

**KONFERENCJA METODYCZNA
DLA NAUCZYCIELI
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO GIMNAZJÓW**

REALIZACJA ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KONTEKŚCIE OBOWIĄZUJĄCEJ PODSTAWY PROGRAMOWEJ

Piotr Szymański konsultant ds. Wychowania Fizycznego LSCDN o/w Zamościu.

E-mail szeptyc@konto.pl

Tel. kom. 606428892

LUBLIN 09.12.2009r.

KONFERENCJA METODYCZNA DLA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO GIMNAZJÓW

- **Cel konferencji**
**Promowanie efektywnych działań
i przykładów dobrej praktyki służących realizacji
nowej podstawy programowej wychowania
fizycznego w gimnazjum.**

KONFERENCJA METODYCZNA DLA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO GIMNAZJÓW

- **Temat modułu**
**Analiza wymagań szczegółowych w określeniu
zakresu planowanych treści kształcenia**

Piotr Szymański konsultant ds. WF LSCDN o/w Zamościu. E-mail szeptyc@konto.pl Tel. kom. 60642889

KONFERENCJA METODYCZNA DLA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO GIMNAZJÓW

- *Czy po zakończeniu nauki szkolnej będziesz uczestniczył w aktywności fizycznej:*
- *Irlandia – tak – ok. 70% (T. Jones i inni, 1997),*
- *Polska – tak – ok. 60% chłopcy*
ok. 50% dziewczęta (J. Pośpiech, 2006)

*Liczba obowiązkowych godzin WF w szkole (średnio przez
12 lat nauki w szkole):*

- ✓ *Irlandia – 0,8,*
- ✓ *Polska – 3,5,*

KONFERENCJA METODYCZNA DLA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO GIMNAZJÓW

PODSTAWA PROGRAMOWA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

- Przyczyny zmiany
- Nowy model wychowania fizycznego
- Struktura podstawy
- Obszary (treści) wymagań
- Cele kształcenia – wymagania ogólne
- Treści kształcenia – wymagania szczegółowe

Piotr Szymański konsultant ds. WF LSCDN o/w Zamościu. E-mail szeptyc@konto.pl Tel. kom. 60642889

KONFERENCJA METODYCZNA DLA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO GIMNAZJÓW

Mankamenty obowiązującej (starej) podstawy programowej:

- Nie gwarantuje w wystarczający sposób pożądanego stopnia jednolitości edukacji na terenie całego kraju, (przykład z Podstawy programowej: „*Aktywność ruchowa o charakterze rekreacyjno-sportowym w dwóch wybranych formach indywidualnych i dwóch zespołowych*”).
- Część celów, treści i osiągnięć uczniów przenosi do ścieżek edukacyjnych (międzyprzedmiotowych), których realizacja nie podlega efektywnej kontroli).

KONFERENCJA METODYCZNA DLA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO GIMNAZJÓW

Mankamenty obowiązującej (starej) podstawy programowej:

- Zakłada funkcjonowanie dwóch dokumentów (Podstawy... i Standardów egzaminacyjnych), co powoduje kolizje interpretacyjne.
- Wśród osiągnięć uczniów przewiduje dyspozycje niemierzalne, nie nadające się do wykorzystania w procesie formułowania wymagań związanych z ocenianiem (przykład z Podstawy programowej: „Przyjęcie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych”).
- Nie umożliwia efektywnych sposobów zewnętrznej kontroli jakości niektórych dziedzin edukacji, w tym wychowania fizycznego.

Model organizacji wychowania fizycznego



KONFERENCJA METODYCZNA DLA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO GIMNAZJÓW

STRUKTURA PODSTAWY



KONFERENCJA METODYCZNA DLA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO GIMNAZJÓW

Cele kształcenia wymagania ogólne

- **Kształtowanie sprawności fizycznej dzieci i edukacja zdrowotna.**
 - 1) uczestniczyć w zajęciach rozwijających sprawność fizyczną, zgodnie z regułami;
- **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.
- **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.
- **Przygotowanie do całonocnej aktywności fizycznej oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych, w szczególności:**
 - 1) uświadomienie potrzeby całonocnej aktywności fizycznej;
 - 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.

KONFERENCJA METODYCZNA DLA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO GIMNAZJÓW

Etap	I etap 3/(3 godz.)	II etap 4/(2 godz.)	III etap 4/(2 godz.)	IV etap 3/(1 godz.)
OBSZARY ZADAŃ SZCZEGÓŁOWYCH	sprawność fizyczna	diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego	diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego	diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego
	trening zdrowotny	trening zdrowotny	trening zdrowotny	trening zdrowotny
	sporty całego życia i wypoczynek	sporty całego życia i wypoczynek	sporty całego życia i wypoczynek	sporty całego życia i wypoczynek
	bezpieczeństwo i edukacja zdrowotna	bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista
	x	sport	sport	sport
	x	taniec	taniec	x

KONFERENCJA METODYCZNA DLA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO GIMNAZJÓW

Treści nauczania wymagania szczegółowe

- 1. Diagnoza 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.

KONFERENCJA METODYCZNA DLA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO GIMNAZJÓW

Treści nauczania wymagania szczegółowe

- **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 demonstruje 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.

KONFERENCJA METODYCZNA DLA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO GIMNAZJÓW

Treści nauczania wymagania szczegółowe

● 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.

● 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.

KONFERENCJA METODYCZNA DLA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO GIMNAZJÓW

Treści nauczania wymagania szczegółowe

- **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 zespole dowolny układ tańca.

KONFERENCJA METODYCZNA DLA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO GIMNAZJÓW

Treści nauczania wymagania szczegółowe

- **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 redukowania 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.

KONFERENCJA METODYCZNA DLA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO GIMNAZJÓW

Treści nauczania wymagania szczegółowe na poszczególnych etapach edukacji

3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:

- 1) posługuje się piłką: rzuca, chwytą, kozłuje, odbija i prowadzi ją,
- 2) jeździ np. na rowerze, wrotkach; przestrzega zasad poruszania się po drogach,
- 3) bierze udział w zabawach, mini grach i grach terenowych, zawodach sportowych, respektując reguły i podporządkowując się decyzjom sędziego,
- 4) wie, jak należy zachować się w sytuacjach zwycięstwa i radzi sobie z porażkami w miarę swoich możliwości;
- 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.
- 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.
- 1) stosuje poznane elementy techniki i taktyki w
wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.

KONFERENCJA METODYCZNA DLA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO GIMNAZJÓW

Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej, np.:

I etap:

- ☐ umie wykonać próbę mięśni siły brzucha oraz próbę gibkości dolnego odcinka kręgosłupa,

II etap:

- ☐ wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera,

III etap:

- ☐ wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkość

IV etap:

- ☐ **wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej;**

KONFERENCJA METODYCZNA DLA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO GIMNAZJÓW

Taniec, np.:

II etap:

- ☐ wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki,

III etap:

- ☐ opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca

Plan kierunkowy – schemat zapisu

Obszary w. p. Formy aktyw. ruchowej	Klasa	Diagnoza sprawności, aktywności i rozwoju fizycznego	Trening zdrowotny	Sporty całego życia i wypoczynek	Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	Sport	Taniec
Lekkoatletyka i atletyka terenowa	I	3	3	2	2	-	-
	II	3	3	2	2	-	-
	III	3	3	2	2	2	-
Łączna liczba godz.	I-III						

Plan wynikowy – schemat zapisu

Nr lekcji	Temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
			Podstawowe	Ponadpodstawowe	
Atletyka terenowa					
1	Poznajemy zasady organizacji terenowych torów przeszkód	1	<i>Uczeń:</i> <ul style="list-style-type: none">● wyjaśnia pojęcie terenowego toru przeszkód,● pokonuje przeszkody technikami dostosowanymi do własnych możliwości,● podaje przykłady aktywności fizycznej w terenie	<i>Uczeń:</i> <ul style="list-style-type: none">● omawia zasady bezpiecznej organizacji terenowych torów przeszkód,● pokonuje przeszkody najbardziej ekonomicznymi technikami ruchu,● wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie	<ul style="list-style-type: none">● plusy za wiadomości,● plusy za sprawne i bezpieczne pokonywanie przeszkód

**KONFERENCJA METODYCZNA
DLA NAUCZYCIELI
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO GIMNAZJÓW**

Dziękuję za uwagę

Piotr Szymański konsultant ds. WF LSCDN o/w Zamościu. E-mail szeptyc@konto.pl Tel. kom. 60642889