

L I D E R

PROMOCJA ZDROWIA, KULTURA ZDROWOTNA I FIZYCZNA

Numer 7-8. 2012 /257 -258/

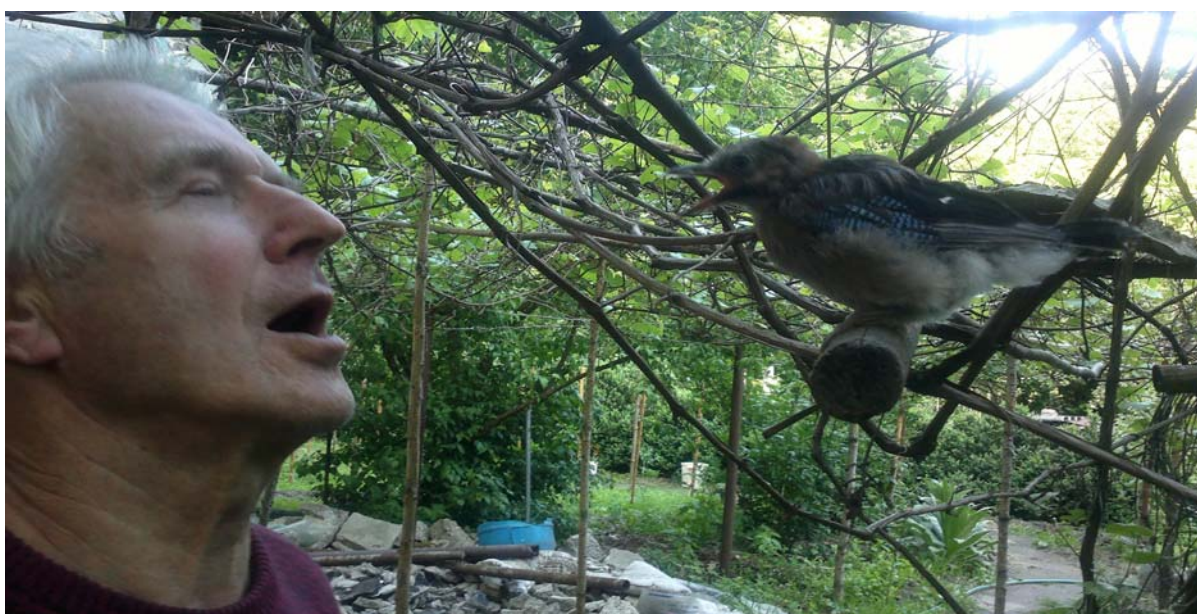


SZKOLNY
ZWIĄZEK
SPORTOWY



INSTYTUT
KARDIOLOGII

W chorym systemie zaczyna chorować sam lekarz : wyczerpanie emocjonalne, stępienie osobowości, i obniżenie poczucia własnej skuteczności (Andrzej Szczeklik)



Kwestia zaufania

Foto Adam Kin

W numerze między innymi :

TOMASZ FROŁOWICZ

Ocena z wychowania fizycznego

IWONA MICHNIEWICZ, ROMUALD MICHNIEWICZ

Oddajmy dzieciom zabawę

MAGDALENA WITKOWSKA

Program wf dla II etapu edukacji

PAWEŁ WOŹNY

Jakie czynniki determinują wynik w sporcie?

ZBIGNIEW CENDROWSKI

Rekomendacje książek (Szczeklik, Michniewiczowie, Dawkins)



Drodzy czytelnicy

Wszyscy cieszymy się z wielkiego sukcesu organizacyjnego Polski w Euro 2012. Nic nie powinno mącić tej satysfakcji. Powszechna zgoda, poprawa wizerunku Polski w świecie, przyspieszenie w sferze infrastruktury i, co najmniej dostrzegalne, w jakimś ułamku poprawa stanu zdrowia psychospołecznego, oraz ważny krok w marginalizowaniu stadionowego kibolstwa. W atmosferze powszechnego i uzasadnionego entuzjazmu można więc spokojnie zastanowić się nad mniej pozytywnymi, długofalowymi skutkami tego wydarzenia.

Nie chodzi bynajmniej o niewątpliwe kłopoty jakie muszą się pojawić z zagospodarowaniem i kosztami utrzymania infrastruktury sportowej, a które najdotkliwiej dotkną budżety samorządów. Chodzi o te trudno uchwytnie i niepokojące utrwalanie się w mentalności społeczeństwa i szczególnie w kalkulacjach różnej klasy i rangi decydentów zjawisk, które nazwałbym sztucznie wywindowaną ekspresją kulturową - sportowy model kultury fizycznej - fałszywy miernik zdrowia.

Ryk stadionów zagłuszył wrażliwość wychowawców, którzy sukces w sferze sportu utożsamiają z edukacyjnym sukcesem w sferze zdrowego stylu życia. Media ten efekt stymulują i potęgują.

Euro 2012 w żadnym razie nie może stanowić racjonalnego odniesienia do oceny skuteczności naszych programów zdrowotnych. Pokazy pięknych dziewcząt uprawiających aerobik nie trafiają do przeciętnej kobiety. Piękno ciała jest elementem zdrowia, ale nie może być jego główną oznaką. Manifestacje kibiców nie są pokazem zdrowia i sprawności fizycznej, ani zachętą do ćwiczeń. To zjawiska fantomowe. Nieliczni ćwiczą, wszyscy oglądają. Władza się cieszy.

Różne konkursowe (współzawodnictwo) emanacje i ekstrema wyłaniają grupy pięknych i sprawnych reprezentantów naszych marzeń, ale w żadnym razie nie są faktycznym obrazem zdrowia, które jest wartością dla każdego ważną, ale przez

Lider3000@poczta.onet.pl
www.lider.szs.pl

zafalszowanie kryteriów niedostępną. Pewien wysoki urzędnik państwowy patrząc na stadion wypełniony młodzieżą, ubraną dostatnio, kolorową, dorodną, rozmarzył się mówiąc : jaka ta nasza młodzież jest piękna i zdrowa. I to mu wystarcza. Na zatroskanie się, owocujące decyzjami, o kondycję milionów niedostatecznie sprawnych i zdrowych, już nie starcza wyobraźni i chęci. Architektoniczne wspaniałości cieszą oczy, ale nie eliminują slamsów. Bogactwo i luksus konsumpcyjny, dostępne nielicznym, pokazywane w mediach rozwierają nożyce różnic. Tłumy cieszących się kibiców niech nas nie mylą. Kibic bowiem nie ćwiczy, kibic ogląda, co żadnego wpływu na kształtowanie u niego zdrowego stylu życia nie ma.

W poprawnym badaniu, nie dobieramy tylko tych którzy potwierdzaliby nasze przypuszczenia i mogliby fałszywie poświadczać nasze oczekiwania. Bliższe prawdy co do stanu sprawności młodzieży nie są więc manifestacje kibiców czy pokazy najlepszych, wyłonionych w systemie współzawodnictwa sportowego, ale wieloletnie reprezentatywne badania, których wyniki wcale nie są optymistyczne i wskazują, że powoli, ale dość systematycznie, pogarszają się podstawowe wskaźniki zdrowia i sprawności. Różne rachityczne starania o to, aby systematyczny ruch stał się podstawowym składnikiem zdrowego stylu życia, nie dają efektów. A że sukces jest potrzebny, utrwała się pogląd, że wybrani mogą dawać wiarygodne świadectwo tężyzny narodowej i że o to właśnie w kulturze fizycznej chodzi. Najgorsze zaś jest to, że ten sportowy efekt, (obraz, model) całkowicie absorbuje władze (administracyjne, samorządowe, parlament) do tego stopnia, że sport (rywalizacja, wyniki, kibicowanie, pokaz, teatr) jest uważany za godny najwyższych starań i troski władz. Mamy zatem Ministerstwo Sportu i Ustawę o sporcie, natomiast problemy powszechnej aktywności fizycznej wplecionej w zdrowy styl życia odsyłane są (niezgodnie zresztą z zapisem konstytucyjnym) do sfery osobistych i prywatnych zainteresowań człowieka. Takie sfery jak edukacja zdrowotna najmłodszych, promocja zdrowia, kształcenie kadr, znaczniejsze angażowanie medycyny, badania naukowe nie są należycie wspierane. Sukces związany z Euro 2012 legitymizując decyzje i status quo (konceptyjne i systemowe) utrwała u władz i społeczności odruch niechęci do zajmowania się sprawami, które choć ważne nie dają spektakularnych efektów.

Zbigniew Cendrowski
Redaktor Naczelny (tel. 502 895 882)

Spis treści

ZBIGNIEW CENDROWSKI

Drodzy czytelnicy

Profesora ANDRZEJA SZCZEKLIKA
myśli o medycynie, lekarzach i
nieśmiertelności.

TOMASZ FROŁOWICZ

Przedmiot i kryteria oceny z wychowania
Fizycznego.

IWONA MICHNIEWICZ, ROMUALD MICHNIEWICZ

Oddajmy dzieci zabawie – oddajmy
dzieciom zabawę.

MAGDALENA WITKOWSKA

Program wychowania fizycznego dla II etapu
edukacji.

ILONA URYCH

Łowiectwo jako alternatywna forma spędzania
czasu wolnego.

PAWEŁ WOŹNY

Jakie czynniki determinują wynik w sporcie?

ZBIGNIEW CENDROWSKI

Rekomendacje (Szczeklik, Michniewiczowie,
Dawkins,)

KRZYSZTOF MARSZALIK

XX Międzynarodowy Turniej im. Złotej
Drużyny Huberta Wagnera w siatkówce
dziewcząt i chłopców szkół średnich.

Profesora ANDRZEJA SZCZEKLIKA

Uwagi o medycynie, lekarzach i
nieśmiertelności.

1. Niby dwie odnogi rzeki, rozum i magia łączą się we wspólnym nurcie medycyny.
2. Rozum - stawia na obserwację chorego, na leczenie wywodzące się z empirii.
3. Magia - mocą słowa przepędza chorobę, zaklina świat. Sięga po przywilej poetów i mistyków.
4. Astronom widzi światło gwiazd, które rozpoczęło swoją podróż do naszych oczu, na długo zanim ten świat powstał.
5. Biolog zagląda do jądra ludzkiej komórki i znajduje w nim zapis dziejów sprzed pojawienia się człowieka na Ziemi.
6. Chcielibyśmy wiedzieć : dlaczego ? Ale nauka nie odpowiada na takie pytania. Tłumaczy jak działa natura, lecz nie dlaczego tak działa.
7. Trudno sobie wyobrazić lekarza, któremu obce byłyby podstawy nauk przyrodniczych, ale nie one rozstrzygają o tym, czy ktoś będzie dobrym, a nawet wybitnym lekarzem.
8. Medycyna stała się zbyt kosztowną. Lawina kosztów przysypuje opiekę zdrowotną. Takie wydatki rozsadzają budżet. Ideologia biznesu zaczęła przesiąkać medycynę....
9. Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób wymienia 13 000 różnych chorób, schorzeń i urazów. Dla ich leczenia dysponujemy 6000 leków i 4000 procedur medycznych.
10. Choroba medycyny wymaga więc leczenia domowego, i przychodnianego, ambulatoryjnego z ograniczeniem hospitalizacji.

Tomasz Frołowicz

Gdańsk

**PRZEDMIOT I KRYTERIA OCENY Z WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO (przykładowe rozwiązania)**

(Prof. dr hab. Tomasz Frołowicz. Doktor habilitowany nauk o kulturze fizycznej, profesor AWFis w Gdańsku, kierownik Zakładu Metodyki WF. Posiada dwudziestoletni staż pracy na stanowisku nauczyciela wychowania fizycznego w szkolnictwie powszechnym. Autor licznych publikacji naukowych i metodycznych. Autor programów nauczania i podręczników szkolnych. Członek zespołu opracowującego nową podstawę programową przedmiotu Wychowanie Fizyczne.)

(Niniejsze opracowanie zostało pobrane do tego numeru ze stron internetowych AWFis Gdańsk. Jest też dostępne - także inne interesujące materiały, na stronie Ośrodka Rozwoju Edukacji MEN)

Spis treści

1. Co powinny określać przedmiotowe zasady oceniania z wychowania fizycznego?
2. Co może być przedmiotem oceny z wychowania fizycznego?
3. Hierarchia właściwości ucznia, które mogą podlegać ocenie z wychowania fizycznego.
4. Ocena wysiłku ucznia.
5. Przykłady oceny wysiłku ucznia.
6. Ocena osiągnięć edukacyjnych (umiejętności i wiadomości) uczniów
7. Definiowanie sposobu ustalania oceny klasyfikacyjnej.

1. Co powinny określać przedmiotowe zasady oceniania z wychowania fizycznego?

Zgodnie z § 4, ust. 1 rozporządzenia w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów... przedmiotowe zasady oceniania powinny określać m.in.:

- a) przedmiot oceny bieżącej (śródrocznej), najlepiej uporządkowany w tzw. obszary oceniania i sposób oceny bieżącej,
- b) skalę i kryteria oceny bieżącej,
- c) sposób ustalenia oceny klasyfikacyjnej (semestralnej i końcowej).

2. Co może być przedmiotem oceny z wychowania fizycznego?

Zgodnie z § 2, ust. 2 oraz § 7 rozporządzenia w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów... przedmiotem oceny z WF może być:

- a) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć,
- b) poziom i postęp wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej i realizowanych w szkole programów nauczania.

3. Hierarchia właściwości ucznia, które mogą podlegać ocenie z wychowania fizycznego

Miejsce 1: wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki WF.

Miejsca od 2 do 5:

- poziom umiejętności wynikających z realizowanego programu WF
- postęp umiejętności wynikających z realizowanego programu WF

- poziom wiadomości wynikających z realizowanego programu WF,
- postęp wiadomości wynikających z realizowanego programu WF.

Zgodnie z § 7 rozporządzenia w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów... podstawowym przedmiotem oceny z wychowania fizycznego jest wysiłek ucznia. Ranga pozostałych właściwości ucznia (umiejętności i wiadomości) może być indywidualnie ustalana przez nauczyciela, przy czym warto pamiętać, iż w -wielu przypadkach ocena postępu, np. umiejętności, ma bardziej motywujący charakter niż ocena poziomu umiejętności. Z drugiej strony, w niektórych przypadkach trudno jest precyzyjnie zdefiniować np. postęp umiejętności jako przedmiot oceny.

4. Ocena wysiłku ucznia

Wskaźnikami wysiłku są:

- udział w lekcjach WF (frekwencja, absencja),
- udział w obowiązkowych pozalekcyjnych zajęciach WF (frekwencja, absencja),
- udział w nieobowiązkowych pozalekcyjnych zajęciach WF (częstość),
- aktywność w czasie lekcji WF,
- aktywność w trakcie obowiązkowych pozalekcyjnych zajęć WF,
- aktywność w trakcie nieobowiązkowych pozalekcyjnych zajęć WF,
- wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie lekcji WF (organizowanie ćwiczeń, prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie itp.),
- wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie obowiązkowych pozalekcyjnych zajęć WF (organizowanie ćwiczeń, prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie itp.),
- wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie nieobowiązkowych pozalekcyjnych zajęć WF (organizowanie ćwiczeń, prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie itp.),
- wykonywanie na terenie szkoły prac na rzecz WF (strony www, gazetki, konkursy itp.).

5. Przykłady oceny wysiłku ucznia

■ Ocena frekwencji na lekcjach WF

Ocena bieżąca frekwencji: kontrola obecności w dzienniku lekcyjnym z odnotowaniem podjęcia lub niepodjęcia ćwiczenia (nieobecności lub niećwiczenie usprawiedliwione nie są uwzględniane przy ustalaniu oceny).

Ocena semestralna (miesięczna itp.) z obszaru oceniania „Frekwencja” w skali szkolnej (6-1):

- 6 - powyżej 95% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,
- 5 - od 90% do 95% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,
- 4 - od 80% do 89% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,
- 3 - od 70% do 79% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,
- 2 - od 60% do 69% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,
- 1 - poniżej 60% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia.

■ Ocena aktywności w czasie lekcji WF

Ocena bieżąca aktywności w skali dwustopniowej (+/-):

- (+) plus otrzymuje uczeń, który ćwiczy w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości,

- (-) minus otrzymuje uczeń, który bez uzasadnionego powodu unika ćwiczeń.

Ocena semestralna (miesięczna itp.) z obszaru oceniania „Aktywność” w skali szkolnej (6-1):

- 6 - duża liczba plusów bez minusów,
- 5 - duża liczba plusów i mała minusów,
- 4 - przewaga plusów nad minusami,
- 3 - przewaga minusów nad plusami,
- 2 - duża liczba minusów i mała plusów,
- 1 - duża liczba minusów bez plusów.

Określenie „duża liczba” i „mała liczba” wynika z odniesienia do liczby plusów zdobytych przez uczniów danego oddziału.

■ *Ocena wypełnienia funkcji organizacyjnych w czasie nieobligatoryjnych pozalekcyjnych zajęć WF oraz wykonania na terenie szkoły prac na rzecz WF*

Ocena bieżąca w skali punktowej, ważonej:

- sędziowanie zawodów międzyklasowych - do 30 punktów,
- współdziałanie w przygotowaniu szkolnej strony www na temat szkolnych i międzyszkolnych zawodów sportowych - do 20 punktów,
- współdziałanie w przygotowaniu szkolnej gazetki o tematyce sportowej - do 20 punktów,
- współdziałanie w przygotowaniu szkolnego konkursu wiadomości o igrzyskach olimpijskich - do 20 punktów,
- pomoc przy organizacji międzyklasowych zawodów sportowych - do 10 punktów

Ocena semestralna z obszaru oceniania „Wypełnianie funkcji organizacyjnych...”

w skali szkolnej (6-1):

- 6 - powyżej 60 punktów,
- 5 - od 41 do 60 punktów,
- 4 - od 31 do 40 punktów,
- 3 - od 21 do 30 punktów,
- 2 - od 10 do 20 punktów, \
- 1 - poniżej 10 pkt.

6. Ocena osiągnięć edukacyjnych (umiejętności i wiadomości) uczniów

Przykład 1 : Blok tematyczny "Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego" (III etap edukacji)

Wymagania dla poprzedniego etapu edukacji:

Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające

ocenić wytrzymałość tlenowa, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.

Wymagania dla 3 etapu edukacji :

Wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości

Wymagania dla następnego etapu edukacji :

Wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej

Wymagania uszczegółowione :

W pierwszej klasie

- wykonuje test wytrzymałości z Karty sprawności i zdrowia,
- wykonuje test siły z Karty sprawności i zdrowia,
- wykonuje test gibkości z Karty sprawności i zdrowia.

W drugiej klasie :

- opisuje dwa testy wytrzymałości z Karty sprawności i zdrowia (test Coopera) oraz testu YMCA (test 1 mili) i jeden z nich wykonuje,
- opisuje dwa testy siły mięśni brzucha z Karty sprawności i zdrowia oraz z testu YMCA i jeden z nich wykonuje,
- opisuje dwa testy gibkości z Karty sprawności i zdrowia oraz Indeksu Sprawności Fizycznej Zuchory i jeden z nich wykonuje.

W trzeciej klasie ;

- wykonuje wybrany przez siebie zestaw trzech prób do oceny wytrzymałości, siły mięśni brzucha i gibkości.

Przedmiot oceny bieżącej w pierwszej klasie : umiejętność opisanie testu wytrzymałości

(testu Coopera), testu siły mięśni brzucha (z *Karty sprawności i zdrowia* oraz z *testu YMCA* i *dwóch testów gibkości* (z *Karty sprawności i zdrowia* oraz z *Indeksu Sprawności Fizycznej Zuchory*))

Sposób oceny bieżącej w pierwszej klasie: ocena wiadomości na podstawie sposobu rozwiązania krzyżówki na temat samooceny ogólnej sprawności fizycznej.

Przedmiot oceny bieżącej w drugiej klasie: umiejętność opisanie dwóch testów wytrzymałości (testu Coopera i testu 1 mili), dwóch testów siły mięśni brzucha (z *Karty sprawności i zdrowia* oraz z *testu YMCA*) i *dwóch testów gibkości* (z *Karty sprawności i zdrowia* oraz z *Indeksu Sprawności Fizycznej Zuchory*).

Sposób oceny bieżącej w drugiej klasie: ocena wiadomości na podstawie plakatu przygotowanego przez trzyosobowe grupy uczniów.

Przedmiot oceny bieżącej w trzeciej klasie: umiejętność wykonania wybranego przez siebie zestawu trzech prób do oceny wytrzymałości, siły mięśni brzucha i gibkości.

Sposób oceny bieżącej w trzeciej klasie: ocena umiejętności i wiadomości na podstawie obserwacji wykonywanych prób sprawności (przygotowanie się do próby, wykonanie próby i zanotowanie wyników).

Skala i kryteria oceny bieżącej w pierwszej, drugiej i trzeciej klasie: plus (+) - zadanie wykonane, minus (-) - zadanie niewykonane.

Przykład 2: Blok tematyczny „Sport” (III etap edukacji)

Wymagania dla poprzedniego etapu edukacji:

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.

Wymagania dla trzeciego etapu edukacji:

pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; stosuje zasady „czystej gry”:

niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.

Wymagania dla następnego etapu edukacji:

wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.

Wymagania uszczegółowione:

W pierwszej klasie:

- w trakcie klasowych zawodów sportowych pełni rolę zawodnika i kibica,
- opisuje przykłady właściwego zachowania się polskiego sportowca w sytuacji zwycięstwa i porażki.

W drugiej klasie:

- w trakcie klasowych zawodów sportowych pełni rolę sędziego i organizatora,
- na potrzeby klasowych zawodów sportowych układa kodeks „czystej gry” uwzględniający zasadę niewykorzystywania przewagi losowej.

W trzeciej klasie:

- w trakcie międzyklasowych zawodów sportowych pełni jedną z ról: zawodnika, sędziego, organizatora.

Przedmiot oceny bieżącej w pierwszej klasie: udział w klasowych zawodach sportowych w rolach zawodnika i kibica z poszanowaniem reguł „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę, a także przygotowanie materiału do szkolnej gazetki (ew. na stronę WWW) na temat właściwego zachowania się polskich sportowców w sytuacji zwycięstwa i porażki.

Sposób oceny bieżącej w pierwszej klasie: ocena udziału w klasowych zawodach sportowych w rolach zawodnika i kibica oraz wynik klasowych konkursów gazetki (ew. strony WWW) na temat zachowań sportowców, które warto naśladować.

Przedmiot oceny bieżącej w drugiej klasie: udział w klasowych zawodach sportowych w rolach sędziego i organizatora, a także przygotowanie kodeksu „czystej gry” uwzględniającego m.in. zasadę niewykorzystywania przewagi losowej.

Sposób oceny bieżącej w drugiej klasie: ocena udziału w klasowych zawodach sportowych w rolach sędziego i organizatora oraz wynik klasowych konkursów kodeksów „czystej gry”.

Przedmiot oceny bieżącej w trzeciej klasie: udział w międzyklasowych zawodach sportowych w roli zawodnika, sędziego lub organizatora.

Sposób oceny bieżącej w trzeciej klasie: ocena udziału w międzyklasowych zawodach sportowych w przyjętej roli.

Skala i kryteria oceny bieżącej w pierwszej, drugiej i trzeciej klasie: plus (+) - zadanie wykonane, minus (-) - zadanie niewykonane.

7. Definiowanie sposobu ustalania oceny klasyfikacyjnej

Przykład 1 (wg J. Pośpiecha)

Ustalenie obszarów oceniania	- wysiłek ucznia (W), - poziom umiejętności wynikających z programu (U).
Wyliczenie oceny końcowej	$\text{Ocena klasyfikacyjna} = \frac{(2 * W) + U}{3}$
Udział w ocenie klasyfikacyjnej	- wysiłek - 67% (%), - osiągnięcia edukacyjne - 33% (7 _a).

Przykład 2 (wg E. Czerskiej, zmodyfikowany)

Ustalenie obszarów oceniania	Zajęcia lekcyjne: - frekwencja na lekcjach (FL), - aktywność w czasie lekcji (AL), - postęp i poziom umiejętności wynikających z programu (U). Zajęcia pozalekcyjne: - frekwencja na zajęciach pozalekcyjnych (FP), - aktywność w czasie zajęć pozalekcyjnych (AP).
Wyliczenie oceny końcowej	$\text{Ocena klasyfikacyjna} = \frac{1/3(FL + AL + U) + 1/2(FP + AP)}{2}$
Udział w ocenie klasyfikacyjnej	- wysiłek - 83% (⁵ / ₆), - osiągnięcia edukacyjne - 17% (7 ₆).

Przykład 3

Ustalenie obszarów oceniania	- frekwencja na lekcjach (FL), - aktywność w czasie lekcji WF (AL), - frekwencja na obowiązkowych pozalekcyjnych zajęciach WF (FP), - aktywność na obowiązkowych pozalekcyjnych zajęciach WF (AP), - wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie lekcji WF (OL), - wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie obowiązkowych
------------------------------	---

	pozalekcyjnych zajęć WF (OP), - poziom i postęp umiejętności i wiadomości wynikających z programu (UW).
Wyliczenie oceny końcowej	Ocena klasyfikacyjna $= \frac{1}{6}(FL+AL+FP+AP+OL+OP)+UW$ 2
Udział w ocenie klasyfikacyjnej	- wysiłek - 50% (7 ₂), - osiągnięcia edukacyjne - 50% (7 ₂).
Przykład 4	
Ustalenie obszarów oceniania	- frekwencja na lekcjach (od 0 do 10 punktów), - aktywność w czasie lekcji WF (od 0 do 20 punktów), - frekwencja na obowiązkowych pozalekcyjnych zajęciach (od 0 do 10 punktów), - aktywność w czasie obowiązkowych pozalekcyjnych zajęć (od 0 do 20 punktów), - wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie lekcji WF (od 0 do 10 punktów), - wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie obowiązkowych pozalekcyjnych zajęć WF (od 0 do 10 punktów), - poziom i postęp umiejętności i wiadomości wynikających z programu (od 0 do 20 punktów).
Wyliczenie oceny końcowej	6 - powyżej 80 punktów, 5 - od 70 do 79 punktów, 4 - od 45 do 69 punktów, 3 - od 20 do 44 punktów, 2 - od 15 do 19 punktów, 1 - poniżej 15 punktów.
Udział w ocenie klasyfikacyjnej	- wysiłek - 80% (⁴ / ₅), - osiągnięcia edukacyjne - 20% !/5.

Iwona Michniewicz, Romuald Michniewicz

Kalisz

Oddajmy dzieci zabawie - oddajmy dzieciom zabawę

WSTĘP

Niniejsza wypowiedź nie ma na celu dokonywanie podziału czy omawianie różnic pomiędzy grą, zabawą, sportem, rekreacją czy innymi definicjami mieszczącymi się w szerszym ujęciu kultury fizycznej. Usadwienie tematu w obszarze zabawy – nie dyskwalifikuje tym samym rozumienia spontanicznej aktywności dzieci, która być może bardziej mieścić się może w rozumieniu gry, czy wręcz momentami sportowej rywalizacji. Chodzi raczej o dotarcie z przekazem, że obecna cywilizacja coraz agresywniej i brutalniej, deformuje podstawowe wymiary zrównoważonej egzystencji całej ludzkości.

W ostatnich kilkudziesięciu latach nastąpiły niezwykle istotne odkrycia w dziedzinie chemii, które wpłynęły na zmianę sposobu odżywiania – doprowadzając jednocześnie do powstawania wielu chorób tzw. cywilizacyjnych – w tym na przykład otyłości czy alergii. Z kolei rozwój medycyny niezamierzenie obniża jakość naszego gatunku (ratowane są niejednokrotnie osobniki, które w selekcji naturalnej nie miałyby szans na przetrwanie). Przemysł i wiele dziedzin nauki z nim współpracujących – dokonały takiego *postępu*, że w zasadzie współczesnemu człowiekowi krępuje się możliwość zaspokajania podstawowych, naturalnych – pierwotnych potrzeb życiowych. Wszystko odbywa się w imię komfortu, pomocy, przyspieszenia, poprawy ... Nowoczesne technologie – począwszy od wind, samochodów, urządzeń gospodarstwa domowego, elektroniki – telewizorów, komputerów, telefonów, etc., pozwalają nam oszczędzać czas, który w większości przypadków jest zużywany na dodatkowe zajęcia lub bierny odpoczynek. W ewolucji człowieka okres 100 czy 200 lat jest niczym kropelka w oceanie. Jednak ludzie w XXI wieku zachowują się tak, jakby dysponowali zupełnie innym niż nasi niedalecy przodkowie ciałem (w aspekcie biologiczno – anatomiczno – fizjologicznym). Ilość kości, mięśni, stawów i sposoby ich funkcjonowania nie uległy jakimś znacznym przesunięciom przez całe wieki – w stronę na przykład wielkości mózgu i jego możliwości przyjmowania i przetwarzania informacji. Nasz układ nerwowy jest z pewnością stymulowany większą ilością bodźców, dociera do nas więcej informacji, posiadamy obszerniejszą wiedzę ogólną o świecie, jednak to nie jest powiązane z potencjałem a raczej ze zwykłą dostępnością i wielością źródeł. Współczesne społeczeństwo nazywane jest *informacyjnym*, w związku z wszechobecną i wszechogarniającą nas *tubą* emitującą niezliczoną ilość danych.

Młode pokolenie uważa coraz częściej (Galar, 2012) że zarówno obecny system edukacyjny jak też treści przekazywane w szkołach, to zespół archaizmów i reliktyw przeszłości, nawołując jednocześnie do zwiększenia dostępu uczniom (niezależnie od wieku) – do Internetu. Uważają, że to właśnie w tym medium uczą się oni prawdziwego życia obserwując interakcje społeczeństwa informacyjnego. Część argumentów jest nawet uzasadniona, część nawet przekonująca, ale autorzy tych teorii zapominają, że młodzi ludzie (szczególnie dzieci), nie mają wyrobionych istotnych regulatorów, które działają jako ochrona organizmu przed szkodliwością niektórych czynników. To, że Internet, gry komputerowe i telefony komórkowe uzależniają – nie jest już tajemnicą (Augustynek, 2010; Jakubik, 2012; Wargacka, 2012). Co jakiś czas powstają nowe poradnie lub nowe ośrodki, zajmujące się tym rodzajem uzależnienia. Dlatego też do każdej teorii, do zmian w pracy wychowawczej, należy stosować należycie dopasowane metody, narzędzia i inne środki, z uwzględnieniem nowoczesnych technologii, ale przede wszystkim biologicznych potrzeb człowieka.

FIZYCZNOŚĆ DZIECKA

Każdy rodzic chce przede wszystkim, aby jego dziecko było ... zdrowe. O to się modlimy, tego sobie życzymy przy różnych okazjach. Kilikutygodniowemu maleństwu zawiesza się nad głową różne, kolorowe przedmioty, które mają je stymulować i zachęcać do zabawy. Niemowlę bardzo chętnie wyciąga rączki po ruszające się zabawki. W kolejnych etapach rozwoju, rodzice z radością i satysfakcją przyglądają się maleństwu, gdy próbuje ono przemieszczać się w różne miejsca z użyciem najdziwniejszych technik (pełzania, turlania, ruchów gąsiennicowych), angażując do tego wszystkie kończyny i całą posiadaną siłę. Dorosli dumnie odnotowują postępy w rozwoju motorycznym swojej pociechy, stale je do tego zachęcając i dopingując w podejmowanych wysiłkach.

Gdy osiąga wiek pięciu lat jest niemal idealną biomaszyną. Moment ten bywa nazywany *złotym okresem motorycznym* lub *pierwszym apogeum motorycznym* (Osiński, 2003). W tym czasie serce dziecka ma już tę samą liczbę włókienek i jąder przypadających na jedno włókno, jak osoba dorosła. Dość dalece zaawansowana jest motoryczność o charakterze zabawowo – sportowym. Większość dzieci potrafi harmonijnie podrzucać i łapać piłkę, opanowało kombinację ruchową biegu z kopnięciem piłki, a niektóre potrafią już oddać skok z rozbiegu. Można przyjąć, że o ile w okresie niemowlęcym występował najszybszy w całej ontogenezie człowieka rozwój fizyczny, to w tym czasie następuje wyjątkowy przyrost w zakresie koordynacji ruchów.

Dzieci z dużym powodzeniem uczą się jeździć na łyżwach i nartach, potrafią pływać, opanowują jazdę na dwukołowym rowerze a także zaczynają już sobie dobrze radzić z ćwiczeniami gimnastycznymi, wymagającymi nieraz dość znacznej koordynacji i poczucia rytmu. Trudności pojawiają się jedynie z wykonywaniem czynności wymagających znaczniejszej precyzji rąk. Następne lata (wiek *młodszy szkolny* tj. 6-7 lat) w sferze motoryczności charakteryzują się rozwojem kombinacji. Dziecko chętnie uczestniczy we współzawodnictwie, a radość sprawia mu wykonywanie każdego nowego zadania motorycznego.

W wieku 10-11 lat u dziewcząt i 12-13 lat u chłopców, następuje faza wyjątkowej łatwości przyswajania sobie ruchów nowych i o dość skomplikowanej strukturze. Zjawisko to nazywane jest *drugim apogeum w rozwoju motoryczności* lub *okresem dziecka doskonałego*. Znamienne cechy tego etapu rozwoju to: harmonia proporcji ciała, refleksyjność ruchowa, celowość działania i wszechstronne zainteresowania motoryczne. Oczywiście te wszystkie przemiany w motoryczności odnoszą się z reguły do zdolności koordynacyjnych. Natomiast siła, szybkość i wytrzymałość będą osiągać rekordowe poziomy dopiero w okresach późniejszych (Osiński, 2003).

PRZESTĘPSTWA WOBEC CIAŁA DZIECKA

Większość rodziców ma tę świadomość, że w okresie przedszkolnym i szkolnym (na poziomie szkoły podstawowej) następuje najbardziej dynamiczny rozwój zdolności motorycznych i dochodzi do procesów, warunkujących ogólną sprawność na długie lata. Jednakże zdawanie sobie z czegoś sprawy, przekonanie o potrzebie odpowiednich działań czy też troska o dobro dziecka, nie zawsze poparte są adekwatnymi zachowaniami dorosłych. To przecież rodzice (bez wątplenia kochający i pragnący tylko szczęścia swoich pociech) kupują pierwszy komputer, pierwsze konsole do gier komputerowych, telefon komórkowy, czterokołowce z ryczącymi silnikami (quady) i inne *zabawki*.

Nadużyciem byłoby uznawanie takiego zachowania za posiadające znamiona wykroczenia czy złej woli ze strony dorosłych. Większość rodziców za przestępstwo wobec ciała dziecka (jak w podtytule) uważa przemoc, bicie, głodzenie, zaniedbywanie ale ... komputer, telefon? Współczesny rodzic powie: przecież to konieczność, to bezpieczeństwo,

stały kontakt, nadążanie za nowoczesnością. Wszystko się zgadza, za wyjątkiem wieku i potrzeb dziecka.

Pięciolatek po powrocie z przedszkola ląduje w swoim pokoju sam – z komputerem. Jest bezpieczny, grzeczny, nie marudzi, niczego mu nie brakuje (miskę pełną chipsów zabiera do swojego pokoju razem ze szklanką coca-coli). Mama z tatą zadowoleni. Maluch jest w ciepłym, przytulnym domku, nie muszą się o niego martwić, mogą spokojnie pooglądać telewizję lub zająć się pracami dodatkowymi czy obowiązkami domowymi. Święty spokój. Szczęśliwa rodzinka. *Niania komputer* rozwiązuje wszystkie problemy. Opiekuje się dzieckiem najlepiej jak można. Przykuwa jego uwagę, emocjonuje, bawi, uczy. Najgorsze jest jednak to, że nawet gdy przychodzą koledzy i koleżanki – wszyscy siedzą (czasem wręcz *wiszą* krzywo po dwoje na brzegach jednego siedzenia) przed monitorem. Nie rozmawiają. Używają szyfrów z gier do komunikacji, polegającej na podpowiadaniu, co trzeba zrobić, żeby wygrać w grze na ekranie. I tak potrafią spędzić kilka godzin. Mama doniesie kolejną porcję coli i słodyczy i wraca do swoich obowiązków. Z czasem już się nie odwiedzają. Każde wraca ze szkoły do własnego pokoju, który stanowi swego rodzaju *sztab dowodzenia*, gdzie w sieci mają kontakt z każdym człowiekiem, na całym świecie. Mogą prowadzić rozmowy przez skype'a, mogą czatować, mogą kontaktować się przez gadu gadu lub z wykorzystaniem portali społecznościowych, czy już staromodnej poczty elektronicznej. Ostatecznie dzwonią do siebie z telefonów komórkowych. Młodzież nie przepisuje treści z zeszytów, gdy opuści zajęcia w szkole. Nikt nie musi odwiedzać chorego kolegi, by przekazać mu materiał z zajęć. Wystarczy przecież zrobić skany (kopie) notatek i dodać w formie załącznika do listu elektronicznego. Po drugiej stronie – należy to jedynie wydrukować, wkleić do zeszytu i po kłopotcie. Bezpośredni kontakt zanika coraz bardziej.

Wychodzenie na zewnątrz i kontaktowanie się z innymi staje się swego rodzaju uciążliwością, narażaniem dziecka na niekorzystne warunki atmosferyczne, na zachorowanie, na zagrożenia ze strony chuliganów. Gdy dzisiaj w radio słyszymy, że piłkarzom w czasie Euro 2012, zaleca się nie podawanie dłoni zawodnikom przeciwnej drużyny na powitanie (jako formy profilaktyki zachorowania), należy poważnie zastanowić się czy nie zaczynamy osiągać z jednej strony szczytowego poziomu hysterii w traktowaniu ciała a z drugiej – wielkiej wobec niego autoagresji.

W tym miejscu wspomnieć warto scenę z kultowej komedii o rodzinach Pawlaków i Kargulów, w której jedna ze scen na statku pokazuje kobietę odciągającą dziewczynkę od mężczyzny (kopanego przez tę dziewczynkę). Matka mówi do córki: nie kop pana, bo się spocisz. To było bardzo śmieszne. W czasach nagrywania filmu *normalne* dzieci spędzały ogromną ilość czasu na świeżym powietrzu, bawiąc się z rówieśnikami. Dzieci wracały do domów umorusane, zmęczone, z obdartymi kolanami, wypiekami na twarzy i złane potem. Nikt nie widział w tym niczego zdroźnego. Przecież to dzieci. Muszą się wyszaleć – dla zdrowia. Z apetytem zjadały posiłek, smacznie spały, nie miały alergii. Niestety, takie obrazki zaczynają być historią. Dzieci z „tamtych czasów” (czyt. lata 70-te do 90-tych XX wieku), dla współczesnych maluchów są jak postaci z pożółkłych fotografii. Obce, nieprawdziwe, prehistoryczne.

Dzisiaj dzień z życia 10-latka (osobnika w złotym wieku motoryczności) wygląda tak: pobudka, śniadanie, podróż samochodem do szkoły, 6-7 godzin zajęć w systemie klasowo – lekcyjnym w ławkach, powrót do domu samochodem, obiad, komputer, odrabianie lekcji, komputer (zamiennie prywatne lekcje angielskiego lub inne, np. gra na instrumencie), kolacja, film – dobranocka, komputer, łóżko. Ruchu – jak na lekarstwo lub jeszcze mniej. Z badania Eurobarometr wynika, że 89% polskich rodziców deklaruje, że ich dzieci (w wieku 6 - 17 lat) korzystają z Internetu. W ślad za tym nie idą niestety większe umiejętności czy posiadana przez dzieci wiedza – choć tak pewnie sądzą rodzice kupujący sprzęt elektroniczny (zestaw komputerowy z połączeniem internetowym). Z kolei z badania dzieci w wieku 5-13 lat

wynika, że w młodym pokoleniu szybko zanikają umiejętności postrzegane dotąd za praktyczne i naturalne dla każdego. Aż 45% młodych ludzi nie umie samodzielnie zawiązać sznurowadeł, a 65% zaparzyć herbaty (Blackall, 2012).

Kiedy ten młody organizm ma odpocząć, kiedy budować sprawność? Kiedy się bawi – tak prawdziwie, z kolegami, ze śmiechem, z zaangażowaniem, w ruchu? Zabawa intelektualna często wykorzystywana w placówkach oświatowych do realizacji wielu, różnych zajęć – nie może być jedynym rodzajem bodźca – a już z pewnością w czasie wolnym. W tym miejscu rodzi się pytanie: kto się bawi z dziećmi w sposób rozwijający ich ciało – to ciało, które było opisane wyżej jako swoista świątynia stworzona do aktywności, idealnie nadająca się do wszelkich wyzwań fizycznych? Lekcja wychowania fizycznego (45 minut zajęć na cały dzień) to stanowczo zbyt mało. Nawet jeśli przyjąć, że zajęcia takie odbywają się codziennie (a przecież są cztery godziny wychowania fizycznego). W tym czasie nauczyciel wykonuje szereg czynności organizacyjno – porządkowych (sprawdzenie obecności, omówienie celu i przebiegu, ewentualny podział na grupy, po zakończeniu uporządkowanie sali, odniesienie przyborów, podsumowanie, odliczanie) – zatem efektywnej pracy fizycznej jest około 30 minut.

Przerwy śródlekcyjne z gimnastyką przechodzą coraz bardziej do lamusa. Ogrom materiału, wymagania formalne stawiane nauczycielom, ciągle tłumaczenia, że trzeba zrealizować program, że ta gimnastyka rozprasza, zabiera czas, że potem długo nie można zapanować nad grupą. Przerwy międzylekcyjne – w postawie *stojąc* na korytarzu. Skorzystanie z toalety, przejście od klasy do klasy – to całe ruchowe wyzwanie. Śmieszne, starodawne zwyczaje z zabawami – to dla malutkich dzieci w przedszkolu.

Dziewczęta w klasie piątej z pomalowanymi włosami i paznokciami wręcz brzydzą się wysiłkiem. A przecież one mają 11-12 lat. Jak to możliwe, że z wychowania fizycznego można dziecko zwolnić? Tak po prostu. Nie można zwolnić z języka, z matematyki, ale z zajęć ruchowych można? Przecież to czysty gwałt na dziecięcej naturze!!! Koło się zamyka. Dziecko jest otyłe lub ma niskie umiejętności ruchowe – inne dzieci się z niego śmieją – rodzice zwalniają syna z wychowania fizycznego. Jeszcze mniej ruchu, jeszcze głębsze upośledzanie systemu kostno – mięśniowo – stawowego (i każdego innego: oddechowego, sercowo-naczyniowego...). Coraz powszechniej występujące schorzenia to już nie tylko wady postawy. Nasze dzieci stają się ociężałe i coraz częściej otyłe. Rozwój otyłości stanowi ryzyko wcześniejszej śmierci, a także np. cukrzycy typu II dorosłych, zaburzeń rozrodczych, miesiączkowania, chorób układu serca, nadciśnienia tętniczego, wylewu krwi do mózgu i choroby stawów. Otyłość często wiąże się z wcześniejszym występowaniem miażdżycy oraz chorób pęcherzyka żółciowego, a także zwiększeniem ryzyka zachorowania na raka. W otyłości często występuje tzw. zespół Pickwika, na który składa się senność, niedostateczna wentylacja płuc, spowodowana wysokim ustawieniem przepony, niedokrwistość, objawy niedostatecznego utlenowania krwi, bóle dławicowe, kołatanie serca, nadmierne pocenie się, niekiedy obrzęki i skłonność do tworzenia się żylaków (Portret współczesnych polskich dzieci, 2009).

ODDAJMY DZIECIOM ZABAWĘ

Zabawa – jako aktywność służąca rozrywce, sięga najgłębszych początków ludzkości. Już najstarsze przekazy (ryciny na ścianach jaskiń) nawiązują do tej formy ruchu czy ekspresji. Można wręcz uznać, że z antropologicznego punktu widzenia nie istnieje społeczność (kultura, cywilizacja), która nie znałaby zabawy. Zabawa (poza rozrywką) jest jednocześnie doskonałą metodą edukacji („nauka przez zabawę”). Szczególnie współcześnie

mamy do czynienia z wieloma rodzajami takich zabaw – w tym z różnego rodzaju edukacyjnymi grami komputerowymi oraz Edutainment'em¹.

Zabawa posiada pewne cechy, które odróżniają ją na przykład od sportu. Caillois (1973) tak sformatował cechy zabawy:

- Dobrowolność – zabawa jest działaniem, w którym udział jak i rezygnacja z niego są całkowicie zależne od chęci uczestnika/uczestników. Bawiący się lub grający robią to dla własnej przyjemności i bez jakiegokolwiek przymusu.
- Wyodrębnienie, zamknięcie w określonych ramach czasu i przestrzeni – gra i zabawa stanowią zamkniętą rzeczywistość, rozgrywającą się we własnej przestrzeni, starannie oddzielonej od reszty „normalnego” życia. Posiadają też określone ramy czasowe, poza którymi rozciąga się czas szary, nie nacechowany radosnym napięciem.
- Zawieranie elementu niepewności – przebieg zabawy czy wynik gry nie mogą być z góry ustalone. Ich istota zawiera się w niespodziance i ciągłemu zaskoczeniu.
- Bezproduktywność – nawet gra o pieniądze nie prowadzi do wytworzenia jakichkolwiek dóbr materialnych; możliwe jest jedynie przemieszczenie własności w ramach grupy grających. Ogólna suma wygranej nie może być większa od sumy, którą inny przegrali.
- Ujęcie w normy – świat gry i zabawy rządzony jest przez konwencje i reguły, których przestrzeganie jest warunkiem koniecznym uczestnictwa. Gra rozpada się, jeśli ukazać nonsensowność i konwencjonalność jej reguł.
- Fikcyjność – grom i zabawom opartym na naśladownictwie towarzyszy poczucie odrealnienia, wyodrębnienia się z rzeczywistego życia.

Nowakowska (2011) wymieniła dziesięć rzeczy, które lubi mózg dziecka. Próżno wśród nich szukać komputera czy telefonu komórkowego. Autorka ta apeluje jednocześnie do rodziców, aby nie przegapili wyjątkowego czasu chłonności umysłu dziecka i pomagali w pełni rozwinąć się jego potencjałowi intelektualnemu, tłumacząc, że taka szansa nie powtórzy się nigdy więcej!

1. Pozwalaj maluchowi na swobodną zabawę, nawet jeśli się przy tym pobrudzi czy coś zniszczy. Zachęcaj do eksperymentowania, poznawania, badania rzeczy i zjawisk.
2. Pokazuj dziecku świat. Wakacje szczególnie temu sprzyjają. Nawet jeśli ci się wydaje, że niewiele zapamięta z wizyty w muzeum sztuk pięknych czy z pobytu w górach, warto zabierać je ze sobą. Takie wrażenia kształtują wrażliwość i zostawiają ślad w umyśle.
3. Dostarczaj maluchowi różnorodnych przyjemnych bodźców – niech biega boso po trawie, moknie w letniej ulewie, bawi się w błocie, ogląda zachód słońca, siedzi przy ognisku. Stymulowanie różnych zmysłów sprzyja tworzeniu nowych połączeń w mózgu.
4. Często odtwarzaj dziecku miłą, rytmiczną muzykę. Niech nie będą to tylko piosenki z prostymi tekstami, ale także muzyka instrumentalna. Badania wykazały, że dziecięcą inteligencję najlepiej stymuluje muzyka baroku i utwory Mozarta.

¹ Edutainment (ang.) – inaczej Edurozrywka; neologizm w języku angielskim, powstały z połączenia słów „education” i „entertainment” (stąd niekiedy używa się również określenia „entertainment-education”). W języku polskim używa się też w tym znaczeniu określenia edukacja rozrywkowa. Podejmowane są też próby innego tłumaczenia, np. neologizm „edukywka” stworzony przez analogię do angielskiego: education - edukacja, entertainment - rozrywka

Istotę Edutainment dobrze oddaje powiedzenie „uczyć bawiąc”. Wskazuje ono zarazem odpowiednią hierarchię ważności. Pod pojęciem Edutainment będziemy rozumieć takie działania, których celem jest przede wszystkim edukacja, zaś forma rozrywki jest wyłącznie sposobem uatrakcyjnienia lub ukrycia przekazu o charakterze edukacyjnym. Inaczej mówiąc, programy wykorzystujące Edutainment edukują z użyciem metod rozrywkowych (są narzędziem „rozrywkowej” edukacji). Celem ich jest zaktywizowanie osoby do nauki i zbudowanie interakcji pomiędzy edukatorem (lub narzędziem edukacji) a osobą uczącą się.

5. Dużo rozmawiaj z dzieckiem, odpowiadaj na niezliczone pytania, zachęcaj do relacjonowania zdarzeń. Bawcie się np. w wymyślanie, co bym zrobił, gdybym miał czarodziejską różdżkę, albo jak wyglądałby świat, gdyby nie było zielonego koloru.
6. Baw się ze swoją pociechą w zabawy słowne – zgadywanki, rebusy, wyszukiwanie słów na zadaną literę, dobieranie słów do rymu.
7. Czytaj dziecku, ucz je rymowanek i wierszyków – to znakomite ćwiczenie pamięci, wyobraźni, wrażliwości oraz poszerzanie wiedzy o świecie.
8. Rozwiązujcie łamigłówki, szukajcie drogi w labiryntach, grajcie w gry typu Memory i inne klasyczne gry planszowe, w domino, bierki itp.
9. Proponuj zabawy manualne: rysowanie, kolorowanie obrazków, lepienie z plasteliny, nawlekanie koralików i inne zajęcia wymagające precyzji ruchów. To ćwiczenie tzw. małej motoryki. W czasie takich zajęć tworzą się nowe połączenia w mózgu.
10. Zapewnij dziecku dużo ruchu. Tańczcie, skaczcie, huśtajcie się, kręćcie się na karuzeli. Niech maluch gra w gry zręcznościowe i wyrabiające refleks. Najkorzystniejsze dla mózgu są te zajęcia, które wymuszają naprzemienny rytmiczny ruch kończyn: jazda na rowerze i konna, pływanie, gimnastyka artystyczna, taniec. Ćwiczenia fizyczne tzw. dużej motoryki są bardzo ważne. Ludzie sprawni ruchowo są też inteligentni (mówi o tym koncepcja integracji psychosensorycznej).

I ten ostatni punkt, niechaj będzie podsumowaniem całego artykułu. Pozwólmy dzieciom na zaspokajanie najbardziej podstawowej, wręcz pierwotnej potrzeby – potrzeby ruchu. Uczmy, bawmy, rozwijajmy – właśnie w ruchu i poprzez ruch. To najlepsze, co możemy dziecku dać. Na komputer zawsze będzie czas, na ten wspaniały czas cudownego ruchowego świata – już nigdy.

LITERATURA

1. Augustynek A., (2010). Uzależnienia komputerowe. Diagnoza, rozpowszechnienie, terapia, Wydawnictwo Difin, Warszawa
2. Blackall L., (2012). Trending: Kids today can't even tie their own shoelaces ..., The Independent. (www.independent.co.uk), dostęp z dnia 10.03.2012
3. Caillois R., (1973). Ludzie a gry i zabawy, w: tenże, Żywioł i ład, tłum. A. Tatarkiewicz, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa
4. Galar Z., (2012). Tresowany bezruch. Strach przed spokojem. (www.synergiaenergii.blogspot.com), dostęp z dnia 05.03.2012
5. Jakubik A., Zespół uzależnienia od Internetu (ZUI) - Internet Addiction Syndrome. (IAS) (www.psychologia.net.pl), dostęp z dnia 10.03.2012
6. Lokosz B., (2010). Internet jest jak młotek. (www.wiadomości24.pl), dostęp z dnia 10.03.2012
7. Nowakowska K., (2011). Pierwszy dzwonek. (www.sossnet.pl), dostęp z dnia 10.03.2012
8. Osiński W., (2003). Antropomotoryka, Wyd. AWF Poznań
9. Portret współczesnych polskich dzieci. (www.zdrowotne.pl), dostęp z dnia 10.03.2012
10. Wargacka M., Uzależnienie od Internetu. (www.wargacka.pl), dostęp z dnia 10.03.2012

MAGDALENA WITKOWSKA

Opole

Program wychowania fizycznego dla II etapu edukacji

(do użytku w Publicznej Szkole Podstawowej nr 10)

WSTĘP

Program przeznaczony jest do realizacji w Publicznej Szkole Podstawowej nr 10 w Opolu. Realizowany będzie w drugim etapie edukacyjnym, w klasach IV – VI szkoły podstawowej. Tygodniowy wymiar godzin to 2 godziny w systemie klasowo – lekcyjnym i 2 godziny zajęć do wyboru.

Program opracowany został w oparciu o podstawę programową wychowania fizycznego dla II etapu kształcenia. Zawiera cele kształcenia i wychowania, treści zgodne z treściami nauczania zawartymi w podstawie programowej kształcenia ogólnego, sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania, z uwzględnieniem potrzeb i możliwości uczniów oraz warunków, w jakich program będzie realizowany, opis założonych osiągnięć ucznia oraz propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia.

Zadaniem programu jest wszechstronny i harmonijny rozwój psychofizyczny ucznia, wyposażenie go w zasób wiadomości, umiejętności i nawyków higieniczno – zdrowotnych, umożliwiających uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej, rekreacyjnej i sportowej oraz ukierunkowanie wychowanka na całozyciową aktywność fizyczną.

Ze względu na umiejscowienie szkoły, istniejącą bazę placówki oraz zainteresowania uczniów, główny akcent programu skierowany będzie na rekreację ruchową, sprzyjającą wywołaniu spontaniczności, radości i satysfakcji z podjętych działań sportowych. Jednocześnie rekreacyjna aktywność ruchowa stanowić będzie rodzaj czynnego odpoczynku dla uczniów oraz rozrywkę. Zwiększy to aktywność uczniów, rozwinie osobiste zainteresowania i wzbogaci ich osobowość, rozładowując stany napięcia układu nerwowego, nagromadzone podczas wysiłku umysłowego w toku zajęć szkolnych. Uczeń będzie uczestniczył w aktywności ruchowej lubianej, przyjemnej, relaksacyjnej, pozytywnie wpływającej na organizm.

OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA SZKOŁY:

Baza sportowa: Szkoła, dla której program jest przeznaczony posiada salę gimnastyczną z urządzeniami i sprzętem do gier zespołowych, lekkoatletyki oraz gimnastyki. Wokół szkoły znajdują się boiska do piłki nożnej, piłki ręcznej, siatkówki i koszykówki oraz bieżnia i skocznia do lekkiej atletyki. Szkołę otaczają tereny zielone doskonale nadające się do uprawiania biegów przełajowych, atletyki terenowej oraz rekreacji ruchowej. Placówka znajduje się w bezpośredniej okolicy rzeki i związanych z nią terenów przyrodniczych Wyspy Bolko, nazywanej centrum przyrodniczym miasta, gdzie znajduje się duży park, tereny spacerowe, ścieżki zdrowia i malowniczo wkomponowane w otoczenie miejskie ZOO.

Uczniowie: Do Szkoły Podstawowej nr 10 w Opolu im. Henryka Sienkiewicza uczęszcza 120 uczniów. Szkoła liczy 6 oddziałów - (3 oddziały edukacji wczesnoszkolnej oraz 3 oddziały kształcenia przedmiotowego). Do szkoły uczęszczają w większości uczniowie z dzielnicy Szczepanowice.

Środowisko szkolne: Środowisko szkolne tworzą twórczy nauczyciele, aktywni i wspierający rodzice oraz pracownicy i pomysłowi uczniowie. Cała społeczność szkolna charakteryzuje się

pozytywnym stosunkiem do działań sportowych i prozdrowotnych. Nauczyciele współpracują ze sobą, organizując wspólne m.in.: imprezy szkolne, turnieje sprawnościowo - teoretyczne, lekcje korelacji międzyprzedmiotowej, łączące treści wychowania fizycznego z innymi przedmiotami. Rodzice angażują się czynnie w działania sportowe szkoły m.in.: współorganizując oraz uczestnicząc w rozgrywkach, spotkaniach prozdrowotnych, festynach, piknikach i innych formach zwiększających aktywność uczniów.

Nauczyciel- autor programu: Nauczyciel dyplomowany wychowania fizycznego z wieloletnim stażem (20 lat) .Studia magisterskie na AWF w Poznaniu. Od 2008 roku doradca metodyczny nauczycieli wychowania fizycznego w Miejskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Opolu. Ukończone studia podyplomowe: Odnowa Biologiczna ,Gimnastyka Korekcyjna, Zarządzanie Oświatą.

CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA :

- bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia;
- udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport;
- stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej i higieny osobistej;
- poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych;
- rozwijanie zamiłowań i zainteresowań do spontanicznej rekreacji ruchowej, zgodnie z indywidualnymi zainteresowaniami;
- stwarzanie warunków pozwalających na odkrycie dla siebie szeregu nowych umiejętności i doświadczeń, sfery nieznaney dotąd wiedzy o ruchu, zdrowiu, sporcie i rekreacji;
- zaznajomienie z diagnozą sprawności fizycznej i rozwojem fizycznym oraz z ich znaczeniem;
- zapoznanie z zasadami treningu zdrowotnego;
- przyswojenie umiejętności związanych z aktywnym wypoczynkiem, rozwijanie zamiłowań rekreacyjnych oraz wybór sportu całego życia;
- wdrożenie do czystej, sportowej rywalizacji oraz umiejętności kulturalnego kibicowania;
- rozwijanie własnych zdolności taneczno – rytmicznych, estetyki ruchu, rytmizacji, wyrażania siebie poprzez ruch.

TREŚCI NAUCZANIA ORAZ OPIS ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIA WRAZ Z KRYTERIAMI OCENY

- I. 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.

Lp.	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia Poziom podstawowy	Opis założonych osiągnięć ucznia Poziom rozszerzony	Kryteria oceny
1.	8 minutowy test Coopera.	Wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera.	Wykonuje bez zatrzymania biegowy test Coopera.	Samodzielna ocena wytrzymałości i interpretacja wyniku próby na podstawie pokonanego dystansu.

2.1	<p>-Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory - ocena własnej sprawności fizycznej.</p> <p>-Ocena wytrzymałości tlenowej- bieg na dystansie 600m (dz.) i 1000m (chł.).</p> <p>- Siła mięśni posturalnych- rzut piłką lekarską w tył (2kg).</p> <p>-Gibkość dolnego odcinka kręgosłupa- skłon w przód na podwyższeniu.</p>	<p>Wykonuje próby z Indeksu Sprawności Fizycznej Zuchory oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki.</p> <p>Pokonuje określony dystans w dowolnym czasie.</p> <p>Prawidłowo wykonuje rzut z zachowaniem zasad bhp.</p> <p>Poprawnie wykonuje próbę z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.</p>	<p>Wykonuje samodzielnie próby z Indeksu Sprawności Fizycznej Zuchory oraz interpretuje ich wyniki.</p> <p>Pokonuje określony dystans oraz interpretuje osiągnięty wynik.</p> <p>Uzyskuje wysokie wyniki próby, dba o bezpieczeństwo innych.</p> <p>Prawidłowo wykonuje próbę, uzyskuje postępy w rozwoju gibkości.</p>	<p>Poprawność wykonanych prób ocen i wypowiedzi.</p> <p>Interpretacja osiągniętego wyniku.</p> <p>Interpretacja osiągniętego wyniku.</p> <p>Poprawne wykonanie próby.</p>
2.2	<p>Ocena skoczności (moc)-skok w dal i wzwyż, oraz skok przez skrzynię i kozła.</p>	<p>Wykonuje zadanie z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.</p>	<p>Wykonuje zadanie, uzyskuje postępy w rozwoju skoczności</p>	<p>Poprawne wykonanie próby.</p>
3.	<p>Pomiar wysokości i masy ciała – określenie BMI ucznia</p>	<p>Dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki.</p>	<p>Samodzielnie dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz interpretuje ich wyniki.</p>	<p>Określenie własnego BMI.</p>

4.	Ocena postawy ciała	Analizuje kształt własnej postawy ciała i przy pomocy nauczyciela porównuje ją z prawidłową sylwetką.	Analizuje i ocenia kształt własnej postawy ciała w odniesieniu do prawidłowej sylwetki.	Dokonanie prawidłowej oceny własnej postawy ciała poprzez obserwację(lustro)oraz przez współwiczającego.
5.	Sprawnościowo – zwinnościowy tor przeszkód z zastosowaniem ćwiczeń gimnastycznych m.in.: -przewrót w przód, -przewrót w tył, -przerzut bokiem itp.	Wykonuje sprawnościowo –zwinnościowy tor przeszkód.	Wykonuje sprawnościowo –zwinnościowy tor przeszkód na czas.	Interpretacja wyniku na podstawie czasu.
6.	Test umiejętności technicznych mini gier zespołowych: -piłka nożna , piłka siatkowa, koszykówka, piłka ręczna.	Wykonuje test umiejętności technicznych.	Wykonuje test umiejętności technicznych na czas.	Poprawne wykonanie próby.

II. 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.

Lp.	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia Poziom podstawowy	Opis założonych osiągnięć ucznia Poziom rozszerzony	Kryteria oceny
1.	Pomiar tętna w spoczynku i po wykonaniu: - biegu terenowego - ćwiczeń na ścieżce zdrowia, - marszobiegu --biegu z przekazywaniem pałeczki sztafetowej.	Mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku, interpretuje wyniki przy pomocy nauczyciela.	Wykonuje samodzielnie pomiar tętna w spoczynku i po wysiłku interpretuje wyniki.	Poprawność pomiaru i interpretacji wyniku.

2.	Hartowanie organizmu poprzez zimowe formy aktywności fizycznej.	Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.	Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. Jest organizatorem zabaw na śniegu.	Poprawność ocen i wypowiedzi(dyskusja).
3.	Kształtowanie wybranych zdolności motorycznych: wytrzymałości, siły, gibkości. Utrzymywanie prawidłowej postawy ciała. Zapoznanie z ćwiczeniami z obszaru Pilates.	Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne . Pod nadzorem nauczyciela wykonuje ćw. wzmacniające i kształtujące mięśnie grzbietu i brzucha, jak również poprzez rozciąganie poprawia gibkość całego ciała.	Indywidualnie dobiera ćwiczenia doskonalące cechy motoryczne. Samodzielnie wykonuje ćw. wzmacniające i kształtujące mięśnie grzbietu i brzucha, jak również poprzez rozciąganie poprawia gibkość całego ciała.	Poprawność wykonanych ćwiczeń oraz prawidłowego nazewnictwa. Ocena poprawności wykonywanych ćwiczeń.
4.	Wykonanie próby wielobojowej składającej się z : -biegu na określonym dystansie, -skoku w dal , - rzutu piłeczką palantową, piłką lekarską.	Wykonuje biegi na określonym dystansie. Wykonuje technicznie skok w dal, wymaga korekty nauczyciela. Rzuca piłeczką palantową i piłką lekarską.	Wykonuje biegi na różnych dystansach w szybkim tempie. Wykonuje technicznie skok w dal. Prawidłowo technicznie wykonuje rzut piłeczką palantową i piłką lekarską.	Poprawność techniki biegu, skoku, rzutu. Interpretacja wyniku-diagnoza.

	Trójbój Czwórbój	Wykonuje próby wielobojowe.	Wykonuje próby wielobojowe poprawiając swoje wyniki.	
5.	Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne - przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył-asekuracja.	Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył. Wymaga korekty nauczyciela.	Samodzielnie, prawidłowo technicznie wykonuje przewrót w przód oraz przewrót w tył.	Poprawność wykonywanych ćwiczeń. Umiejętność asekuracji.
6.	Kształtowanie mięśni różnych partii ciała(m. brzucha, grzbietu, kończyn górnych, dolnych)poprzez układ gimnastyczny.	Prawidłowo prezentuje prosty układ gimnastyczny zaproponowany przez nauczyciela.	Samodzielnie układa i poprawnie wykonuje układ gimnastyczny.	Poprawność wykonywanych ćwiczeń i pomysłowość.
7.	Zasady treningu rekreacyjno-zdrowotnego: -aerobic, -nordic walking.	Zna podstawowe zasady oraz podstawowe formy aktywności ruchowej dla utrzymania zdrowia.	Rozumie jaka jest różnica między treningiem sportowym a zdrowotnym.	Rozmowa
8.	Ćwiczenia relaksacyjne z nauką prawidłowego i świadomego oddychania.	Wykonuje pod opieką nauczyciela ćwiczenia relaksacyjne z nauką prawidłowego i świadomego oddychania.	Samodzielnie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne.	Poprawność wykonanych zadań.

9.	Aktywność ruchowa w rytmie muzyki: a) w otwartym terenie, b) podczas imprez szkolnych.	Intuicyjnie wyraża uczucia, myśli, treści gestem. Prezentuje poznaną treść muzyczną w formie opowieści ruchowej.	Prowadzi samodzielnie ćwiczenia przy muzyce. Prezentuje twórczość taneczną przed większą publicznością.	Estetyka ruchu.
10.	Zasady projektowania ścieżki zdrowia w terenie naturalnym.	Orientuje się w terenie. Pokonuje przeszkody na ścieżce zdrowia. Przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas ćwiczeń na urządzeniach sportowo-rekreacyjnych.	Jest dobrym organizatorem zadań sportowych. Projektuje ścieżkę zdrowia wykorzystując naturalne formy terenu. Stosuje zasadę stopniowania wysiłku.	Radzenie sobie w sytuacjach trudnych oraz umiejętność szukania pomocy. Zachowanie zasad bezpiecznego poruszania się w nieznanym terenie.
11.	Podstawowe formy fitness: -pilates, -aerobic, -step.	Zna podstawowe formy fitness. Pokazuje kilka ćwiczeń.	Zna i stosuje podstawowe formy fitness.	Poprawność wykonanych zadań i wypowiedzi.

12.	Zasady zdrowego odżywiania.	Zna zasady zdrowego odżywiania.	Zna zasady zdrowego odżywiania, propaguje je w środowisku szkolnym.	Poprawność wypowiedzi.
-----	-----------------------------	---------------------------------	---	------------------------

III. 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.

Lp.	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia Poziom podstawowy	Opis założonych osiągnięć ucznia Poziom rozszerzony	Kryteria oceny
1.1	Zapoznanie i organizacja zabaw i gier : -ze śpiewem, orientacyjno-porządkowe, na czworakach, z mocowaniem, bieżne, rzutne, skoczne.	Organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej. Wykonuje zadania przy wsparciu nauczyciela i kolegów.	Zna zasady i samodzielnie organizuje zabawy, gry ruchowe i rekreacyjne.	Umiejętność przeprowadzenia gier i zabaw z zastosowaniem przepisów uproszczonych.
1.2	Organizowanie gier ruchowych i rekreacyjnych, sędziowanie, systemy rozgrywek, punktacja. - <u>Tenis stołowy</u> – uderzenia piłeczki forhendem i bekhendem, gry pojedyncze i podwójne. - <u>Badminton</u> -podbicia koordynacyjne, zamach	Wykonuje uderzenia piłeczki forhendem i bekhendem w grze. Uderza lotkę forhendem i bekhendem w grze.	Jest organizatorem, współdziała w zespole. Wykorzystuje poznaną technikę w grze pojedynczej i podwójnej. Wykorzystuje poznaną technikę w grze pojedynczej i	Obserwacja poczynań uczniów. Kontrola poprawności wykonanych zadań ruchowych. Poprawność wykonanych zadań ruchowych.

	<p>rakieta do forehand-u i backhand-u , serwis, poruszanie się, odbicia sytuacyjne.</p> <p>-<u>Unihoc</u> podania i przyjęcia piłeczki oraz strzały na bramkę.</p> <p>- <u>Ringo</u> rzuty (boczny, dyskowy, oszczepowy) i chwyt (nachwytem i podchwytem).</p>	<p>Wykonuje w miejscu podania i przyjęcia piłeczki oraz strzały na bramkę.</p> <p>Stosuje w grze podstawowe rzuty i chwyt, wymaga korekty nauczyciela.</p>	<p>podwójnej.</p> <p>Wykonuje w grze podania i przyjęcia piłeczki oraz strzały na bramkę.</p> <p>Prawidłowo stosuje w grze podstawowe rzuty i chwyt, nie wymaga korekty nauczyciela.</p>	<p>Obserwacja ucznia w grze.</p> <p>Obserwacja ucznia w grze.</p>
1.3	Stosowanie przepisów gier i zabaw w formie uproszczonej.	Stosuje przepisy poznanych gier i zabaw w formie uproszczonej, potrzebuje wsparcia nauczyciela.	Samodzielnie stosuje przepisy poznanych gier i zabaw w formie uproszczonej, modyfikuje je w zależności od potrzeb.	Poprawność wykonanych zadań.
1.4	Udział w różnych rolach w czasie zawodów, rozgrywek, turniejów różnorodnych dyscyplin sportowych.	Uczestniczy w zawodach w pojedynczych rolach.	Pomaga w organizacji, pełni różne funkcje.	Obserwacja zaangażowania uczniów.
1.5	<p>Praca w zespole, zdobywanie umiejętności organizatorskich:</p> <p>a) rozgrywki klasowe i międzyklasowe :</p> <ul style="list-style-type: none"> - cztery ognie, - rzucanka siatkarska itp. <p>b) turnieje, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - badminton, - tenis stołowy. <p>c) konkursy, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gimnastyczne, - taneczne, - wiedzy sportowej. 	<p>Uczestniczy w zorganizowanych formach aktywności ruchowej.</p> <p>Zachowuje zasady bezpieczeństwa. Organizuje proste zabawy ruchowe, rozgrywki sportowe.</p>	<p>Współpracuje z innymi w celu pomocy w organizacji zajęć ruchowych.</p> <p>Stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze. Jest animatorem</p>	<p>Pomoc słabszym w wykonywaniu zadań sportowych.</p> <p>Kultura organizowania i kibicowania w różnych formach aktywności fizycznej.</p>

			działań sportowych w grupie.	
1.6	Organizacja i udział w imprezach integrujących społeczność szkolną: a) festyn, b) pikniki.	Zachowuje ład i porządek w trakcie festynów i pikników. Jest czynnym uczestnikiem imprez szkolnych. Chętnie służy pomocą.	Proponuje rówieśnikom i rodzicom aktywne formy spędzania czasu wolnego. Wzorowo wywiązuje się z przydzielonych mu funkcji w grupie. Jest dobrym organizatorem, wspiera innych.	Estetyka spożywania posiłku. Aktywność w trakcie festynów i pikników.
2.1	<u>Mini piłka nożna</u> Gry i zabawy doskonalące poruszanie się po boisku. Prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku. Uderzenie i przyjęcie piłki prawą i lewą nogą. Strzały do bramki.	Uczestniczy w grach i zabawach. Poprawnie wykonuje prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku. Wykonuje uderzenie i przyjęcie piłki – technika wymaga korekty nauczyciela. Poprawnie wykonuje strzały do bramki. Uczestniczy w grach i zabawach.	Podejmuje próby samodzielnego organizowania i sędziowania. Technicznie i dokładnie wykonuje prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku. Swobodnie uderza i przyjmuje piłkę. Prawidłowo technicznie i celnie wykonuje strzały do bramki.	Zaangażowanie ucznia. Poprawność wykonanego zadania. Poprawność wykonanego zadania. Poprawność wykonanych ćwiczeń.
2.2	<u>Mini piłka siatkowa</u> Gry i zabawy oswajające	Poprawnie przyjmuje postawę siatkarską i porusza się krokiem	Podejmuje próby	Zaangażowanie ucznia.

	<p>z piłką.</p> <p>Przyjmowanie pozycji siatkarskiej i poruszania się krokiem odstawno - dostawnym w różnych kierunkach.</p> <p>Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach bez i przez siatkę.</p> <p>Stosuje w grze odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę sposobem dolnym i górnym.</p>	<p>odstawno - dostawnym w różnych kierunkach.</p> <p>Poprawnie wykonuje odbicia, ma problemy z przebicciem piłki przez siatkę.</p> <p>Wykonuje odbicia oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę sposobem dolnym i górnym.</p>	<p>samodzielnego organizowania i sędziowania.</p> <p>Dokładnie i swobodnie przyjmuje postawę siatkarską, porusza się krokiem odstawno - dostawnym.</p> <p>Swobodnie odbija piłkę w parach nie ma problemu z przebicciem piłki przez siatkę.</p> <p>Prawidłowo technicznie wykonuje odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywkę sposobem dolnym i górnym.</p>	<p>Poprawność wykonanych ćwiczeń.</p> <p>Poprawność wykonanych ćwiczeń.</p> <p>Poprawność wykonanych odbić.</p>
--	--	---	---	---

2.3	<p><u>Mini piłka ręczna</u> Gry i zabawy oswajające z piłką.</p> <p>Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu oraz w ruchu.</p>	<p>Uczestniczy w grach i zabawach.</p> <p>Poprawnie wykonuje kozłowanie w miejscu, wymaga korekty nauczyciela.</p> <p>Poprawnie wykonuje podania półgórne i chwytów.</p> <p>Poprawnie wykonuje rzuty.</p>	<p>Podejmuje próby samodzielnego organizowania i sędziowania.</p> <p>Swobodnie i dokładnie wykonuje kozłowanie w miejscu i w ruchu. Prawidłowo i swobodnie wykonuje podania i chwytów w miejscu i w ruchu.</p> <p>Swobodnie i dokładnie wykonuje rzuty na bramkę z bicia.</p> <p>Podejmuje próby samodzielnego organizowania i sędziowania. Swobodnie i dokładnie wykonuje podania w miejscu i w ruchu.</p> <p>Swobodnie i dokładnie wykonuje chwytów w miejscu i w ruchu.</p> <p>Poprawnie i pewnie wykonuje rzut do kosza. Swobodnie i dokładnie wykonuje kozłowanie w ruchu ze zmianą kierunku. Przyjmuje pozycję obrońcy w</p>	<p>Zaangażowanie ucznia.</p> <p>Poprawność kozłowania.</p> <p>Poprawność wykonania podań i chwytów piłki.</p> <p>Poprawność wykonania rzutu na bramkę.</p> <p>Zaangażowanie ucznia.</p> <p>Poprawność wykonanego zadania.</p> <p>Poprawność wykonanego zadania.</p> <p>Poprawność wykonanego rzutu.</p> <p>Poprawność kozłowania.</p> <p>Obserwacja ucznia w czasie gry.</p> <p>Obserwacja ucznia w czasie gry.</p>
2.4	<p>Podania jednorącz półgórne i chwyt piłki oburącz w miejscu i w ruchu.</p>	<p>Poprawnie wykonuje podania półgórne i chwytów.</p>	<p>Swobodnie i dokładnie wykonuje rzuty na bramkę z bicia.</p>	<p>Poprawność wykonania rzutu na bramkę.</p>
2.5	<p><u>Mini koszykówka</u> Gry i zabawy doskonalące poruszanie się po boisku oraz oswajające z piłką.</p> <p>Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu, bez i przy udziale obrońcy.</p> <p>Chwyty piłki oburącz w miejscu i w ruchu.</p> <p>Rzuty do kosza sprzed klatki piersiowej w miejscu i biegu.</p> <p>Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką po prostej, w slalomie ze zmianą ręki oraz ze zmianą kierunku poruszania się.</p>	<p>Uczestniczy w grach i zabawach.</p> <p>Poprawnie wykonuje podania w miejscu i w ruchu.</p> <p>Wykonuje chwytów w miejscu i w ruchu.</p> <p>Prawidłowo wykonuje rzut do kosza. Wykonuje kozłowanie piłki ze zmianą kierunku.</p> <p>Przyjmuje pozycję obrońcy w poszczególnych grach zespołowych.</p>	<p>Podejmuje próby samodzielnego organizowania i sędziowania. Swobodnie i dokładnie wykonuje podania w miejscu i w ruchu.</p> <p>Swobodnie i dokładnie wykonuje chwytów w miejscu i w ruchu.</p> <p>Poprawnie i pewnie wykonuje rzut do kosza. Swobodnie i dokładnie wykonuje kozłowanie w ruchu ze zmianą kierunku. Przyjmuje pozycję obrońcy w</p>	<p>Poprawność wykonanego zadania.</p> <p>Poprawność wykonanego zadania.</p> <p>Poprawność wykonanego rzutu.</p> <p>Poprawność kozłowania.</p> <p>Obserwacja ucznia w czasie gry.</p> <p>Obserwacja ucznia w czasie gry.</p>
2.6	<p>Obrona w grach</p>	<p>Przyjmuje pozycję obrońcy w poszczególnych grach zespołowych.</p>	<p>Przyjmuje pozycję obrońcy w</p>	<p>Obserwacja ucznia w czasie gry.</p>

	zespołowych. Stosowanie poznanych elementów w grach i zabawach oraz mini grze szkolnej.	Stosuje poznane elementy w grach i zabawach oraz mini grze szkolnej wymaga korekty nauczyciela.	poszczególnych grach zespołowych i jest skuteczny. Stosuje poznane elementy w grach i zabawach oraz mini grze szkolnej.	
3.	Poznanie zasad aktywnego wypoczynku w ramach wybranych form aktywności rekreacyjnej m.in.: -rolek -jazdy na rowerze -nordic walkingu.	Omawia zasady i sposoby aktywnego spędzania czasu wolnego oraz wypoczynku.	Rozumie i stosuje zasady aktywnego spędzania czasu wolnego oraz wypoczynku.	Poprawność dokonywanych wypowiedzi i ocen-diskusja.
4.1	Zapoznanie z plenerowymi formami aktywności ruchowej: a) gry i zabawy z wykorzystaniem naturalnych form terenu m.in.: - podchody, - obrona twierdzy, b) gry i zabawy w otwartym terenie: - palant, - wybijanka, - kwadrant, - hokej na trawie.	Bierze udział w zaproponowanych formach aktywności ruchowej. Właściwie przygotowuje miejsce zajęć oraz strój i obuwie. Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie gier i zabaw.	Zna i stosuje zasady dawkowania obciążeń oraz stosuje odpoczynek. Udziela pierwszej pomocy w niektórych urazach (skaleczenia, stłuczenia, omdlenia). Współdziała w zespole według zasady „ fair play”.	Organizacja czynnego odpoczynku. Zasady bhp w organizacji zabaw i gier.
4.2	Zaznajomienie z grami planszowymi: a) chińczyk, b) warcaby, c) szachy.	Poznane zasady stosuje w grze. Stosuje zasadę szacunku dla	Chętnie udziela wskazówek pozostałym kolegom. Wygrywa bez	Przestrzeganie podstawowych zasady i reguły obowiązujących w relacjach międzyludzkich.

		przeciwnika.	pychy, przegrywa bez upokorzenia. Organizuje w grupie rówieśniczej mini zawody gier planszowych.	
4.3	Rozbudzenie zainteresowań turystyką pieszą i rowerową po najbliższej okolicy: rajdy piesze i rowerowe: a) wycieczki rowerowe: - na wyspę Bolko, - do pobliskich miejsowości, b) wycieczki piesze : - wycieczka integracyjna okolice ZOO- Wyspa Bolko, -wycieczka piesza szlakiem Odry.	Zna oznakowania i właściwie korzysta ze szlaków turystycznych. Kompletuje ekwipunek turysty rowerzysty. Zna kierunki świata. Przestrzega zasad ruchu ulicznego, znajomość wybranych znaków drogowych. Szanuje przyrodę.	Posługuje się mapą i kompasem. Kompletuje ekwipunek turysty i rowerzysty. Określa kierunki świata (słońce, mech na drzewie). Zna zasady ruchu ulicznego. Wykonuje proste naprawy roweru. Preferuje aktywne formy wypoczynku, podczas nich jest wzorem i przykładem.	Umiejętność zachowania się na drodze– podstawowe przepisy ruchu drogowego. Aktywność i bezpieczeństwo w czasie wycieczek.
5.	Poznanie gier i zabaw integracyjnych, wyrabiających zaufanie w zespole.	Zna i uczestniczy w zabawach integracyjnych.	Jest organizatorem gier i zabaw integracyjnych.	Praca w zespole oraz umiejętności organizatorskie.
6.	Zaznajomienie z grami i zabawami rekreacyjno – ruchowymi z różnych regionów Polski i świata .	Przeprowadza zabawę ze swojego regionu.	Przeprowadza zabawę z różnych stron świata.	Przeprowadzenie zabawy- inwencja twórcza ucznia.

IV. 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.

7)

Lp.	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia Poziom podstawowy	Opis założonych osiągnięć ucznia Poziom rozszerzony	Kryteria oceny
1.	<p>Sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia</p> <p>Udzielanie pierwszej pomocy w nagłych wypadkach.</p>	<p>Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>Wie, jak zareagować na zagrażające życiu niebezpieczeństwo.</p>	<p>Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. Wyjaśnia czym jest zdrowie. Zna czynniki wpływające na zdrowie.</p> <p>Wie, jak zareagować na zagrażające życiu niebezpieczeństwo, zna pozycję bezpieczną-ustaloną oraz potrafi założyć opatrunek.</p>	Dyskusja kierowana.
2.	<p>Bezpieczne korzystanie ze sprzętu i urządzeń sportowych w czasie zadań ruchowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> -skoki przez kozła i skrzynię, -zwisy i półzwisy na drabinkach, -chód po przyrządach równoważnych. 	<p>Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych w czasie zadań sportowych.</p>	<p>Korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych w sposób prawidłowy i bezpieczny. Pomaga innym.</p>	Poprawność wykorzystywania sprzętu i urządzeń.
3.	<p>Stosowanie zasady samoasekuracji w czasie zadań gimnastycznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> -przerzut bokiem, -stanie na rękach, -stanie na głowie, 	<p>Stosuje zasady samoasekuracji.</p>	<p>Omawia i stosuje zasady samoasekuracji w czasie zadań ruchowych różnego typu.</p>	Poprawność wykonywania samoasekuracji.

	-przewroty w przód i w tył -leżenie przewrotne i przerzutne.			
4.	Zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach.	Omawia bezpieczne zachowanie się nad wodą i w górach.	Zna zasady bezpiecznego zachowania się oraz stosuje je w czasie pobytu w górach i nad wodą.	Poprawność dokonanych wypowiedzi-dyskusja.
5.	Sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.	Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem w czasie pikniku, festynu szkolnego oraz wyjść pozaszkolnych.	Zna i stosuje sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem w czasie pikniku.	Poprawność dokonanych wypowiedzi i zachowań.
6.	Dobieranie stroju i obuwia sportowego do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.	Dobiera strój i obuwie sportowe do warunków w jakich przebywa i ćwiczy.	Dobiera strój i obuwie sportowe do warunków w jakich przebywa i ćwiczy. Zna strój charakterystyczny dla danej dyscypliny.	Ocena działania praktycznego.
7.	Zasady bezpiecznego zachowania się podczas zabaw na śniegu.	Zna zasady bezpiecznego zachowania się podczas zabaw na śniegu.	Zna zasady bezpiecznego zachowania się oraz stosuje je podczas zabaw na śniegu.	Poprawność dokonanych wypowiedzi.
8.	Zachowanie higieny osobistej po wysiłku.	Wie jak zachować higienę osobistą po wysiłku.	Zachowuje higienę osobistą po wysiłku.	Poprawność dokonanych wypowiedzi i działań.

V. 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.

Lp.	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia	Opis założonych osiągnięć ucznia	Kryteria oceny
-----	------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------

		Poziom podstawowy	Poziom rozszerzony	
1.	Przestrzeganie ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej- udział w zawodach.	Wie jak przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.	Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej oraz zna skutki ich nieprzestrzegania.	Poprawność dokonanych wypowiedzi.
2.	Udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosowanie zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzją sędziego, podziękowania za wspólną grę.	<p>Uczestniczy w grach zespołowych i indywidualnych w formie rozgrywek lekcyjnych.</p> <p>Bierze udział w zawodach sportowych klasowych oraz szkolnych.</p> <p>Zna zasady gier i zabaw, podporządkowuje się decyzjom sędziego, przestrzega zasad „czystej gry”, szacunku dla rywala, podziękowanie za wspólną grę.</p>	<p>Uczestniczy w grach zespołowych i indywidualnych w formie rozgrywek lekcyjnych i pozalekcyjnych.</p> <p>Bierze udział w zawodach sportowych klasowych, szkolnych oraz międzyszkolnych.</p> <p>Korzysta z dostępnych środków informacji. Zna zasady gier i zabaw, podporządkowuje się decyzjom sędziego, przestrzega zasad „czystej gry”, szacunku dla rywala, podziękowanie za wspólną grę.</p>	Poprawność dokonanych wypowiedzi i działań.

3.	Zasady kulturalnego kibicowania w czasie zawodów, turniejów i rozgrywek szkolnych oraz międzyszkolnych.	Zna zasady kulturalnego kibicowania.	Zna zasady kulturalnego kibicowania. Jest kulturalnym kibicem podczas zawodów sportowych.	Poprawność wypowiedzi, kultura kibicowania.
----	---	--------------------------------------	---	---

VI. Taniec. Uczeń:

- 1) wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki;
- 2) wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotecie.

Lp.	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia Poziom podstawowy	Opis założonych osiągnięć ucznia Poziom rozszerzony	Kryteria oceny
1.	Wykonanie improwizacji ruchowej do wybranej muzyki.	Poprawnie naśladuje muzykę własnym ruchem.	Swobodnie i dokładnie naśladuje muzykę swoim ruchem.	Pomysłowość, poprawność wykonanych działań.
2.	Zasady zachowania- dyskoteka klasowa, zabawa taneczna.	Zna zasady właściwego zachowania się na zabawie tanecznej (dyskotecie).	Zna i stosuje zasady właściwego zachowania się na zabawie tanecznej i w dyskotecie.	Wykorzystanie wiedzy w praktyce.
3.	Poznanie podstawowych kroków w tańcach narodowych .	Poprawnie wykonuje podstawowy krok w tańcu narodowym.	Poprawnie wykonuje podstawowy krok oraz figury w tańcu narodowym .	Poprawność wykonanych działań.
4.	Poznanie podstawowych kroków w tańcach towarzyskich.	Poprawnie wykonuje podstawowy krok w tańcu towarzyskim.	Poprawnie wykonuje podstawowy krok oraz figury w tańcu towarzyskim.	Poprawność wykonanych działań.
5	Tworzenie układów tanecznych do wybranej przez ucznia muzyki.	Wykonuje prosty układ taneczny.	Swobodnie, pewnie wykonuje układ taneczny.	Inwencja twórcza.

6.	Aktywność ruchowa przy muzyce – ćwiczenia angażujące różne części ciała – aerobik , step, pilates.	Wykonuje ćwiczenia pokazane przez nauczyciela.	Samodzielnie wykonuje ćwiczenia do wybranej muzyki.	Inwencja twórcza.
7.	Poznanie ćwiczeń rytmiczno-tanecznych z przyborem i bez przyboru.	Odtwarza ćwiczenia pokazane przez nauczyciela lub współwiczającego.	Samodzielnie wykonuje ćwiczenia do wybranej muzyki.	Pomysłowość ucznia, poprawność.

SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

Diagnoza (ankieta)

Przeprowadzona wśród uczniów i zaakceptowana przez rodziców diagnoza potrzeb, możliwości i zainteresowań uczniów z uwzględnieniem tradycji sportowych szkoły i środowiska, warunków terenowych najbliższej okolicy, bazy sportowej szkoły i środowiska, kwalifikacji nauczycieli oraz możliwości organizacyjnych szkoły określiła, że zajęcia wychowania fizycznego będą realizowane w klasach IV–VI szkoły podstawowej w wymiarze 2 godzin w systemie klasowo – lekcyjnym i 2 godzin zajęć do wyboru. Uczniowie będą mogli co roku wybierać inną formę zajęć.

Sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania:

1. Przekaz informacji (wiedzy) doskonalącej umiejętności ruchowe.
2. Umożliwienie uczniom w czasie zajęć edukacyjnych nabycia i doskonalenia umiejętności ruchowych.
3. Dostosowanie metod realizacji zadań kształcenia i wychowania do możliwości rozwojowych uczniów. .
4. Stworzenie możliwości samooceny przez ucznia.
5. Systematyczna realizacja treści nauczania za pomocą szczegółowych planów dydaktycznych.
6. Ekspozowanie indywidualnych możliwości ucznia poprzez: konkursy, turnieje, rozgrywki w szkole i na zewnątrz.
7. Systematyczna kontrola postępów w usprawnianiu się ucznia, motywujący system oceniania.
8. Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo.
9. Powierzenie uczniom różnych funkcji i zadań.
10. Współpraca w środowisku szkolnym.
11. Doskonalenie nauczycieli w różnych formach oferowanych przez placówki.

OPIS ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ

Po ukończeniu szkoły podstawowej uczeń:

1. Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa i asekuracji w czasie wykonywania zadań ruchowych.
2. Umie przygotować i zorganizować miejsce ćwiczeń do gier i zabaw ruchowych.
3. Potrafi dbać o higienę osobistą.
4. Stosuje zasady i metody hartowania organizmu oraz mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku.
5. Zna i umie wykonać ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała.
6. Zna rodzaje ćwiczeń zapobiegających powstawaniu wad postawy.
7. Potrafi zastosować testy w celu samooceny sprawności fizycznej.
8. Współorganizuje i uczestniczy w grach i zabawach ruchowych odbywających się w różnych warunkach atmosferycznych i organizacyjnych.
9. Współorganizuje i uczestniczy w zawodach w mini grach zespołowych i konkurencjach lekkoatletycznych.
10. Zna zasady, przepisy gier i zabaw.
11. Potrafi kulturalnie zachować się po osiągniętym sukcesie i w razie poniesionej porażki.
12. Rozumie celowość kształtowania różnych cech motorycznych.
13. Potrafi wykonać ćwiczenia ruchowe, układy gimnastyczne oraz kroki taneczne nauczone przez nauczyciela oraz według inwencji własnej.
14. Opanował technikę i stosuje w grze poznane elementy ruchowe z mini gier sportowych.
15. Opanował poznane umiejętności ruchowe z gimnastyki.
16. Omawiał sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia życia , a także bezpiecznego zachowania się na drogach publicznych na rowerze oraz nad wodą i w górach.
17. Umie zorganizować gry i zabawy z wykorzystaniem przyborów niekonwencjonalnych.
18. Potrafi dobierać strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.
19. Omawia zasady aktywnego wypoczynku,
20. Wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera.
21. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.
22. Wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki oraz wyjaśnia jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotecce.
23. Bierze udział w rekreacji ruchowej ,zgodnie z indywidualnymi zainteresowaniami.

KRYTERIA OCENY I METOD SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ (PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO) Z UWZGLĘDNIENIEM ZAJĘĆ DO WYBORU

Przedmiot oceny z wychowania fizycznego:

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

Ocena z wychowania fizycznego spełnia następujące funkcje:

- motywującą – wspierającą rozwój ucznia, motywującą do działania i poprawy.
- diagnostyczną – opisującą rozwój umiejętności ucznia, rozpoznającą braki ucznia, które jednocześnie weryfikowałyby stosowane przez nauczyciela metody.

- klasyfikującą – oceniającą poziom opanowania wiedzy, umiejętności ruchowych, informującą o osiągnięciach ucznia.

Sposoby oceniania osiągnięć uczniów:

Osiągnięcia uczniów podlegają ocenie bieżącej, semestralnej i końcoworocznej.

Ocena semestralna i końcoworoczna podsumowuje pracę ucznia.

Wyróżniamy następujące sposoby oceniania:

- ocena stopniem szkolnym (bieżąca, śródroczna, końcoworoczna),
- ocena werbalna,
- ocena poprzez zewnętrzne przejawy nauczyciela (gesty, mimika).

Wychowanie fizyczne klasy IV-VI:

A. Część prowadzona w systemie klasowo-lekcyjnym (2 godziny tygodniowo) w blokach tematycznych:

1. diagnoza sprawności i rozwoju fizycznego;
2. trening zdrowotny;
3. sporty całego życia i wypoczynek;
4. sport;
5. taniec.

B. Część prowadzona w systemie zajęć do wyboru.

Uczniowie każdego roku mają możliwość wyboru:

- zajęć sportowych (gry zespołowe - piłka siatkowa, koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna oraz lekkoatletyka)
Rozszerzenie i doskonalenie umiejętności w dyscyplinach sportowych z części lekcyjnej. Przygotowanie do aktualnie zbliżających się zawodów sportowych. Zwiększenie intensywności zajęć, z nastawieniem na utworzenie reprezentacji szkoły.
- zajęć sprawnościowo-zdrowotnych (gry sprawnościowo- rekreacyjne, gimnastyka korekcyjna)
Rozszerzenie i doskonalenie umiejętności i sprawności w wybranych grach rekreacyjnych. Motywowanie do inicjowania gier i zabaw przez uczniów, do organizowania przez nich ulubionych form ruchu, turniejów klasowych. Prowadzenie zajęć z gimnastyki korekcyjnej.
- zajęć tanecznych (aerobic ,step ,pilates oraz tańce nowoczesne wraz z wybranymi tańcami narodowymi)
Doskonalenie umiejętności tanecznych, estetyki ruchu, rytmizacji, wyrażania siebie poprzez ruch.
- aktywnej turystyki (nordic walking, gry terenowe, turystyka piesza i rowerowa)
Rozwijanie zainteresowań uczniów turystyką pieszą i rowerową. Umożliwiają udział w aktywności fizycznej połączonej z elementami krajoznawstwa i ekologii.
Treści zajęć do wyboru obejmują:

1. Przygotowanie sprawnościowe ogólne.
2. Przygotowanie techniczne i taktyczne, związane z opanowaniem i doskonaleniem techniki i taktyki wybranej dyscypliny.

3. Przygotowanie psychiczne mające na celu wykształcenie cech zapewniających równowagę psychiczną, opanowanie i wiarę we własne siły.

4. Przygotowanie teoretyczne, mające za zadanie wyposażenie ucznia w odpowiednią wiedzę o wybranej dyscyplinie sportowej, zasadach treningu i funkcjonowaniu organizmu.

Nabór uczniów na zajęcia fakultatywne:

Celem sprawnego przebiegu naboru uczniów należy podjąć następujące działania:

1. Przygotować karty zgłoszeniowe dla każdej klasy, na których uczniowie zadeklarują wybraną formę ruchu.

2. Złożyć deklarację u nauczyciela wychowania fizycznego.

3. Wywiesić listy grup fakultatywnych z miejscem i terminem odbywania się zajęć.

System klasowo-lekcyjny

Ocena z wychowania fizycznego na koniec semestru i na koniec roku szkolnego jest wypadkową takich składników jak:

1. Stopień opanowania wymagań programowych:

- Postęp umiejętności ruchowych
- Poziom wiedzy
- Postęp w usprawnianiu

2. Aktywność

- Zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań
- Inwencję twórczą
- Aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji
- Udział w zawodach w różnorodnych rolach
- Udział w zajęciach pozalekcyjnych (SKS, kółka sportowe)

3. Frekwencja – uczestnictwo w zajęciach

- Spóźnienia
- Nieobecności nieusprawiedliwione
- Nieobecności usprawiedliwione
- Jednostkowe zwolnienia z ćwiczeń
- Ucieczki z zajęć

4. Postawa ucznia

- Dyscyplina podczas zajęć
- Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji
- Przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych
- Postawa „fair play” podczas lekcji
- Higiena ciała i stroju
- Współpraca z grupą.

Zajęcia do wyboru

Część prowadzona w systemie zajęć do wyboru (2 godziny tygodniowo).

Ocena z wychowania fizycznego na koniec semestru i na koniec roku szkolnego obejmuje:

- frekwencję
- zaangażowanie ucznia w czasie zajęć.

Ocenę z wychowania fizycznego wystawia nauczyciel realizujący podstawę programową po uwzględnieniu oceny wystawionej z zajęć do wyboru.

Kryteria oceniania

1. Celujący (6):

- uczeń osiągnął wysoki poziom umiejętności i wiedzy, postęp w usprawnianiu z zakresu wychowania fizycznego,
- aktywnie uczestniczył we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego,
- zna przepisy i zasady mini gier sportowych, potrafi współorganizować i sędziować imprezę rekreacyjno - sportową,
- rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu,
- posiadał nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń,
- uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne o charakterze sportowym i godnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych,
- jest kulturalny na imprezie sportowej i obiektywny w samoocenie i ocenianiu innych.

2. Bardzo dobry (5):

- uczeń opanował zakres wymaganych wiadomości i umiejętności,
- aktywnie uczestniczył w lekcjach wychowania fizycznego,
- rozumie i stosuje zasady higieniczno-zdrowotne podczas nauki i wypoczynku,
- uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne o charakterze sportowym, reprezentuje szkołę na zawodach sportowych,
- uczestniczy i współorganizuje zawody sportowe oraz przestrzega zasady „fair-play”,
- jest koleżeński i kulturalny w szkole i w życiu codziennym.

3. Dobry (4):

- uczeń prezentuje dobrą sprawność fizyczną,
- nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego oraz wykazuje się dużą aktywnością i zaangażowaniem na lekcjach,
- troszczy się o higienę osobistą,
- opanował wiadomości i umiejętności obejmujące podstawowe elementy wiedzy o zajęciach ruchowych,
- potrafi dokonywać obiektywnej samooceny sprawności swojej i kolegów,
- jest opanowany, koleżeński, kulturalny w szkole, na imprezie sportowej.

4. Dostateczny (3):

- uczeń systematycznie pracuje na zajęciach wychowania fizycznego,
- opanował podstawowe wymagania z wiadomości, umiejętności i motoryczności w zakresie umożliwiającym postęp w dalszym kontynuowaniu zajęć wychowania fizycznego,
- posiada nawyki higieniczno - zdrowotne,
- jest koleżeński i uczynny.

5. Dopuszczający (2):

- uczeń w minimalnym stopniu spełnia podstawowe wymagania programowe lub jest bliski ich spełnienia,
- wykazuje niską aktywność na zajęciach wychowania fizycznego lub często je opuszcza,
- w ograniczonym stopniu opanował nawyki higieniczno-zdrowotne,
- nie uczestniczy w organizacji imprez rekreacyjnych przez zespół klasowy.

6. Niedostateczny (1):

- uczeń nie spełnia podstawowych wymagań programowych,

- nie jest pilny i systematyczny na zajęciach wychowania fizycznego, często je opuszcza,
- nie dba o fizyczny rozwój swego organizmu i nie czyni żadnych postępów w sprawności fizycznej,
- wykazuje znaczące braki w integracji zespołowej i wychowaniu społecznym oraz zdrowotnym.

Na ocenę semestralną lub roczną dodatni wpływ mogą mieć:

- wzorowa postawa na wszystkich zajęciach lekcyjnych, pozalekcyjnych (w tym zawodach sportowych),
- propagowanie zdrowego stylu życia w szkole i poza szkołą,
- uczestnictwo w pozaszkolnych formach kultury fizycznej (kluby sportowe, towarzystwa związane z kulturą fizyczną),
- pomoc w organizacji pozaszkolnych imprez rekreacyjno – sportowych,
- prace na rzecz szkoły (plakaty, gazetki, kronika, plansze).

Na ocenę semestralną lub roczną ujemny wpływ mogą mieć:

- niepożądane zachowania w obrębie kultury fizycznej i zdrowia (np.: stosowanie różnego rodzaju używek, niewłaściwe zachowanie (np.: kibicowanie) na imprezach rekreacyjno – sportowych w szkole lub poza szkołą,
- nieusprawiedliwione nieobecności na zajęciach (wagary),
- nadużywanie zwolnień z czynnego uczestnictwa w lekcji.

Obniżenie wymagań edukacyjnych, zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego, egzaminy sprawdzające i poprawkowe

1. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.

2. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza specjalistę lub poradnię psychologiczno - pedagogiczną albo inną poradnię specjalistyczną. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się "zwolniony(a)".

3. Uczeń ma prawo do składania egzaminów sprawdzających i poprawkowych.

Program zostanie poddany ewaluacji. Uzyskane wyniki pozwolą na ewentualne wprowadzenie zmian do programu.

Bibliografia:

Adamek Irena, *Teoretyczne i praktyczne podstawy konstruowania programów szkolnych*, Kraków 2007.

Komorowska Hanna, *O programach prawie wszystko*, WSiP 1999.

Madejski Eligiusz, Węglarz Józef, *Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego*, Kraków 2008.

Pośpiech Jerzy, *Jakość europejskiego wychowania fizycznego światła badań*, Racibórz 2006.

Szczepański Stanisław, *Kluczowe zagadnienia dydaktyki wychowania fizycznego*, Opole 2008.

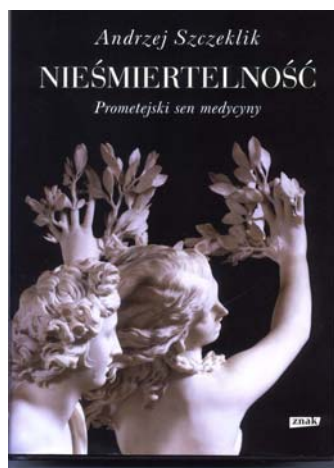
Woynarowska Barbara, *Edukacja zdrowotna*, Warszawa 2008.

Rozporządzenie z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół.

Rozporządzenie z dnia 9 sierpnia 2011 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego.

Rozporządzenie z dnia 8 czerwca 2009 r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników.

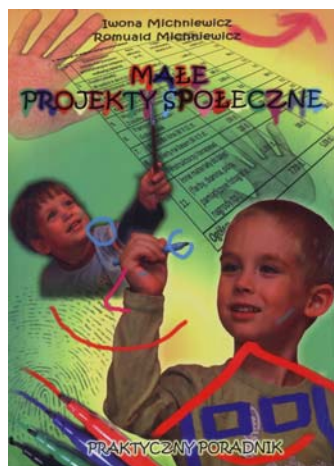
Zbigniew Cendrowski Rekomendacje



Andrzej Szczeklik **Nieśmiertelność. Prometejski sen medycyny** Wyd. Znak 2012

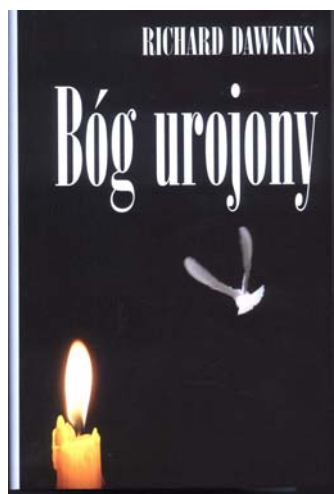
Przedziwny i niesprawiedliwy los spowodował, że profesor wkrótce po wydaniu swej kolejnej książki zmarł. Czas na obietnice prometejskiego snu medycyny jeszcze nie nadszedł. Profesor nie wie czy i kiedy ten sen się ziści, pisze jak w poszukiwaniu odpowiedzi na takie wątpliwości człowiek pyta : "dlaczego ? "ale nauka nie odpowiada na takie pytania. Tłumaczy jak działa natura, lecz nie dlaczego tak działa". Nie odpowie też czy nieśmiertelność jest osiągalna. Być może nie dowiemy się tego nigdy. Dlatego Szczeklik, ufny w potęgę medycyny, ale świadom jej ograniczeń, od nauki zwraca się ku magii - królestwu mistyków i poetów bo "rozum i magia łączą się we wspólnym nurcie medycyny". Odnosząc się do spraw codziennych profesor krytycznie odnosi się do współczesnej medycyny i lekarzy : "Lekarze są niespożywi w wydawaniu nie swoich pieniędzy...w chorym systemie zaczyna chorować sam lekarz....medycyna stała się zbyt kosztowną. Lawina kosztów przysypuje opiekę zdrowotną. Takie wydatki rozsadzają budżet. Ideologia biznesu zaczęła przesiąkać medycynę". Czy profesor byłby dobrym Ministrem Zdrowia ?

Iwona Michniewicz, Romuald Michniewicz **Małe projekty praktyczny poradnik** Wyd Dangraf, Kalisz 2010



Książka – podręcznik – poradnik państwa Michniewiczów jest doskonałym przykładem na to, że we współczesnym niełatwym świecie, szukanie pozytywnych związków pomiędzy ideałami i biznesem jest możliwe i konieczne. Trzeba oczywiście i wiedzieć i chcieć i po prostu próbować. Próbować coś zrobić, nawet wtedy kiedy jest niełatwo. Michniewiczowie mają po temu dostateczne kwalifikacje by swoją wiedzą i doświadczeniami dzielić się z innymi. „Zawartość wydania, napisał profesor Siwiński, jest absolutnie nowatorskim, skoncentrowanym źródłem wiedzy dla wszystkich, którzy na swoją społeczną działalność poszukują środków i pomysłów.... Po przeczytaniu całości – chce się naprawiać świat i uszczęśliwiać ludzi. Nic dodać, nic ująć – po prostu trzeba przeczytać. A potem działać.

Richard Dawkins **Bóg urojony** Wyd. CIS 2008



Owieczne spory pomiędzy nauką a religią wydają się być jałowe, bo żadna ze stron nie może przedstawić w kwestii zasadniczej (jest Bóg czy nie ma) przesądzających dowodów, nie ma nadziei na udowodnienie racji, ale debata jest niezwykle płodna i inspirująca, szkoda tylko, że w jej tle słychać historyczne wrzawy bitewne, płoną stopy i odbywają się sądy kapturowe. Spór wyzwała największe emocje : miłość i nienawiść, najpotężniejsze siły destrukcji i twórczości. Bez religii i wojen nie byłoby człowieka. Ateizm jest dla Dawkinsa świadectwem prawdy, „która nas wyzwoli”. To samo zdanie przywołują fundamentaliści religijni. Matt Ridley napisał, że „książka jest jak łyk świeżego powietrza”. Czytając to niezwykle inspirujące dzieło akceptujemy konstatację Dawkinsa : "To żaden wstyd być ateistą, bo można być szczęśliwym, zrównoważonym oraz moralnie i intelektualnie spełnionym ateistą". Współczesny fundamentalizm religijny zatruwający umysły, obojętnie spod jakiego znaku jest skazą na wizerunku człowieka. Coś jest jednak w stwierdzeniu jednego z krytyków Dawkinsa, że jego poglądy to swoista religia ateistyczna. A może po prostu człowiek potrzebuje dla uzasadnienia swych czynów jakichś wyższych racji ? czytamy tę piękną książkę i nie szukamy stosu dla Dawkinsa.

Krzysztof Marszałik

Pińczów

XX Międzynarodowy Turniej im. Złotej Drużyny Huberta Wagnera w siatkówce dziewcząt i chłopców szkół średnich 10-11 marca 2012



W dniach 11-12 marca 2012, w Liceum Ogólnokształcącym im. Hugona Kołłątaja w Pińczowie odbył się XX Międzynarodowy Turniej im. Złotej Drużyny Huberta Wagnera w siatkówce dziewcząt i chłopców szkół średnich. Pomysłodawcą i organizatorem Turnieju jest Krzysztof Marszałik przewodniczący Klubu Olimpijczyka „Olimpionik” działającego przy szkole. Turniejowi patronuje Polski Komitet Olimpijski i Federation Internationale Cinema Television Sportifs. Turniej im. Złotej Drużyny Huberta Wagnera jest cykliczną imprezą organizowaną od 1993 roku. Upamiętnia największe sukcesy jakie osiągnęła męska reprezentacja Polski zdobywając mistrzostwo świata w Meksyku 1974 oraz złoty medal olimpijski w Montrealu 1976 roku.

Turniej jest jedną z siedmiu imprez sportowych organizowanych dla młodzieży na świecie, która jest uznana przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski. Z okazji jubileuszu imprezy specjalne życzenia przysłała Jej Wysokość Elżbieta II, królowa Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej. Posłania przysłali : dr Jacques Rogge prezydent MKOl, prof. Franco B. Ascani prezydent FICTS i członek Komisji Kultury i Edukacji Olimpijskiej MKOl, Andrzej Kraśnicki prezes PKOl, Adam Krzesiński Sekretarz Generalny PKOl. Nadeszły życzenia od Marii Teresy Samaranch, Juana Antonio Samarancha Jr, Kardynała Stanisława Dziwisza,

Helgi Thorsteinsson dyrektora FIVB, Annie Inchauspe wieloletniej szefowej gabinetu prezydenta MKOl, Juana Antonio Samarancha, Francoies Gabet dyrektora Muzeum Olimpijskiego w Lozannie, Wiesława Węgrzyckiego wieloletniego dyrektora LO Pińczów, Stanisława Gościńskiego (mistrza świata z Meksyku 1974) oraz od Andrea Anastasi trenera kadry narodowej siatkarzy.

W Turnieju udział wzięły reprezentacje z : 34 LO Warszawa, AZS UE Kraków, 28 LO Kraków, LO Pińczów, Liceo M. Curie Meda Mediolan Włochy i Gimnazjum nr 1 Pińczów.

W dniu 10 marca 2012 odbyły się eliminacje, a 11 marca 2012 miała miejsce Ceremonia Otwarcia Turnieju oraz odbyły się finały. Z uwagi na gości ze Stanów Zjednoczonych, Daniela, który przyjechał z reprezentacją Liceo M. Curie Meda odegrano hymn USA, a następnie hymny Republiki Włoch i Polski. W Ceremonii Otwarcia udział wzięli: Lucjan Pietrzczyk poseł na Sejm, który dokonał oficjalnego otwarcia Turnieju, Marek Omasta wicestarosta pińczowski, dyrektor szkoły Eugeniusz Bogacz, Witold Cira specjalista ds. oświaty przy starostwie pińczowskim, Tomasz Gąssowski z Córką Adą, który jest twórcą sygnału turnieju oraz sygnału Tour de Pologne dla Czesława Langa, a także kompozytorem muzyki do filmów „Sztuczki”, „Zmruż oczy” i Daniele Tornelli z Włoch, były kolarz zawodowej grupy Chiappucci, trener kolarstwa i biegów długich

Na zakończenie części oficjalnej Profesor Giuseppe Pagani ze swoją reprezentacją wręczył Krzysztofowi Marszałikowi paterę od prezydenta miasta Meda dr **Giorgio Taveggia** następującej treści:

*Urząd Miasta Meda i Liceum Matematyczno – Przyrodnicze "Marie Curie" przyznają tę pamiątkową paterę Krzysztofowi Marszałikowi z wyrazami wdzięczności za dwudziestoletnią działalność, uwagę poświęcaną młodzieży i sportowej zasadzie Fair Play.
Prezydent Miasta mgr Giorgio F. Taveggia
Meda, Marzec 2012*

Po Ceremonii Otwarcia Turnieju zostały rozegrane finały o III i I miejsce dziewcząt i chłopców. Klasyfikacja końcowa przedstawia się następująco:

Dziewczęta

1. AZS UE Kraków
2. 34 LO Warszawa
3. 28 LO Kraków
4. LO Pińczów

Chłopcy

1. 34 LO Warszawa
2. LO Pińczów
3. Gimnazjum nr 1 Pińczów
4. Liceo M. Curie Meda Mediolan Włochy

MVP Turnieju:

Olga Klocek z AZS UE Kraków
Karol Rawiak z 34 LO Warszawa

Najlepsze zawodniczki:

Magdalena Jaszowska AZS UE Kraków
Dominika Patla 34 LO Warszawa
Marzena Skąła z 28 LO Kraków
Justyna Lech z LO Pińczów

Najlepsi zawodnicy

Dominik Milewski z 34 LO Warszawa
Wojciech Kaleta z LO Pińczów
Bartosz Odrobina z Gimnazjum nr 1 Pińczów

Bianchi Tommaso z Liceo M. Curie Meda

Mediolan Włochy

Puchar Fair Play otrzymał : Cimino Marco z Liceo M. Curie Meda Mediolan Włochy

Reprezentacja dziewcząt LO Pińczów: Anita Gil (kapitan), Agnieszka Zielińska, Hanna Dzierżak, Izabela Kłap, Alicja Wilk, Iga Wątopek, Justyna Lech, Katarzyna Doroz, Justyna Kukla, Barbara Głabińska.

Reprezentacja chłopców LO Pińczów: Krzysztof Leks (kapitan), Mateusz Bugajski, Wojciech Kaleta, Grzegorz Gołębiowski, Bartosz Kular, Bartosz Szafraniec, Michał Żuber, Karol Gołuszka, Wojciech Matuszczyk

Zawody sędziowali: Pani Magdalena Cierniak, Pan Tomasz Noszczyk i Witold Stępień uczeń klasy I b

Opiekę medyczną zapewniła Pani Renata Bisikiewicz. Tłumaczami grupy z Włoch były Panie Magdalena Cierniak i Edyta Orzełek



Wolontariuszami Turnieju były zawodniczki Olimpia LO Kołłątaj Pińczów w składzie: Agnieszka Opara, Karolina Kular, Weronika Karcz, Alicja Karbowniczek, Agata Skrzypek, Klaudia Kwiecień, Angelika Lędzwa i Karolina Schab.

Po Krakowie reprezentację z Włoch oprowadzał Ryszard Sroka prezes Firmy Turystyczno-Handlowej Sroka Travel Pińczów oraz pani Magdalena Cierniak studentka piątego roku filologii włoskiej na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie.

Sponsorzy Turnieju:

Biuro Techniczno-Handlowe Andrzej Kubicki Jaworzno, Grupa Codex Wojciech Jędrzejewski Warszawa, Liceum Ogólnokształcące im. Hugona Kołłątaja w Pińczowie, Stanisław Kowalczyk tłumacz przysięgły języka angielskiego Pińczów, Zakład Remontowo-Budowlany Halina Waldemar Warda Pińczów, Biuro Rachunkowe „Symfonia” Zdzisława Kruszyna Pińczów, Wydawnictwo PARMA PRESS Marki, Tomasz Gąssowski Warszawa, Łukasz Znojek Pińczów, SROKA TRAVEL Ryszard Sroka Pińczów, KON-MET Zdzisław Ryński Pińczów, MEDIAFORM Sylwia Gogowska Dzierżoniów, LOGOGRAF Pińczów, Restauracja TAWERNA Piotr Kostecki Pińczów, DUX Recording Warszawa, Wydawnictwo LektorKlett Poznań, Salon mody męskiej Jolanta Wałowska Busko Zdrój, Urząd Miejski Pińczów, Doublet-Polflag Bielsko-Biala.

Przebojem Turnieju był wspólny Jubileuszowy tort.

Organizator serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do uświetnienia pamięci o Złotej Drużynie i o Trenerze pomagając w organizacji XX Międzynarodowego Turnieju im. Złotej Drużyny Huberta Wagnera 2012.