy tylko III etapu edukacyjnego);
- 7) edukacja zdrowotna.

Szkoła, uwzględniając wymagania określone w podstawie programowej, powinna rozwijać własną ofertę programową w odniesieniu do zajęć wychowania fizycznego, w tym zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych. W realizacji zajęć należy odwoływać się do wiedzy dotyczącej biologii człowieka, zapobiegania chorobom oraz umiejętności psychospołecznych, uzyskanych na innych zajęciach, a zwłaszcza biologii, wiedzy o społeczeństwie, wychowaniu do życia w rodzinie, edukacji dla bezpieczeństwa i przedsiębiorczości.

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do:

- 1) uczestniczenia w kulturze fizycznej w okresie nauki szkolnej, a także po jej zakończeniu;
- 2) inicjowania i współorganizowania aktywności fizycznej;
- 3) dokonywania wyboru form aktywności fizycznej przez całe życie;
- 4) kształtowania prozdrowotnego stylu życia oraz dbałości o zdrowie.

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

Oprócz uczestnictwa w aktywności fizycznej, uczeń powinien w czasie zajęć również pełnić rolę inicjatora i organizatora ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych.

Każdy uczeń powinien co najmniej raz w roku samodzielnie poprowadzić rozgrzewkę według ustalonego toku i po konsultacjach z nauczycielem.

Uczeń powinien nauczyć się dokonywania samooceny sprawności fizycznej. W czasie zajęć należy stwarzać atmosferę sprzyjającą rzetelności samooceny sprawności.

Zajęcia wychowania fizycznego w zakresie edukacji zdrowotnej powinny być dostosowane do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb). Uczniowie powinni aktywnie uczestniczyć w planowaniu, realizacji i ewaluacji zajęć. Zajęcia powinny być wspierane przez realizację treści z zakresu edukacji zdrowotnej w ramach innych przedmiotów, w tym zwłaszcza: biologii, wychowania do życia w rodzinie, wiedzy o społeczeństwie, edukacji dla bezpieczeństwa, przedsiębiorczości, religii, etyki. Wymaga to koordynacji i współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów oraz współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty.

Warunkiem skuteczności zajęć edukacji zdrowotnej jest:

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

KOMENTARZ DO PODSTAWY PROGRAMOWEJ PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE

Zbigniew Cendrowski, Ewa Czerska, Tomasz Frołowicz,
Eligiusz Madejski, Jerzy Pośpiech, Wojciech Przybylski,
Bogumiła Przysiężna, Barbara Woynarowska

1. Istota zmian w wychowaniu fizycznym
2. Konsekwencje zapisu treści wychowania fizycznego językiem wymagań edukacyjnych
3. Konsekwencje poszerzenia treści wychowania fizycznego o wymagania szczegółowe z zakresu edukacji zdrowotnej
4. Organizacja zajęć do wyboru przez ucznia – szanse i możliwości
5. Edukacja zdrowotna w podstawie programowej kształcenia ogólnego i jej związek z wychowaniem fizycznym

Nowa podstawa programowa kształcenia ogólnego wprowadza kilka istotnych zmian w *wychowaniu fizycznym* na wszystkich etapach edukacji. Dla pełnego ich zrozumienia należy rozpatrywać je w szerszym kontekście możliwości oraz obowiązków, jakie w dziedzinie wychowania fizycznego nakładają na szkołę przepisy prawa. Aby dobrze wykorzystać możliwości oraz aby należycie wypełnić obowiązki wynikające z podstawy programowej wychowania fizycznego, niezbędne jest respektowanie zapisów także innych aktów prawnych, z których dla realizacji podstawy programowej *wychowania fizycznego* szczególne znaczenie mają:

- rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie dopuszczalnych form realizacji czwartej godziny obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego¹,
- rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych.

Szczególnie ważne zmiany dla praktyki *wychowania fizycznego* dotyczą:

- zapisu treści nauczania w języku wymagań szczegółowych, czyli opis zadań, z którymi każdy przeciętny uczeń powinien poradzić sobie na zakończenie kolejnych etapów edukacji,

¹ Obecnie przygotowwany jest projekt nowego rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej w sprawie dopuszczalnych form realizacji **dwóch godzin** obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, które zastąpi rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 9 grudnia 2003 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji czwartej godziny obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (Dz. U. Nr 217, poz. 2128).

Spis treści

Istota zmian w wychowaniu fizycznym

Konsekwencje opisu treści wychowania fizycznego w języku wymagań edukacyjnych

- poszerzenia treści *wychowania fizycznego* o wymagania szczegółowe z edukacji zdrowotnej.

Zapis treści nauczania w języku wymagań szczegółowych będzie miał istotny wpływ na praktykę szkolną. Zmiana polega na odstępowaniu od opisywania procesu edukacji i zastępowaniu go przez zdefiniowanie jej efektów. Dotychczasowy system regulacji praktyki edukacyjnej zakładał, iż stosunkowo ogólne zapisy podstawy programowej są operacjonalizowane w programach nauczania. Autorzy programów, w tym nauczyciele-autorzy własnych programów nauczania, musieli uwzględnić nie tylko treści nauczania zapisane w podstawie programowej, ale również respektować standardy wymagań będące podstawą przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów. Ponieważ wspomniane rozporządzenie nie odnosiło się do wymagań edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego, cały obowiązek sformułowania założonych osiągnięć ucznia na poziomie operacyjnym spadał na autora programu wychowania fizycznego i korzystającego z niego nauczyciela. Skutkowało to większą niż w innych dziedzinach szkolnej edukacji różnorodnością programów nauczania. Różnorodność oferty programowej bez wątpienia stanowi o sile przedmiotu. Jednak po przekroczeniu pewnej granicy zaczyna zagrażać pożądanemu poziomowi jednolitości doświadczenia edukacyjnego uczniów.

W praktyce wychowania fizycznego powoduje to sytuację, w której uczniowie z różnych oddziałów, nawet w tej samej szkole, nie tylko mogą rozwinąć różne umiejętności, ale mogą nie rozwinąć żadnej takiej samej. Nowa podstawa programowa, nie pozbawiając nauczycieli możliwości autorskiego różnicowania osiągnięć uczniów, definiuje jednak pewien wspólny dla wychowania fizycznego standard cywilizacyjno-edukacyjny odwołujący się do wartości i czynności z zakresu kultury fizycznej, który musi być uwzględniony w każdym programie wychowania fizycznego realizowanym w polskich szkołach publicznych. Wspomniany edukacyjny wzorzec zapisany jest, przez analogię do pozostałych dziedzin edukacji, w postaci wymagań szczegółowych. Odnoszą się one do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym i są pogrupowane w siedem bloków tematycznych:

- 1) diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego;
- 2) trening zdrowotny;
- 3) sporty całego życia i wypoczynek;
- 4) bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista;
- 5) sport (dotyczy II, III i IV etapu edukacyjnego);
- 6) taniec (dotyczy II i III etapu edukacyjnego);
- 7) edukacja zdrowotna (dotyczy III i IV etapu edukacyjnego).

Większość bloków tematycznych powtarza się w kolejnych etapach edukacji, definiując coraz bardziej złożone wymagania edukacyjne, z którymi uczeń powinien umieć sobie poradzić.

Na przykład w dziedzinie diagnozy sprawności, aktywności i rozwoju fizycznego uczeń:

na I etapie edukacyjnym wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz próbę gibkości dolnego odcinka kręgosłupa,

- na II etapie edukacyjnym wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych oraz gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki,
- na III etapie edukacyjnym wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości.
- na IV etapie edukacyjnym wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej.

W dziedzinie sportów całego życia i wypoczynku uczeń:

- na I etapie edukacyjnym posługuje się piłką: rzuca, chwytą, kozłuje, odbija i prowadzi ją,
- na II etapie edukacyjnym stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górny,
- na III etapie edukacyjnym stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zwody,
- na IV etapie edukacyjnym stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.

Zapis wymagań szczegółowych w zakresie wychowania fizycznego jednoznacznie precyzuje zakres edukacyjnej odpowiedzialności nauczycieli. Jednak możliwość rozwijania umiejętności i wiadomości uczniów na kolejnym etapie edukacji jest uzależniona od tego, czy wcześniej uczniowie zostali przygotowani do spełnienia wymagań szczegółowych zapisanych w podstawie programowej dla poprzedniego etapu edukacji. Nauczyciel wychowania fizycznego, dyrektor szkoły, uczniowie i ich rodzice mają prawo oczekiwać, że nauczyciele z wcześniejszych etapów edukacyjnych pomogą uczniom rozwinąć zdefiniowane w podstawie programowej umiejętności i wiadomości. Równocześnie każdy nauczyciel wychowania fizycznego musi pamiętać, iż umiejętności i wiadomości, które rozwinie u swoich uczniów są warunkiem dalszego pomyślnego kształcenia, czyli, że nauczyciele na następnych etapach edukacyjnych mają prawo od niego oczekiwać efektywnej pracy.

Wymagania szczegółowe są tak zapisane, iż w miarę nabywania doświadczeń na kolejnych etapach edukacyjnych uczeń powinien być zdolny do coraz bardziej samodzielnego działania: *prócz uczestnictwa w aktywności fizycznej, uczeń powinien w czasie zajęć również pełnić rolę inicjatora i organizatora ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych*. Poczynając od trzeciego etapu edukacyjnego, *każdy uczeń po-*

winien co najmniej raz w roku samodzielnie poprowadzić rozgrzewkę według ustalonego toku i po konsultacjach z nauczycielem. Na tym samym etapie edukacyjnym uczeń powinien nauczyć się dokonywania samooceny sprawności fizycznej.

W podstawie programowej wychowania fizycznego zapisano, iż szkoła, uwzględniając wymagania określone w podstawie programowej, powinna rozwijać własną ofertę programową... . Dlatego też każdy twórca programu nauczania ma prawo poszerzania treści kształcenia, uwzględniając potrzeby i zainteresowania uczniów, a także lokalne tradycje w dziedzinie wychowania fizycznego. Ponadto podstawa programowa informuje również, iż szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej wymagań szczegółowych... oraz, że szkoła powinna także zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz rozwinięcia sprawności określonych w podstawie programowej. Powyższe zalecenia dotyczące warunków i sposobu realizacji powinny skłaniać do dokładnej analizy warunków kształcenia w każdej szkole oraz do planowania przez dyrektorów i nauczycieli wraz z organami prowadzącymi szkoły rozwoju bazy materialnej tak, aby umożliwiała pełną realizację przewidzianych w podstawie programowej wymagań szczegółowych.

W podstawie programowej zapisano również, iż *wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny oraz zdrowie uczniów i kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Z tego względu należy pamiętać, iż przekazywanie informacji i rozwijanie umiejętności niezbędnych, aby uczeń mógł sprostać wymaganiom szczegółowym jest ważnym, jednak nie jedynym skutkiem udziału uczniów w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego.*

Na każdym etapie edukacji wychowanie fizyczne powinno tworzyć obyczaj aktywności fizycznej, rozwijając zainteresowania i postawy uczniów oraz przyczyniając się do budowania pozytywnego obrazu własnej osoby jako uczestnika aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym, sportowym, turystycznym bądź tanecznym. Z tego względu szczególnie ważne jest, aby szkolna oferta wychowania fizycznego zaspokajała w możliwie najpełniejszy sposób potrzeby i zainteresowania różnych uczniów. Różnice w rozwoju fizycznym uczniów widać „gołym okiem”. Warto pamiętać, iż w ni mniejszym stopniu są zróżnicowane ich właściwości psychiczne. Z oczywistych względów szansa na zaspokojenie zróżnicowanych oczekiwań uczniów wobec wychowania fizycznego jedynie w trakcie lekcji jest niewielka.

Osiągnięcie celów zapisanych w podstawie programowej, zwłaszcza tych związanych z tworzeniem obyczaju systematycznej aktywności fizycznej, jest uzależniona od wykorzystania możliwości, które stworzyło rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 9 grudnia 2003 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji czwartej godziny obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego. Wspomniane rozporządzenie nakłada na dyrektora szkoły obowiązek przygotowania propozycji form wykorzystania czwar-

tej godziny obligatoryjnych zajęć wychowania fizycznego do wyboru przez uczniów. Czwarta godzina wychowania fizycznego może być organizowana jako zajęcia lekcyjne, pozalekcyjne lub pozaszkolne. Doceniając znaczenie pełniejszego dostosowania oferty *wychowania fizycznego* w szkole do oczekiwań uczniów, przygotowywane są zmiany w Ustawie o kulturze fizycznej, dzięki którym możliwe będzie realizowanie dwóch godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego w innych formach niż zajęcia klasowo-lekcyjne. Szkoły będą miały swobodę w decydowaniu o formie organizacyjnej i treści dwóch obligatoryjnych godzin zajęć wychowania fizycznego. Godziny te, podobnie jak do tej pory, będą mogły być organizowane jako zajęcia lekcyjne, pozalekcyjne lub pozaszkolne. Obowiązkiem dyrektora szkoły pozostanie przedstawienie uczniom propozycji zajęć do wyboru.

Opisane możliwości są bardzo ważnym elementem polskiego modelu wychowania fizycznego. Pozwalają one na lepszą, bo bardziej efektywną i bliższą potrzebom uczniów realizację wychowania fizycznego w szkołach. Podczas zajęć lekcyjnych zasadniczo realizowane mogą być wymagania określone w podstawie programowej z możliwością ewentualnego ich poszerzania. Natomiast zajęcia obligatoryjne co do udziału, jednak fakultatywne co do treści mogą służyć poszerzaniu i pogłębianiu umiejętności i wiedzy uczniów związanych z aktywnością fizyczną na miarę ich możliwości i oczekiwań.

Konkretne rozwiązania w różnych szkołach mogą przybrać odmienną postać, w zależności od dotychczasowych doświadczeń szkół i nauczycieli w tym zakresie oraz w zależności od lokalnych warunków kształcenia. Ostatecznie o zakresie wyboru musi zdecydować dyrektor szkoły w porozumieniu z nauczycielami, uczniami i ich rodzicami. Warto jednak respektować prawidłowość, iż zakres i stopień swobody wyboru dotyczącego obligatoryjnych godzin zajęć wychowania fizycznego jest tym większy, im wyższy jest etap edukacyjny, im większa jest dojrzałość uczniów. W Polsce zgromadzono już całkiem dużo doświadczeń w tym zakresie. Wiele szczegółowych informacji na temat tworzenia szkolnej oferty zajęć wychowania fizycznego do wyboru przez uczniów przedstawiamy w dalszej części komentarza.

Drugim istotnym zagadnieniem warunkującym efektywną realizację celów podstawy programowej wychowania fizycznego jest kwestia oceniania ucznia. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2007 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych (Dz. U. Nr 83, poz. 562, z późn. zm.) opisuje m.in. procedury formułowania oceny osiągnięć edukacyjnych wynikających z podstawy programowej, wskazując na wyraźną odmienność w tym względzie wychowania fizycznego. Rozporządzenie stanowi, iż przy ustalaniu oceny osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego *należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć*. Zgodnie z tym wskazaniem należy pamiętać, iż pierwszoplanowym przedmiotem oceny ucznia z wychowania

**Konsekwencje
poszerzenia
treści
wychowania
fizycznego
o wymagania
szczegółowe
z zakresu
edukacji
zdrowotnej**

fizycznego jest jego wysiłek wkładany w udział w zajęciach. Miarą wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego może być systematyczność udziału w zajęciach wychowania fizycznego, a także aktywność uczniów w trakcie zajęć. Wskaźnikiem aktywności natomiast może być wykonywanie zadań w trakcie zajęć na miarę możliwości ucznia. W dalszej części komentarzy piszemy również na temat oceniania ucznia z wychowania fizycznego w sytuacji jego udziału w zajęciach do wyboru.

Podstawa programowa wychowania fizycznego stwierdza, iż ta dziedzina edukacji *pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów*. Takie stwierdzenie wynika z kilku przesłanek. Po pierwsze, oczekuje się, iż wychowanie fizyczne w swej funkcji doraźnej będzie wspierać rozwój fizyczny i poszerzać potencjał zdrowotny uczniów. Po drugie, w funkcji perspektywnej przygotuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia. W konsekwencji zakłada się, iż – podobnie jak to dzieje się w tych krajach, w których edukacja zdrowotna w szkole jest już dobrze zakorzeniona – dobrze zrealizowany program wychowania fizycznego ściśle powiązany z edukacją zdrowotną może przyczynić się do lepszego stanu zdrowia w dzieciństwie i młodości, a w dalszych latach do poprawy jakości życia, przedłużenia czasu jego trwania i zmniejszenia niedogodności związanych ze starością. Może również znacząco, co ma także pozytywne konsekwencje ekonomiczne, przyczynić się do zmniejszenia obciążenia służby zdrowia.

Związki wychowania fizycznego z edukacją zdrowotną są dostrzegane i analizowane od dawna przez licznych ekspertów z obu obszarów edukacji. Analiza zapisów dotychczasowej podstawy programowej wychowania fizycznego owe związki potwierdza. W poprzednich latach potwierdzali je również autorzy licznych programów wychowania fizycznego dopuszczonych do użytku szkolnego, używając pojęcia „zdrowie” w tytułach i opisach autorskich koncepcji edukacyjnych. Dotychczasowe deklaracje zaangażowania w sprawy zdrowia uczniów, wsparte zawodowymi kompetencjami nauczycieli wychowania fizycznego przesądziły, iż w nowej podstawie programowej tę dziedzinę edukacji w największym stopniu nasycono treściami edukacji zdrowotnej, czyniąc z nauczyciela wychowania fizycznego wiodącą postać w szkole w tym zakresie. O tym również szczegółowo piszemy w dalszej części komentarzy.

Powodzenie tej, a także wcześniej opisywanych zamian zależy od kilku czynników. Niezbędne wydaje się rozwijanie systemu pomocy metodycznej, w tym wydawnictw, czasopism branżowych, internetowych form wymiany doświadczeń i popularyzacji najlepszych rozwiązań. Mamy nadzieję, iż komentarze do podstawy programowej takie formy wsparcia nauczycieli wychowania fizycznego zapoczątkują.

Zgodnie z obowiązującymi regulacjami prawnymi, wychowanie fizyczne może być realizowane dwutorowo, czyli w oparciu o „strategię mieszaną”, łączącą „strategię wymuszania” (obowiązkowe zajęcia w systemie klasowo-lekcyjnym takie same dla wszystkich uczniów) ze „strategią oferowania” (obowiązkowe zajęcia do indywidualnego wyboru przez ucznia).



Rys. 1. Proponowany model organizacyjny wychowania fizycznego

Dzięki temu uczeń, traktowany jako współorganizator procesu uczenia się, powinien mieć stworzone warunki do samodzielnego i świadomego wyboru form aktywności fizycznej dostosowanych do jego zainteresowań, potrzeb rozwojowych i możliwości psychofizycznych.

Zajęcia wychowania fizycznego, począwszy od IV klasy szkoły podstawowej, poprzez gimnazjum i szkołę ponadgimnazjalną powinny odbywać się częściowo w grupach zainteresowań, zgodnie z wyborem dokonany przez ucznia. Wymaga to od szkół tworzenia własnej oferty zajęć uwzględniających różnorodne formy aktywności fizycznej w ramach grup do wyboru. Zajęcia takie mogą być prowadzone w grupach międzyoddziałowych (w jednej grupie mogą znajdować się uczniowie z różnych oddziałów tej samej klasy – rocznika) lub międzyklasowych (w jednej grupie mogą znajdować się uczniowie z różnych klas – roczników) w systemie lekcyjnym, pozalekcyjnym lub pozaszkolnym. Na II i III etapie edukacyjnym proponuje się model 2+2, czyli 2 godziny obowiązkowe w systemie klasowo-lekcyjnym i 2 godziny obo-

wiązkowe w grupach do wyboru, natomiast na IV etapie edukacyjnym – 1+2, czyli 1 godzinę obowiązkową w systemie klasowo-lekcyjnym i 2 godziny obowiązkowe w grupach do wyboru.

Nowym elementem wychowania fizycznego na III i IV etapie edukacyjnym jest także szersze wprowadzenie obowiązkowych treści edukacji zdrowotnej. Najbardziej optymalnym rozwiązaniem dla efektywnej realizacji edukacji zdrowotnej w ramach wychowania fizycznego jest przeznaczenie na ten cel 2 godzin tygodniowo (z puli godzin zajęć do wyboru) w jednym, dowolnie wybranym przez szkołę semestrze w ciągu całego etapu edukacji.

Przedstawiony model realizacji wychowania fizycznego to wyzwanie i jednocześnie szansa na:

- spełnienie oczekiwań ucznia, a więc lepszą motywację i większe zaangażowanie – ćwiczy nareszcie to, co lubi, co samodzielnie wybrał z oferty,
- większą satysfakcję nauczyciela z pracy – prowadzenie zajęć z uczniami, którzy są zainteresowani wybraną formą aktywności fizycznej,
- zwiększenie prestiżu osobistego, zawodowego i społecznego nauczyciela wychowania fizycznego – szersze uczestnictwo w życiu szkoły, większe możliwości rozwoju zawodowego i osobistego,
- większą autonomię szkoły i nauczyciela w organizacji i doborze treści kształcenia,
- promowanie szkoły – tworzenie ciekawej i konkurencyjnej oferty zajęć do wyboru.

Zgodnie z cytowanymi wcześniej rozporządzeniami, każda szkoła ma za zadanie przygotować własną ofertę zajęć do wyboru przez ucznia. Głównym celem zajęć do wyboru jest spełnienie oczekiwań uczniów wobec szkolnego wychowania fizycznego poprzez umożliwienie im pogłębiania wiedzy i rozwijania umiejętności w obszarach, którymi są szczególnie zainteresowani oraz które są dla nich dostępne ze względu na poziom sprawności i wydolności organizmu. Przed przystąpieniem do opracowania szkolnej oferty zajęć do wyboru należy dokonać diagnozy:

- potrzeb, możliwości i zainteresowań uczniów,
- tradycji sportowych szkoły i środowiska,
- warunków terenowych najbliższej okolicy,
- bazy sportowej szkoły i środowiska oraz jej wyposażenia,
- kwalifikacji nauczycieli,
- liczby grup, a tym samym liczby godzin przeznaczonych na zajęcia do wyboru (liczba godzin wynika z liczebności uczniów w szkole – przepisy regulujące liczebność uczniów w jednej grupie nie uległy zmianie).

Atrakcyjność oferty zajęć do wyboru zależy od różnorodnych kwalifikacji i doświadczeń nauczycieli oraz wykorzystania bazy sportowej środowiska. Możliwe jest, po uzgodnieniu z organem prowadzącym szkołę, porozumienie w sprawie wykorzystania obiektów innych szkół lub obiektów pozaszkolnych.

PROCEDURA TWORZENIA OFERTY DLA UCZNIÓW

Opracowując szkolną ofertę zajęć do wyboru należy uwzględnić następujące kwestie:

1. Rodzaj zajęć do wyboru,
2. Czasokres wyboru zajęć,
3. Sposób podziału uczniów na grupy,
4. Miejsce, czas trwania i termin odbywania zajęć oraz nauczyciel prowadzący zajęcia.

Precyzja, z jaką zostaną ustalone powyższe kwestie będzie warunkowała sprawność realizacji projektu zajęć do wyboru.

1. Rodzaj zajęć do wyboru

Zajęcia sportowe – przeznaczone głównie dla uczniów uzdolnionych ruchowo i umożliwiające im uprawianie wybranej dyscypliny sportu. W ramach tych zajęć szkoła, w zależności od liczby uczniów, może zaproponować od jednej do kilku dyscyplin sportowych do wyboru, uwzględniając uzdolnienia i zainteresowania uczniów oraz tradycje sportowe szkoły i środowiska. Stworzenie takich grup daje nauczycielowi możliwość systematycznej pracy z reprezentacją szkoły.

Zajęcia rekreacyjno-zdrowotne – przeznaczone dla wszystkich chętnych uczniów w celu wdrożenia ich do systematycznej aktywności fizycznej i wyboru sportu „całego życia”. W ramach tych zajęć szkoła może zaproponować uczniom, w zależności od ich liczby, kilka różnych form aktywności fizycznej do wyboru, np.: gry rekreacyjne, gry terenowe, biegi na orientację, atletykę terenową, narciarstwo biegowe, łyżwiarstwo, ćwiczenia na siłowni, ćwiczenia przy muzyce oraz inne dyscypliny sportowe na poziomie rekreacji. Warto preferować zajęcia w środowisku naturalnym i nie ograniczać oferty wyłącznie do tradycyjnych dyscyplin sportowych, lecz próbować tworzyć grupy z niestandardowymi i mieszanymi formami aktywności, np. w zależności od pory roku. Oferta może również zawierać formy ruchu, których uczniowie nie wskazali w diagnozie (np. ankiecie), ale są one ważne dla prawidłowego rozwoju (np. pływanie). Można również tworzyć grupy o charakterze rekreacyjnym z akcentami korekcyjno-kompensacyjnymi, dostosowując treść i wielkość obciążenia fizycznego do indywidualnych możliwości.

Zajęcia taneczne – przeznaczone dla wszystkich chętnych uczniów zainteresowanych tańcem w celu umożliwienia im pogłębiania wiedzy i rozwijania umiejętności w tej dziedzinie. W ramach tych zajęć szkoła może zaproponować uczniom jedną lub kilka form tańca, np.: taniec towarzyski, ludowy, nowoczesny itp. Działalność grup tanecznych może podnosić jakość pracy szkoły, np. przez współudział w przygotowaniu pokazów w ramach uroczy-

stości szkolnych i środowiskowych. Grupy taneczne mogą również prezentować swój dorobek na konkursach i przeglądach artystycznych.

Zajęcia turystyczne – przeznaczone dla wszystkich chętnych uczniów w celu rozbudzania ich zainteresowań turystyczno-krajoznawczych oraz zachęcenia do zdobywania odznak turystyki kwalifikowanej. 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, np.: turystykę pieszą, rowerową, kajakową, górską itp. Organizując zajęcia turystyczne, należy pamiętać o obowiązkach wynikających ze stosowanych rozporządzeń, w tym rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu w sprawie warunków i sposobu organizowania przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki (Dz. U. z 2001 r. Nr 135, poz. 1516, z późn. zm.). Liczba zaproponowanych uczniom form zajęć do wyboru zależy oczywiście od wielkości szkoły, czyli przysługującej liczby godzin wychowania fizycznego. Optymalną wydaje się być oferta proponująca minimum 6 form ruchu na trzy lata edukacji, czyli każdy uczeń mógłby teoretycznie wybrać z oferty 50% zajęć. Oczywiście w dużych szkołach, mających bardzo dobre warunki bazowe i kadrowe oferta może zawierać nawet do 10–12 różnych form aktywności fizycznej.

2. Czasokres wyboru zajęć

Możliwe są następujące warianty wyboru:

- semestralny,
- roczny,
- obowiązkowa zmiana w każdym roku szkolnym,
- możliwość powtarzania w kolejnych latach,
- obowiązkowa kontynuacja przez cały etap edukacji,
- obowiązkowa kontynuacja przez minimum dwa lata.

Biorąc pod uwagę czas potrzebny na opanowanie podstaw danej formy ruchu i zaszczepienia zamiłowania do niej oraz organizację pracy szkoły, korzystniejszy wydaje się wariant wyboru na cały rok szkolny. Wybór semestralny może bowiem spowodować konieczność układania tygodniowego planu zajęć szkolnych dwa razy w roku. Ważna dla uczniów jest również informacja o tym, czy będą mogli kontynuować wybrane zajęcia w następnej klasie, czy też muszą dokonywać zmiany w każdym roku szkolnym. Ustalenia w tym względzie mogą być uzależnione od rodzaju zajęć. Obowiązkowa kontynuacja danej formy ruchu może funkcjonować tylko w grupach sportowych. W przypadku możliwości powtarzania tego samego rodzaju zajęć do wyboru w kolejnych klasach, uczeń powinien zaznaczyć ten fakt na deklaracji wyboru („powtarzam”, „pierwszy raz”). Jest to informacja ułatwiająca podział uczniów na grupy.

3. Sposób podziału uczniów na grupy

Uczniów można dzielić na grupy, uwzględniając kilka kryteriów podziału.

A) Ze względu na poziom klas:

- grupy międzyoddziałowe, czyli osobne grupy dla klas pierwszych (czwartych), drugich (piątych) i trzecich (szóstych):
 - ta sama propozycja zajęć dla wszystkich klas-roczników, inna propozycja zajęć dla każdej klasy,
 - w każdej klasie programowo wyższej część zajęć w ofercie jest powtarzana, a część jest nową propozycją,
- grupy międzyklasowe, czyli w każdej grupie mogą znajdować się uczniowie z różnych klas-roczników,
- grupy międzyklasowe dla części klas i grupy międzyoddziałowe dla pozostałych (wariant jest korzystny w III i IV etapie ze względu na ułatwienie realizacji edukacji zdrowotnej w jednym semestrze).

Tworzenie grup międzyoddziałowych pozwala na różnicowanie oferty zajęć dla poszczególnych klas oraz stwarza możliwość umieszczania zajęć do wyboru nawet w środku zajęć lekcyjnych, jeżeli szkoła posiada ku temu odpowiednie warunki bazowe i kadrowe. Z tego względu jest to sposób szczególnie polecany dla szkół podstawowych. Tworzenie grup międzyklasowych wymaga natomiast stosowania jednej, wspólnej oferty dla wszystkich uczniów i powoduje konieczność umieszczania zajęć do wyboru tylko na początku lub końcu zajęć lekcyjnych. Rodzaj oferty dla ucznia i sposób podziału na grupy łączy się ściśle czasokresem wyboru zajęć.

B) Ze względu na poziom umiejętności z danej formy aktywności ruchowej, np.:

- grupy początkujące,
- grupy zaawansowane.

Taki sposób podziału jest szczególnie korzystny przy tradycyjnych formach ruchu, np. grach zespołowych, daje bowiem nauczycielowi i uczniowi możliwość pracy w grupach bardziej jednorodnych sprawnościowo. Łatwiej jest go stosować w systemie grup międzyklasowych, kiedy liczba chętnych uczniów pozwala na stworzenie kilku grup z taką samą formą aktywności fizycznej. Na deklaracji wyboru uczeń powinien zaznaczać poziom zaawansowania.

C) Ze względu na płeć:

- grupy dziewcząt,
- grupy chłopców,
- grupy koedukacyjne.

Podział na grupy dziewcząt i chłopców stosowany jest najczęściej w grach zespołowych, ze względu na duże dysproporcje sprawnościowe, zwłaszcza na wyższych etapach edukacyjnych. W innych niestandardowych i rekreacyjnych formach ruchu oraz w profilu tanecznym i turystycznym najlepiej funkcjonują grupy koedukacyjne.

Sposób podziału na grupy uzależniony jest przede wszystkim od formy zajęć i specyfiki jej aktywności fizycznej. Mogą więc funkcjonować jednocześnie różne warianty podziału na grupy, nawet w obrębie jednej formy zajęć.

4. Miejsce, czas trwania i termin odbywania zajęć oraz nauczyciel prowadzący

Są to elementy niezwykle istotne ze względu na odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczniów. Dlatego też należy precyzyjnie określić:

- gdzie będą odbywały się zajęcia: w obiektach szkolnych, w obiektach pozaszkolnych, w terenie naturalnym,
- kiedy będą odbywały się zajęcia i jak długo będą trwały: w jakim dniu tygodnia, w jakich godzinach i z którym nauczycielem.

Każda grupa powinna odbywać zajęcia w miejscu dostosowanym do wybranej formy ruchu, nie zawsze więc musi to być sala gimnastyczna, lecz np.: siłownia, aula, boisko szkolne, pływalnia, ścianka wspinaczkowa, kort tenisowy, teren naturalny itp.

Zajęcia do wyboru powinny odbywać się systematycznie minimum raz w tygodniu (2 godziny dydaktyczne). Istnieje jednak możliwość kumulowania godzin zajęć do wyboru głównie w profilu turystycznym, co uzależnione jest od rodzaju turystyki, stopnia zaawansowania uczniów (długość trasy) oraz pory roku. Najczęściej w grupach tych stosuje się zmienny czas trwania zajęć, z zachowaniem zasady, że zajęcia 2-godzinne odbywają się co tydzień, 4-godzinne – co dwa tygodnie, 6-godzinne – co trzy tygodnie, a 8-godzinne – co cztery tygodnie. Realizacja tego typu zajęć może być zaplanowana również w soboty, o czym uczeń powinien być poinformowany w ofercie, aby móc dokonać właściwego wyboru.

PROCEDURA WDRAŻANIA OFERTY

W celu sprawnego przebiegu wdrażania oferty należy podjąć następujące działania:

1. Zatwierdzenie oferty zajęć do wyboru przez dyrektora szkoły, w uzgodnieniu z organem prowadzącym i po zaopiniowaniu przez radę pedagogiczną, radę szkoły lub radę rodziców – **kwiecień**.
2. Rozpropagowanie oferty wśród uczniów i rodziców (prawnych opiekunów) – **maj**.
3. Przygotowanie kart deklaracji wyboru – **maj**.

Można zastosować następujące rozwiązania:

- indywidualne deklaracje wyboru,
- klasowe listy z miejscem na indywidualny wybór dla każdego ucznia,
- listy zgłoszeń na każdy rodzaj zajęć.

Uwaga: na kartach zgłoszeń, bez względu na wybraną formę deklaracji wyboru, powinno znaleźć się miejsce na zapis wybranej formy ruchu oraz dodatkowo formy rezerwowej. Uczniowie, którzy nie dostaną się na wybrane zajęcia z powodu braku miejsc, zostają przydzieleni do grup zgodnie ze wskazaną rezerwową formą aktywności fizycznej, a w następnym roku mają pierwszeństwo w wyborze zajęć. Najlepiej sprawdza się system, w którym w pierwszej kolejności uwzględnia się wybory uczniów klas starszych, gdyż najmłodsi mogą uczestniczyć w preferowanych zajęciach w następnych latach. Uczniowie klas starszych realizują zawsze formę wskazaną jako pierwszą, chyba że wybrana przez nich grupa nie powstanie ze względu na zbyt małą liczbę chętnych.

4. Ogłoszenie sposobu i terminu składania deklaracji wyboru zajęć przez uczniów – **maj**.

Gwarancją sprawnego zebrania deklaracji jest wyznaczenie uczniom jednego tygodnia na ich składanie u nauczyciela wychowania fizycznego uczącego w danej klasie.

5. Zebranie deklaracji od uczniów klas III–V (II etap edukacji) lub klas I–II (III i IV etap edukacji) – **czerwiec**.
6. Zebranie deklaracji od kandydatów do szkoły (III i IV etap edukacji).

Można zastosować następujące rozwiązania:

- kandydat wypełnia deklarację wyboru w dniu składania dokumentów do szkoły (pozostaje ona w teczce ucznia),
- kandydat wypełnia i składa deklarację wyboru w dniu ogłoszenia naboru do szkoły lub w dniu rozpoczęcia roku szkolnego,
- wprowadzenie w I semestrze we wszystkich klasach pierwszych zajęć z edukacji zdrowotnej.

Najkorzystniejszym rozwiązaniem, ze względów organizacyjnych i wychowawczych (konieczność adaptacji ucznia do nowego środowiska i integracji zespołów uczniowskich), jest wariant wprowadzenia w I semestrze edukacji zdrowotnej. Nauczyciele wychowania fizycznego mają wówczas cały semestr na zdiagnozowanie potrzeb, możliwości i zainteresowań uczniów oraz przygotowanie dla nich stosownej oferty zajęć do wyboru w kolejnym semestrze roku szkolnego. Stosowanie pozostałych wariantów nie pozwala na przeprowadzenie diagnozy wśród uczniów pierwszej klasy. Najmniej korzystne jest zbieranie deklaracji od uczniów w dniu rozpoczęcia roku szkolnego. Taki wa-

riant powoduje bowiem opóźnienia w układaniu tygodniowego planu zajęć szkolnych oraz rozpoczynanie zajęć do wyboru z pewnym opóźnieniem.

7. Podział uczniów na grupy – **czerwiec** lub **lipiec-sierpień**.

Przydzielając uczniów do grup, należy uwzględnić fakt, że uczniowie z tego samego oddziału, którzy wybrali tę samą formę ruchu, chcą z reguły ćwiczyć w tej samej grupie, o ile stopień zaawansowania lub płeć na to pozwala. Bardzo korzystne, ze względu na układanie planu zajęć szkolnych, jest tworzenie całej grupy z uczniów jednej czy dwóch klas, jeżeli liczba uczniów, którzy dokonali takiego właśnie wyboru jest wystarczająca. Układając tygodniowy plan zajęć, należy zwrócić również uwagę na to, aby zajęcia do wyboru, dla konkretnego ucznia, nie odbywały się w tym samym dniu co lekcje wychowania fizycznego.

8. Wywieszenie informacji dla uczniów o przydziale do grup – **dzień rozpoczęcia roku szkolnego**.

Na tablicy informacyjnej można wywiesić listy klas z przydziałem uczniów do grup wraz z wykazem wszystkich grup zajęć do wyboru lub tylko listy poszczególnych grup zajęć do wyboru. Na każdej liście grupy lub na wykazie grup powinno znaleźć się nazwisko nauczyciela prowadzącego oraz miejsce, termin odbywania zajęć i czas ich trwania.

9. Przekazanie wychowawcom klas wykazu wszystkich grup do wyboru oraz klasowych list z naniesionym przydziałem uczniów do grup – **dzień rozpoczęcia roku szkolnego**.

DOKUMENTOWANIE ZAJĘĆ DO WYBORU

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej i Sportu w sprawie sposobu prowadzenia przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki dokumentacji przebiegu nauczania, działalności wychowawczej i opiekuńczej oraz rodzajów tej dokumentacji (Dz. U. z 2002 r. Nr 23, poz. 225, z późn. zm.), dopóki nie uregulują tego inne rozporządzenia, zajęcia do wyboru można dokumentować w dzienniku zajęć pozalekcyjnych, w którym powinny znaleźć się następujące zapisy:

- lista uczniów z nazwiskiem, imieniem i klasą (w porządku alfabetycznym),
- adresy i telefony kontaktowe do rodziców (prawnych opiekunów),
- plan pracy dla danej grupy,
- tematy przeprowadzonych zajęć,
- obecność uczniów na zajęciach,
- oceny z obszarów oceniania wytyczonych w przedmiotowych systemach oceniania obowiązujących na zajęciach do wyboru (oceny semestralne i końcoworoczne muszą być przeniesione do dziennika lekcyjnego).

Biorąc pod uwagę obowiązek uczęszczania każdego ucznia na zajęcia do wyboru, dużym udogodnieniem może być prowadzenie komputerowej bazy danych, zwłaszcza w dużych szkołach, w których zatrudniona jest większa liczba nauczycieli wychowania fizycznego, a więc możliwość komunikowania się jest nieco ograniczona.

OCENIANIE UCZNIĄ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

W związku z dwutorową realizacją wychowania fizycznego konieczna może być modyfikacja funkcjonującego w szkole wewnątrzszkolnego oceniania. Przed podjęciem jakichkolwiek działań dobrze jest ponownie przeanalizować stosowne akty prawne oraz istotę oceniania ucznia z tego przedmiotu. Efektywność osiągania celów wychowania fizycznego zależy w dużym stopniu od stosowania motywujących ucznia sposobów oceniania.

Wewnątrzszkolne ocenianie w odniesieniu do wychowania fizycznego powinno określać:

- obszary oceniania,
- przedmiot oceny w każdym obszarze (co będzie oceniane?),
- szczegółowe kryteria oceny w każdym obszarze, w tym skalę ocen (jak i kiedy będzie to oceniane?),
- sposób przejścia od ocen bieżących do oceny semestralnej i końcoworocznej.

Wytyczone obszary oceniania powinny eksponować wysiłek ucznia oraz uwzględniać zdefiniowane w podstawie programowej wychowania fizycznego umiejętności i wiadomości. Ocena śródroczna i roczna z wychowania fizycznego może być sformułowana na podstawie ocen końcowych z wytyczonych obszarów oceniania, a nie – jak jest to często praktykowane – ze wszystkich ocen bieżących uzyskanych w każdym obszarze. Obszar oceniania należy więc traktować jak „szufladkę”, którą zamyka się na koniec semestru i roku szkolnego – nie mają już znaczenia szczegóły (to co było w środku), jest tylko jedna ocena końcowa z obszaru. Wystawianie oceny rocznej na podstawie wszystkich ocen bieżących powoduje najczęściej eksponowanie znaczenia umiejętności i wiadomości, gdyż takich ocen jest często najwięcej, a nie wysiłku ucznia.

Modyfikując wewnątrzszkolne ocenianie w celu dostosowania go do dwutorowego modelu realizacji wychowania fizycznego, konieczne jest rozstrzygnięcie następujących kwestii:

1. Jakie obszary oceniania obowiązywać będą na poszczególnych zajęciach?

Można zastosować następujące warianty:

- te same obszary na zajęciach lekcyjnych i do wyboru,
- na zajęciach do wyboru tylko wybrane obszary.

Biorąc pod uwagę cele zajęć do wyboru, wydaje się, iż korzystniejszym wariantem będzie stosowanie na tych zajęciach tylko wybranych obszarów oceniania, np.: systematyczność udziału w zajęciach, aktywność w czasie zajęć, zaangażowanie w działalność rekreacyjną lub sportową szkoły i środowiska. Wskazując w wewnątrzszkolnym ocenianiu tylko takie obszary, można będzie zrezygnować na zajęciach do wyboru z wystawiania ocen bieżących za tradycyjne sprawdziany z umiejętności.

2. Jak oceniana będzie edukacja zdrowotna na III i IV etapie edukacyjnym?

Można zastosować następujące warianty:

- tak jak inne zajęcia do wyboru,
- na podstawie odmiennych kryteriów oceny.

Przy optymalnym wariacie realizacji edukacji zdrowotnej (prowadzenie zajęć w jednym, dowolnie wybranym semestrze) najwygodniej będzie przyjąć do oceny takie same kryteria jak we wszystkich pozostałych zajęciach do wyboru.

3. Jak wystawiana będzie ocena śródroczna i roczna z wychowania fizycznego?

Można zastosować następujące warianty:

- na podstawie dwóch ocen – z zajęć lekcyjnych i z zajęć do wyboru,
- na podstawie ocen ze wszystkich obszarów oceniania obowiązujących na jednych i drugich zajęciach, bez wystawiania ocen z każdego rodzaju zajęć.

Bardziej przejrzysty wydaje się być wariant wystawiania oceny z wychowania fizycznego na podstawie ocen z każdego rodzaju zajęć, ale decyzja w tym względzie należy do zespołu nauczycieli wychowania fizycznego.

4. Kto będzie wystawiał ocenę śródroczną i roczną z wychowania fizycznego?

Można zastosować następujące warianty:

- nauczyciel prowadzący zajęcia lekcyjne,
- nauczyciel prowadzący zajęcia do wyboru.

W tym przypadku zdecydowanym wariantem jest wystawianie oceny z wychowania fizycznego przez nauczyciela prowadzącego z uczniem zajęcia lekcyjne, ponieważ prowadzi on ucznia przez cały etap edukacji, natomiast nauczyciel prowadzący zajęcia do wyboru może zmieniać się w każdej kolejnej klasie.

Rozstrzygnięcie powyższych dylematów ułatwi na pewno modyfikację wewnątrzszkolnego oceniania i wpłynie korzystnie na motywacyjny charakter oceniania ucznia z wychowania fizycznego.

1. Nowe rozwiązania

W nowej podstawie programowej kształcenia ogólnego zrezygnowano z dotychczasowych ścieżek edukacyjnych, w tym także z „edukacji prozdrowotnej”. Doceniając znaczenie tej edukacji, w preambule do podstawy programowej dla szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych, zapisano: *Ważnym zadaniem szkoły jest także edukacja zdrowotna, której celem jest kształtowanie u uczniów nawyku (postaw) dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu.* Stwierdzenie to nadaje edukacji zdrowotnej wysoką rangę wśród zadań szkoły. Jest ona składową szkolnego programu: dydaktycznego, wychowawczego i profilaktyki.

Nowym rozwiązaniem w nowej podstawie programowej jest ściśle powiązanie edukacji zdrowotnej z wychowaniem fizycznym:

- w I etapie edukacyjnym wyodrębniono obszar „wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna”;
- dla II, III i IV etapu edukacyjnego zapisano, że wychowanie fizyczne *pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej*; uznano, że nauczyciele wychowania fizycznego, po odpowiednim doszkoleniu, będą najlepiej przygotowani do podjęcia tej roli;
- w celach kształcenia (wymaganiach ogólnych) tego przedmiotu wyrażnie wskazano na związek między zdrowiem a aktywnością fizyczną; treści kształcenia zawierają blok tematyczny „trening zdrowotny” i wiele wymagań szczegółowych dotyczących różnych aspektów zdrowia fizycznego;
- w gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych wyodrębniono blok tematyczny „edukacja zdrowotna”.

Rozwiązaniem ważnym z punktu widzenia zdrowia uczniów jest także wprowadzenie w wychowaniu fizycznym na II, III i IV etapie edukacyjnym zajęć do wyboru, w tym „rekreacyjno-zdrowotnych”, które *powinny umożliwiać aktywność fizyczną służącą zdrowiu.* Stwarza to szansę na zwiększenie zainteresowania uczniów formami aktywności fizycznej uwzględniającymi m.in. ich potrzeby zdrowotne. Może to przyczynić się do ograniczenia nadmiernej obecności liczby zwolnień lekarskich z tych zajęć.

Podstawa programowa stawia więc nowe zadania i jest wyzwaniem dla nauczycieli wychowania fizycznego. Będzie to wymagało ich współpracy z innymi nauczycielami i pełnienia w szkole roli koordynatora edukacji zdrowotnej. Wymagania dotyczące tej edukacji uwzględniono w wielu przedmiotach (tab. 1). Ich zakres jest szerszy niż w starej podstawie programowej.

Tabela 1. Przedmioty nauczania, w których uwzględniono wymagania dotyczące bezpośrednio lub pośrednio edukacji zdrowotnej (wiersze zaciemnione dotyczą przedmiotów o dużej liczbie tych wymagań)

	Szkoła podstawowa		Gimnazjum	Szkoły ponadgimnazjalne
	klasy I–III	klasy IV–VI		
Edukacja społeczna	X			
Edukacja przyrodnicza	X			
Edukacja polonistyczna	X			
Zajęcia komputerowe	X	X		
Zajęcia techniczne	X	X	X	
Wychowanie fizyczne	X	X	X	X
Etyka	X	X	X	X
Język polski		X	X	
Język obcy nowożytny		X	X	X
Muzyka		X	X	
Historia i społeczeństwo		X		
Przyroda		X		X
Wychowanie do życia w rodzinie		X	X	X
Wiedza o społeczeństwie			X	X
Geografia			X	X
Biologia			X	X
Chemia			X	X
Fizyka			X	
Informatyka			X	X
Edukacja dla bezpieczeństwa			X	X
Podstawy przedsiębiorczości				X

2. Edukacja zdrowotna w szkole podstawowej

1 etap edukacyjny: edukacja wczesnoszkolna

Wychowanie fizyczne wraz z edukacją zdrowotną jest jednym z jedenastu obszarów edukacji wczesnoszkolnej. Wymagania szczegółowe (na koniec klasy I i III) dotyczą głównie zdrowia fizycznego, w tym:

- troski o ciało (higiena osobista, dbałość o postawę ciała),

-
- zachowań sprzyjających zdrowiu (właściwe żywienie, aktywność fizyczna, poddawanie się szczepieniom ochronnym),
 - zachowania bezpieczeństwa (w czasie zajęć ruchowych, w kontaktach z lekami i substancjami chemicznymi) i szukania pomocy w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia,
 - właściwego zachowania w chorobie.

Wymagania dotyczące edukacji zdrowotnej uwzględniono także w innych obszarach edukacji wczesnoszkolnej: w edukacji przyrodniczej, społecznej i polonistycznej, zajęciach komputerowych oraz w etyce (tab. 1), co podkreślono w części „Zalecane warunki i sposoby realizacji”. Część z nich dotyczy ww. zagadnień, a także: dbałości o zdrowie i bezpieczeństwo własne i innych, kontrolowania zdrowia i przestrzegania zaleceń lekarza i stomatologa, bezpieczeństwa w ruchu drogowym, relacji i współpracy z innymi, pomagania potrzebującym, ochrony środowiska przyrodniczego.

II etap edukacyjny: klasy IV–VI

W celach kształcenia (wymaganiach ogólnych) w wychowaniu fizycznym wyraźnie wskazano na związek między zdrowiem i aktywnością fizyczną. W treściach nauczania tego przedmiotu uwzględniono wymagania szczegółowe dotyczące dwóch obszarów:

- bezpieczeństwo (w czasie zajęć ruchowych, pobytu nad wodą, w górach, w ruchu drogowym) oraz sposoby postępowania w zagrożeniach zdrowia lub życia,
- troska o ciało (hartowanie i ochrona przed nadmiernym nasłonecznieniem).

Wymagania szczegółowe dotyczące bezpośrednio lub pośrednio edukacji zdrowotnej znajdują się przede wszystkim w przyrodzie, ale także w wychowaniu do życia w rodzinie, historii i społeczeństwie, języku obcym nowożytnym, języku polskim, zajęciach komputerowych i technicznych oraz etyce (tab. 1). Liczba ich jest duża i dotyczą one wielu aspektów zdrowia człowieka, dbałości o ciało, zdrowie i środowisko. Podobnie jak w edukacji wczesnoszkolnej dominują wymagania z zakresu zdrowia fizycznego.

Status i miejsce edukacji zdrowotnej w nowej podstawie programowej kształcenia ogólnego dla klas IV–VI szkoły podstawowej nie uległ znaczącej zmianie w stosunku do starej podstawy programowej. Jej treści (wymagania szczegółowe) są rozproszone w wielu przedmiotach. Jest to model ścieżki edukacyjnej (programu międzyprzedmiotowego), choć nazwa ta nie jest obecnie używana.

Zapis o wiodącej roli wychowania fizycznego w edukacji zdrowotnej nakłada na nauczycieli tego przedmiotu obowiązek koordynacji tej edukacji w szkole. Jest to jednak zapis ogólny, zamieszczony w części „Zalecane warunki i spo-

soby realizacji”. Podjęcie przez nauczycieli wychowania fizycznego tej roli zależy będzie od wielu czynników, w tym:

- zrozumienia, motywacji i gotowości do podjęcia nowego zadania i uzyskania nowych kompetencji przez nauczycieli wychowania fizycznego;
- docenienia znaczenia edukacji zdrowotnej przez dyrekcję szkoły i stworzenia nauczycielowi wychowania fizycznego możliwości pełnienia roli jej koordynatora;
- zrozumienia i chęci do współpracy ze strony innych nauczycieli.

3. Edukacja zdrowotna w gimnazjum i szkołach ponadgimnazjalnych

Najważniejszym, nowym i cennym rozwiązaniem jest wyodrębnienie edukacji zdrowotnej jako jednego z siedmiu bloków tematycznych podstawy programowej wychowania fizycznego w gimnazjum i szkołach ponadgimnazjalnych. Wymagania szczegółowe dotyczące edukacji zdrowotnej znajdują się także, podobnie jak we wcześniejszych etapach nauczania, w wielu przedmiotach: biologia, przyroda, wychowanie do życia w rodzinie, edukacja dla bezpieczeństwa, wiedza o społeczeństwie, język polski, język obcy nowożytny, geografia, chemia, fizyka, etyka, zajęcia komputerowe, zajęcia techniczne, podstawy przedsiębiorczości (tab. 1). Przyjęte rozwiązanie jest zgodne z modelem zalecanym przez Światową Organizację Zdrowia: wiodący przedmiot (wychowanie fizyczne) i włączenie treści dotyczących zdrowia do wielu przedmiotów.

Definicja i cele edukacji zdrowotnej

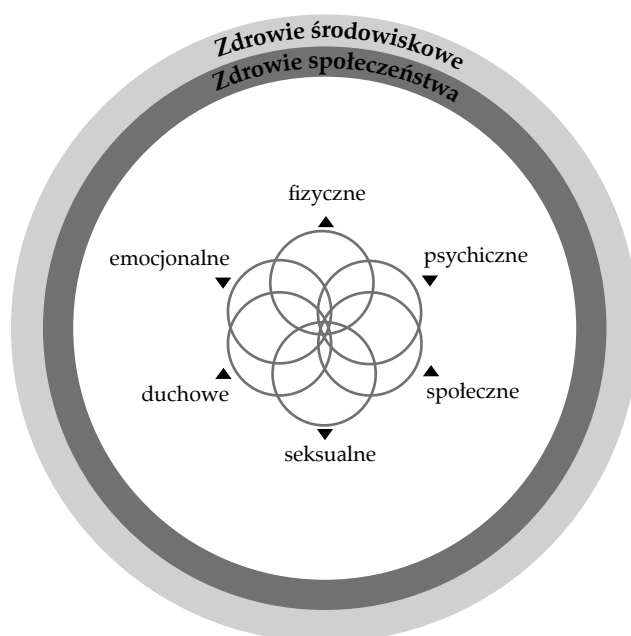
Przy opracowywaniu wymagań szczegółowych z zakresu edukacji zdrowotnej w podstawie programowej wychowania fizycznego w III i IV etapie edukacyjnym przyjęto następującą definicję i cele tej edukacji:

- Edukacja zdrowotna jest procesem dydaktyczno-wychowawczym, w którym uczniowie uczą się, jak żyć, aby: zachować i doskonalić zdrowie własne i innych ludzi oraz tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu, a w przypadku choroby lub niepełnosprawności aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu, radzić sobie i zmniejszać jej negatywne skutki;
- Celem edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży jest udzielanie im pomocy w:
 - poznawaniu siebie, śledzeniu przebiegu swojego rozwoju, identyfikowaniu i rozwiązywaniu problemów zdrowotnych;
 - zrozumieniu, czym jest zdrowie, od czego zależy, dlaczego i jak należy o nie dbać;
 - rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi;
 - wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości ;
 - rozwijaniu umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających dobremu samopoczuciu i pozytywnej adaptacji do zadań i wyzwań codziennego życia;

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

Treści kształcenia

Przyjęto założenie, że treści kształcenia (wymagania szczegółowe) powinny uwzględniać holistyczne (całościowe) podejście do zdrowia. Zakłada ono, że zdrowie człowieka składa się z kilku, wzajemnie powiązanych wymiarów: zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne, duchowe, seksualne oraz że zależy ono w znacznym stopniu od zdrowia społeczeństwa i zdrowia środowiskowego² (ryc. 2).



Ryc. 2. Holistyczny model zdrowia³

² Zdrowie społeczeństwa są to normy kulturowe, wartości i praktyki, a także dostęp do żywności, mieszkań, pracy, opieki zdrowotnej, dóbr kulturalnych, rekreacji itd. Zdrowie środowiskowe, zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia, dotyczy aspektów życia człowieka, które są zależne od czynników fizycznych, chemicznych, biologicznych, społecznych, psychicznych, ekonomicznych jego środowiska życia – domu, szkoły, pracy, miejsc rekreacyjnych, środowiska lokalnego.

³ Model opracowany przez Simovska V., Jensen B.B., Carlton M., Albeck Ch. *Shape up Europe. Towards a healthy and balanced growing up*. Barcelona, P.A.U. Publisher (www.shapeeurope.net).

Efektom tego założenia było rozszerzenie zakresu edukacji zdrowotnej o aspekty zdrowia psychospołecznego, ze szczególnym uwzględnieniem umiejętności życiowych (osobistych i społecznych)⁴. Wśród tych umiejętności w bloku „edukacja zdrowotna” wymieniono: pozytywne myślenie, budowanie poczucia własnej wartości, wiary w siebie, podejmowanie decyzji, utrzymywanie dobrych relacji z innymi, dawanie i przyjmowanie wsparcia, rozwiązywanie problemów, gospodarowanie czasem, radzenie sobie z presją, krytyką, negatywnymi emocjami, stresem. Tradycyjnie szkolna edukacja zdrowotna koncentrowała się wokół biologii człowieka (anatomia i fizjologia), profilaktyki chorób i wybranych uwarunkowań zdrowia fizycznego (w tym zwłaszcza higiena osobista, aktywność fizyczna i żywienie).

W pozostałych sześciu blokach wychowania fizycznego (diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego, trening zdrowotny, sporty całego życia, bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista, sport i taniec) znajduje się również wiele wymagań dotyczących edukacji zdrowotnej. Wszystkie te wymagania tworzą pięć obszarów edukacji zdrowotnej (tab. 2):

- aktywność fizyczna, praca i wypoczynek, żywienie,
- rozwój fizyczny w okresie dojrzewania i młodości,
- dbałość o ciało, bezpieczeństwo, choroby,
- zdrowie i dbałość o nie,
- zdrowie psychospołeczne i umiejętności życiowe.

⁴ Umiejętności życiowe (ang. *life skills*), zwane także psychospołecznymi (osobistymi i społecznymi), to umiejętności umożliwiające jednostce pozytywne zachowania przystosowawcze, które pozwalają efektywnie radzić sobie z zadaniami i wyzwaniami codziennego życia. Kształtowanie tych umiejętności jest ważnym celem współczesnej edukacji zdrowotnej.

Tabela 2. Obszary tematyczne i wymagania z zakresu edukacji zdrowotnej zawarte we wszystkich siedmiu blokach tematycznych podstawy programowej wychowania fizycznego w gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych

Obszar tematyczny	Wymagania. Uczeń:	
	Gimnazjum	Szkoły ponadgimnazjalne
Aktywność fizyczna, praca i wypoczynek, żywienie	<ul style="list-style-type: none"> • ocenia poziom własnej aktywności fizycznej • wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie • omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka • wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać dla aktywności fizycznej • opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym 	<ul style="list-style-type: none"> • opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb • omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej • wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej • ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłki fizyczne o różnej intensywności • wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia • wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem
Rozwój fizyczny w okresie dojrzewania i młodzieńczym	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego • wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni 	<ul style="list-style-type: none"> • wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).
Dbalność o ciało, bezpieczeństwo, choroby	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze

Obszar tematyczny	Wymagania. Uczeń:	
	Gimnazjum	Szkoły ponadgimnazjalne
	<ul style="list-style-type: none"> wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących
Zdrowie i dbałość o zdrowie	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz

		<p>wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej</p> <ul style="list-style-type: none"> • omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia • wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby stworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu
<p>Zdrowie psychospołeczne, umiejętności życiowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować • omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami • omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i konstruktywnego radzenia sobie z nim • omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci • wyjaśnia, w jaki sposób może dać i otrzymywać różne rodzaje wsparcia społecznego • wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne i podaje jego przykłady • omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne • omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne • wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji • wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką • omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem • omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS)

Realizacja edukacji zdrowotnej w ramach wychowania fizycznego w gimnazjum i szkołach ponadgimnazjalnych

W części podstawy programowej „Zalecane warunki i sposób realizacji” zwrócono uwagę na dwa ważne aspekty dotyczące:

- realizacji zajęć z edukacji zdrowotnej, w tym konieczności:
 - dostosowania ich do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb),
 - aktywnego uczestnictwa uczniów w planowaniu, realizacji i ewaluacji zajęć,
 - wspierania ich przez realizację pokrewnych treści z zakresu edukacji zdrowotnej w ramach innych przedmiotów, co wymaga koordynacji i współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów oraz współpracy z pielęgniarką lub higienistką szkolną,
 - skoordynowania ich z programami dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty;
- skuteczności edukacji zdrowotnej, w tym konieczność:
 - prowadzenia zajęć z wykorzystaniem różnorodnych metod i technik aktywizujących oraz interaktywnych, w tym szczególnie metody projektu⁵ i portfolio⁶,
 - współpracy z rodzicami uczniów w planowaniu i realizacji zajęć,
 - dokonywania ewaluacji przebiegu zajęć (ewaluacji procesu) z udziałem uczniów i ich rodziców oraz wprowadzanie na tej podstawie modyfikacji ich treści i organizacji.

Wyodrębnienie w wychowaniu fizycznym na III i IV etapie edukacyjnym bloku „edukacja zdrowotna” wymagać będzie m.in.:

- zmiany dotychczasowych zasad pracy nauczycieli WF, w tym m.in.: prowadzenie tych zajęć w salach lekcyjnych (a nie na sali gimnastycznej lub innych obiektach sportowych), w grupach koedukacyjnych;
- pełnienia roli przewodnika (lidera) uczniów, który organizuje uczenie się, a nie wchodzi w rolę eksperta; położenie akcentu na uczenie się, a nie nauczanie uczniów.

Propozycje organizacji zajęć w ramach bloku „edukacja zdrowotna”

Proponuje się następujące formy organizacji tych zajęć:

- **wariant optymalny:**
 - kurs w wymiarze co najmniej 30 godzin w okresie 3 lat nauki w gimnazjum i 3 lat nauki w szkole ponadgimnazjalnej,

⁵ Metoda projektu polega na tym, że uczący się (w zespole lub indywidualnie) samodzielnie inicjują, planują, wykonują i oceniają określone zadanie.

⁶ Metoda portfolio służy planowaniu, organizowaniu i ocenianiu własnego uczenia się. Uczący się gromadzi (np. w teczce, skoroszycie, kopertach) różne materiały dokumentujące jego pracę.

-
- zajęcia w cyklu ciągłym, w okresie jednego semestru; decyzję o wyborze semestru, w którym odbywać się będą zajęcia, podejmuje dyrektor szkoły w porozumieniu z nauczycielami wychowania fizycznego, radą pedagogiczną i uczniami; ze względów organizacyjnych korzystnym rozwiązaniem wydaje się, organizowanie tych zajęć w pierwszym semestrze (w pierwszym roku nauki). Sprzyjać to może również adaptacji uczniów do nowej szkoły, radzeniu sobie z trudnościami oraz integracji grupy;
 - czas trwania poszczególnych zajęć 1 lub 2 godziny lekcyjne.
- **Wariant alternatywny:** cykl zajęć (warsztatów) w okresie krótszym niż jeden semestr (możliwość zajęć 2–3 godzinnych, z przerwą i zapewnieniem uczniom odpowiednich warunków).

Za nieprawidłowe należy uznać:

- rozłożenie zajęć w dłuższym okresie, z długimi odstępami czasu między kolejnymi zajęciami; zaburza to ciągłość i systematyczność pracy uczniów oraz utrudnia odwoływanie się do zajęć wcześniejszych;
- omawianie zagadnień wymienionych w bloku „edukacja zdrowotna” wyłącznie w czasie części lekcji przeznaczonych na zajęcia ruchowe.

W pracach nad podstawą programową wychowania fizycznego przyjęto założenie, że na zajęcia w ramach bloku „edukacja zdrowotna” należy przeznaczyć godziny z puli zajęć do wyboru (2 godziny w tygodniu na III i IV etapie edukacyjnym), mimo że edukacja zdrowotna jest obowiązkowa. Założenie to należy utrzymać, szczególnie w szkołach ponadgimnazjalnych, w których jest tylko 1 godzina zajęć klasowo-lekcyjnych w tygodniu.

Zajęcia w ramach bloku „edukacja zdrowotna” w danej szkole powinni podjąć tylko ci nauczyciele wychowania fizycznego, którzy czują się do tego przygotowani lub są gotowi doskonalić swoje umiejętności. Wymaga to uzgodnień i współpracy między nauczycielami wychowania fizycznego, zwłaszcza w kwestii oceniania osiągnięć uczniów.

Wśród innych kwestii organizacyjnych wymagających rozwiązania w szkole należy wymienić:

- liczbę uczniów na zajęciach: przy prowadzeniu zajęć z wykorzystaniem metod aktywizujących (warsztatowych) nie powinna ona przekraczać 20 osób⁷; nie jest też korzystnie, gdy liczba uczniów jest mniejsza niż 10 osób (czują się one wówczas zbyt „eksponowane”);
- prowadzenie zajęć w pomieszczeniu zapewniającym warunki do pracy metodami aktywizującymi (odpowiednia wielkość, możliwość zmiany ustawienia stołów i krzeseł itd.).

⁷ Zgodnie z obowiązującymi przepisami liczba uczniów na lekcji wychowania fizycznego może wynosić 12–26 osób. W przypadku tej maksymalnej liczby mogą pojawić się trudności w angażowaniu wszystkich uczniów do pracy, utrzymaniu dyscypliny itd.

Propozycja zasad oceniania osiągnięć uczniów na zajęciach edukacji zdrowotnej

Kolejną kwestią wymagającą ustalenia są zasady oceniania osiągnięć uczniów na zajęciach edukacji zdrowotnej oraz włączania tej oceny do oceny śródrocznej i rocznej z wychowania fizycznego. Zasady te powinny być zgodne z obowiązującymi przepisami⁸, uzgodnione ze wszystkimi nauczycielami wychowania fizycznego oraz włączone do wewnątrzszkolnego systemu oceniania. Ze względu na specyfikę zajęć z edukacji zdrowotnej, w ocenianiu osiągnięć uczniów należy wziąć pod uwagę:

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

Podsumowanie

Rozwiązanie dotyczące edukacji zdrowotnej przyjęte w nowej podstawie programowej kształcenia ogólnego:

- wspiera realizację programu wychowawczego i programu profilaktycznego szkoły, szczególnie przez włączenie wymagań dotyczących umiejętności psychospołecznych;
- przyczynić się może do większej skuteczności działań nauczycieli wychowania fizycznego w zakresie motywowania uczniów do zwiększenia aktywności fizycznej; zajęcia te umożliwią uczniom poznanie siebie, swojego rozwoju, zdrowia i potrzeb;
- stwarza szansę dla nauczycieli wychowania fizycznego: zwiększenia ich: prestiżu osobistego, zawodowego i społecznego, możliwości udziału w życiu szkoły, rozwoju zawodowego i osobistego oraz zwiększenia satysfakcji z pracy;
- w dalszej perspektywie stwarza szansę na poprawę zdrowia ludności w Polsce, gdyż:
 - systematycznie prowadzona edukacja zdrowotna w szkole jest najbardziej opłacalną, długofalową inwestycją w zdrowie społeczeństwa,

⁸ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2007 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych.

-
- przyjęty zapis jest elementem polityki zdrowotnej państwa, zgodnym z Narodowym Program Zdrowia na lata 2007–2015⁹.

To, w jakim stopniu uda się wdrożyć edukacją zdrowotną w praktyce i czy zwiększy się jej skuteczność, zależeć będzie od wielu czynników. Podstawową sprawą jest jednak uznanie przez nauczycieli wychowania fizycznego nowego zadania za ważne i poszukiwanie dobrych rozwiązań organizacyjnych i metod pracy. Nauczyciele powinni uzyskać nowe kompetencje (tab. 3) i niezbędne jest udzielenie im w tym pomocy przez:

- stworzenie systemu doskonalenia nauczycieli wychowania fizycznego (zwłaszcza gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych) w zakresie edukacji zdrowotnej;
- dokonanie zmian w kształceniu przeddyplomowym nauczycieli wychowania fizycznego;
- uwzględnienie edukacji zdrowotnej w kształceniu przeddyplomowym nauczycieli wszystkich przedmiotów;
- opracowanie poradników i innych materiałów metodycznych dla nauczycieli.

Tabela 3. Pożądane kompetencje nauczycieli wychowania fizycznego do realizacji edukacji zdrowotnej, ustalone w czasie roboczego spotkania nauczycieli akademickich na temat: „Przygotowanie nauczycieli wychowania fizycznego do realizacji edukacji zdrowotnej”, Warszawa 15 i 16 X 2008 r.

Wiedza o:

- rozwoju fizycznym, psychicznym, społecznym i psychoseksualnym dzieci i młodzieży oraz o zdrowiu – zasobach i czynnikach ryzyka dla zdrowia
- profilaktyce najczęstszych problemów zdrowotnych i społecznych dzieci i młodzieży oraz profilaktyce chorób cywilizacyjnych
- procesie edukacji zdrowotnej w szkole, w tym zwłaszcza ukierunkowanej na rozwijanie umiejętności życiowych
- promocji zdrowia ze szczególnym uwzględnieniem szkoły promującej zdrowie

⁹ W celu operacyjnym Nr 8 zapisano następujące zadanie dla resortu edukacji (we współpracy z resortem zdrowia): „Realizacja w szkołach wszystkich typów edukacji zdrowotnej ukierunkowanej na rozwijanie umiejętności życiowych, ze szczególnym uwzględnieniem zagadnień dotyczących zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego”.

Umiejętności:

- diagnozowania potrzeb uczniów w zakresie edukacji zdrowotnej i planowania na tej podstawie jej programu
- koordynowania działań w zakresie edukacji zdrowotnej w szkole, współdziałania z innymi nauczycielami, pielęgniarką szkolną, rodzicami i organizacjami
- stosowania metod i technik nauczania wspierających aktywność i uczestnictwo uczniów oraz tworzenia atmosfery sprzyjającej uczeniu się i dobremu samopoczuciu
- motywowania uczniów do troski o zdrowie i wspierania ich w tych działaniach
- ewaluacji procesu i wyników prowadzonej przez siebie edukacji zdrowotnej

Postawa, którą charakteryzuje:

- przekonanie, że zdrowie jest wartością dla człowieka oraz zasobem dla społeczeństwa
- gotowość do tworzenia wzorców zachowań zdrowotnych dla uczniów
- otwartość i wrażliwość na potrzeby innych, empatia, autentyczność
- gotowość do doskonalenia własnego zdrowia oraz umiejętności życiowych
- gotowość do działań na rzecz tworzenia zdrowego środowiska pracy i nauki

PODSTAWA PROGRAMOWA PRZEDMIOTU EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA

III etap edukacyjny: gimnazjum

I. Znajomość powszechnej samoobrony i ochrony cywilnej.

Uczeń rozumie znaczenie powszechnej samoobrony i ochrony cywilnej.

II. Przygotowanie do działania ratowniczego.

Uczeń zna zasady prawidłowego działania w przypadku wystąpienia zagrożenia życia i zdrowia.

III. Nabycie umiejętności udzielania pierwszej pomocy.

Uczeń umie udzielać pierwszej pomocy w nagłych wypadkach.

1. Główne zadania ochrony ludności i obrony cywilnej. Uczeń:

- 1) omawia podstawy prawne funkcjonowania ochrony ludności i obrony cywilnej w Rzeczypospolitej Polskiej;
- 2) wymienia podstawowe dokumenty ONZ regulujące funkcjonowanie obrony cywilnej w świecie.

2. Ochrona przed skutkami różnorodnych zagrożeń. Uczeń:

- 1) przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru itp.;
- 2) omawia zasady ewakuacji ludności, zwierząt z terenów zagrożonych;
- 3) wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność;
- 4) charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy;
- 5) wyjaśnia, jak należy gasić zarzewie ognia;
- 6) wyjaśnia, jak należy gasić odzież palącą się na człowieku;
- 7) omawia zasady zachowania się podczas wypadków i katastrof komunikacyjnych, technicznych i innych;
- 8) uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice.

3. Źródła promieniowania jądrowego i jego skutki. Uczeń:

- 1) omawia wpływ środków promieniotwórczych na ludzi, zwierzęta, żywność i wodę;
- 2) wymienia sposoby zabezpieczenia żywności i wody przed skażeniami;
- 3) wyjaśnia znaczenie pojęć: odkażanie, dezaktywacja, dezynfekcja, de-ratyzacja;
- 4) wyjaśnia, na czym polegają zabiegi sanitarne i specjalne.

**Cele kształcenia
– wymagania
ogólne**

**Treści nauczania
– wymagania
szczegółowe**

-
4. Oznakowanie substancji toksycznych na środkach transportowych i magazynach. Uczeń:
 - 1) wymienia rodzaje znaków substancji toksycznych i miejsca ich ekspozycji;
 - 2) rozpoznaje znaki substancji toksycznych na pojazdach i budowlach;
 - 3) wyjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi;
 - 4) wykorzystuje różne materiały na zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry.
 5. Ostrzeżenie ludności o zagrożeniach, alarmowanie. Uczeń:
 - 1) definiuje i rozpoznaje rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych;
 - 2) charakteryzuje zasady zachowania się ludności po ogłoszeniu alarmu;
 - 3) umie zachować się w szkole po ogłoszeniu alarmu.
 6. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc. Uczeń:
 - 1) uzasadnia znaczenie udzielania pierwszej pomocy;
 - 2) omawia zasady postępowania aseptycznego i bezpiecznego dla ratownika;
 - 3) wzywa odpowiednią pomoc;
 - 4) rozpoznaje stopień zagrożenia osoby poszkodowanej i wyjaśnia zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku;
 - 5) omawia zasady zabezpieczenia miejsca wypadku;
 - 6) wyjaśnia, jak należy udzielać pomocy w wypadku drogowym, podczas kąpieli, załamania lodu, porażenia prądem;
 - 7) omawia sposób wynoszenia poszkodowanego ze strefy zagrożenia;
 - 8) rozpoznaje stan przytomności, bada oddech i tętno;
 - 9) wymienia zagrożenia dla osoby nieprzytomnej;
 - 10) układa osobę nieprzytomną w pozycji bezpiecznej;
 - 11) wykonuje samodzielnie resuscytację krążeniowo-oddechową;
 - 12) udziela pomocy osobie porażonej prądem;
 - 13) wyjaśnia, dlaczego duży krwotok i wstrząs pourazowy zagrażają życiu;
 - 14) tamuje krwotok za pomocą opatrunku;
 - 15) udziela pomocy przy złamaniach i zwichnięciach;
 - 16) udziela pomocy przy zatruciach: pokarmowych, lekami, gazami, środkami chemicznymi;
 - 17) omawia skutki działania niskiej i wysokiej temperatury na organizm ludzki;
 - 18) udziela pomocy osobie poszkodowanej przy oparzeniu termicznym i chemicznym.