

**„Jak realizować zajęcia wychowania fizycznego  
w oparciu o nową podstawę programową  
na II i III etapie edukacyjnym”**

**Program nauczania według nowej podstawy programowej 2025 r.**

dr Anna Rogacka

ORE Warszawa

## ***Praktyczne wskazówki dotyczące pracy na lekcjach wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej***

### **Co powinien zawierać program nauczania?**

Program nauczania jest dokumentem, który zawiera praktyczny opis działań, które mamy wykonać by zrealizować cele i treści podstawy programowej, powinien być prosty, konkretny, elastyczny i uwzględniać różnorodność potrzeb wszystkich uczniów.

Pisząc program nauczania należy uwzględnić:

- obowiązujące akty prawne,
- podstawę programową,
- kompetencje kluczowe.

## ***Praktyczne wskazówki dotyczące pracy na lekcjach wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej:***

### **Co powinien zawierać program nauczania?**

#### **Obowiązujące akty prawne:**

- ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI z dnia 20 maja 2024 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (z późniejszymi zmianami, np. Dz. U. z 2023 r., poz. 2572).
- Zmiany w podstawie programowej, które wprowadzają nowe zasady od roku szkolnego 2025/2026,
- USTAWA z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty z późn. zm.,
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (tekst jedn. z 2023 r. poz.2572 z późn.zm.)

# ***Praktyczne wskazówki dotyczące pracy na lekcjach wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej***

## ***Co powinien zawierać program nauczania?***

**Kluczowe kompetencje** (zgodnie z nową podstawą programową od 1 września 2025 r.):

- Rozwój sprawności i aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie stylu życia.
- Umiejętność poznania, oceniania, planowania, monitorowania własną aktywnością i sprawnością fizyczną poprzez poznanie różnorodnych umiejętności ruchowych. Umiejętność samooceny rozwoju fizycznego oraz przygotowanie do samodzielnego zarządzania aktywnością fizyczną.
- Tworzenie równych szans uczestnictwa w zajęciach dla wszystkich uczniów, uwzględnienie edukacji włączającej oraz zasad sprawiedliwości społecznej.
- Wzmacnianie odporności psychofizycznej oraz kształtowaniu prozdrowotnych i proekologicznych postaw uczniów poprzez edukację w terenie.
- Wspierania rozwoju fizycznego i zdrowotnego min przy wykorzystywaniu nowoczesnych technologii.
- Rozwijanie kompetencji społecznych (współpraca, fair play) oraz dbanie o bezpieczeństwo.

## ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

### ***Tytuł i nazwa programu***

Nazwa programu stanowi odniesienie do zawartych w programie celów i treści.

**Autorski program nauczania** wychowania fizycznego dla II etapu edukacyjnego.  
Moje przykłady nazw programów:

- Zdrowi sportowcy,
- Mali mistrzowie sportu,
- Uwielbiamy być aktywni i dlatego się ruszamy,
- Od zdrowej aktywności do radości,
- Sport to moja pasja,
- Ruch to moja pasja,
- Sport dla każdego,

**Modyfikowany program nauczania**, który zawiera dostosowane treści do warunków danej szkoły z gotowych programów nauczania.

# **Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny**

## **Jakie programy wybrać?**

Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej **I i II etap edukacyjny.**

Programy dostępne na <https://zpe.gov.pl/a/zestawy-narzedzi-edukacyjnych/DEPVEEGDD> według starej podstawy programowej, konieczne jest dopisanie nowych treści.

- MEDAL DLA KAŻDEGO (MDK) TOMASZ FROŁOWICZ JOANNA KLONOWSKA ORE Warszawa 2019:

<https://static.zpe.gov.pl/portalf/res/R158GFztKk8C2/2/15LL5ekg9JH5puOCfiJLjktK3se3gLAf.pdf>

- RUSZ SIĘ ZDROWO NA SPORTOWO ANNA ROGACKA ORE Warszawa 2019:

<https://static.zpe.gov.pl/portalf/res/R1QMiDViN8MMV/2/w7glu9IWmWjRH5vhOUL2rHdTD3QVrDa9.pdf>

Inne dostępne programy do modyfikacji:

- Program nauczania wychowania fizycznego Stanisław Żołyński Fosze Wydawnictwo Oświatowe
- Rusz się człowieku: program wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej Kierczak Urszula Wydawnictwo Impuls

Gotowy aktualny:

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WEDŁUG NOWEJ PODSTAWY PROGRAMOWEJ DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH I PONADPODSTAWOWYCH Krzysztof Warchoń Wydawnictwo Oświatowe FOSZE 2025

# ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

## ***Jakie programy wybrać?***

### **III etap edukacyjny**

Według starej podstawy programowej konieczne jest dopisanie nowych treści:

- Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej ZDROWIE DLA KAŻDEGO (ZDK) TOMASZ FROŁOWICZ JOANNA KLONOWSKA MAŁGORZATA POGORZELSKA ORE Warszawa 2019

<https://static.zpe.gov.pl/porta/f/res/RxxQ1SbZRGXvG/2/gJ0yBe5nzi0kiv8U8QwVb4hsF8ySDIRH.pdf>

- Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej AKTYWNOŚĆ, SPRAWNOŚĆ I ZDROWIE ANNA ROGACKA ORE Warszawa 2019

<https://static.zpe.gov.pl/porta/f/res/Rk5wfRIG2TOki/2/1NJzbqzauVUBKD73bZ3YoNJZXPPVUe4a.pdf>

- Ćwiczę, bo chcę. Program nauczania wychowania fizycznego do liceum i technikum Plichcińska Małgorzata Wydawnictwo Impuls 2019
- Program nauczania wychowania fizycznego dla liceum i technikum wraz z planami pracy i kryteriami ocen Ruch zdrowie dla każdego 3 Stanisław Żołyński Fosze Wydawnictwo Oświatowe 2019

Program nauczania WF dla branżowej szkoły I i II stopnia wraz z planami pracy i kryteriami oceniania Stanisław Żołyński Fosze Wydawnictwo Oświatowe 2019

## ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

### ***Co powinien zawierać program nauczania?***

Przykładowy spis treści programu:

1. Wstęp z odwołaniem się do podstawy programowej i koncepcji naukowych.
2. Cele kształcenia i zadania.
3. Treści kształcenia z uwzględnieniem specyficznych potrzeb uczniów - jako podrozdział Elementy interdyscyplinarne.
4. Formy i metody pracy w tym narzędzia wykorzystujące nowoczesne technologie informacyjno-komunikacyjne.
5. Sposób oceny postępów ucznia.
6. Organizacja warunków i sposób realizacji kształcenia.
7. Procedury osiągnięcia celów.
8. Sposób ewaluacji programu.

Kolejność punktacji może zostać zmieniona.

## ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

### ***Co powinien zawierać program nauczania?***

#### **Cele kształcenia i zadania.**

Każdy program wychowania fizycznego realizuje cele szczegółowe (Osiński, Wiesław (2002). Zarys teorii wychowania fizycznego. Poznań, AWF, Bielski Janusz (2005), Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego, Kraków, IMPULS):

- **Cel kierunkowy (osobowościowy)** – wyrobienie życiowych wartości: pracowitości, sumienności, odpowiedzialności, życzliwości, umiejętności współpracy z innymi. Cel obejmuje wywołanie pozytywnego nastawienia ucznia do różnych formach aktywności i przygotowaniu go do całościowej dbałości o stan swojego ciała, który wpływa na samopoczucie, zdolność do podejmowania wyzwań, wygląd oraz jest źródłem satysfakcji i przyjemności. Cel zostanie osiągnięty poprzez systematyczne uczestnictwo w zajęciach, zaangażowanie, współpracę ucznia z nauczycielem i współdziałanie z grupą.
- **Cel instrumentalny** – dążenie do wszechstronnego rozwoju ucznia. Przygotowanie go do utrzymania wybranego poziomu sprawności fizycznej.
- **Cel etapowy** – przygotowanie do okresu dojrzewania płciowego i wskazanie znaczenia rozwoju fizycznego i utrzymania sprawności fizycznej. Wyrobienie umiejętności oceny własnej sprawności fizycznej oraz doboru ćwiczeń do utrzymania prawidłowej postawy ciała.
- **Cel operacyjny.**

# ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

## ***Co powinien zawierać program nauczania?***

### **Cele kształcenia i zadania**

W kategoriach psychologicznych możemy uwzględnić 4 grupy celów wychowania (Gurycka, 1979 Gurycka, Antonina. (1979) Struktura i dynamika procesu wychowania. Warszawa, PWN):

- **Kreatywne** – wywołanie zainteresowania nowoczesnymi formami aktywności (zumba, crossfit, trening funkcjonalny, nordic walking), ukształtowanie przekonania, że nowoczesne technologie wspierają aktywność fizyczną i sprzyjają sprawności fizycznej.
- **Operacyjne** – zwiększenie poziomu sprawności poprzez pokazanie różnorodnych form treningów, zwiększenie zaangażowania na lekcjach wychowania fizycznego, poszerzenie zakresu wiedzy i umiejętności dotyczących testów sprawności, sportów rekreacyjnych (bule, crossminton, kijki nordic walking).
- **Minimalizujące** – osłabienie agresji (poznanie ćwiczeń relaksacyjnych), ograniczenie wrażliwości na złe warunki atmosferyczne (hartowanie organizmu).
- **Korekcyjne** – skorygowanie postawy ciała poprzez treningi mięśni głębokich, mięśni posturalnych i zmiana przekonania dotyczącego zdrowego trybu życia. Mój program

## ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

### **Co powinien zawierać program nauczania?**

#### **Cele kształcenia i zadania**

Przykładowe cele szczegółowe wzięte z mojego programu nauczania zmodyfikowane:

- Umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej, samooceny własnej postawy ciała oraz reakcji organizmu na wysiłek fizyczny.
- Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności.
- Utrwalenie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego z uwzględnieniem specyfiki zawodu oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.

## ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

### **Jak formułować cele kształcenia i zadania pisząc program nauczania?**

Przykładowe cele szczegółowe wzięte z mojego programu nauczania zmodyfikowane:

Umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej, samooceny własnej postawy ciała oraz reakcji organizmu na wysiłek fizyczny poprzez:

- poznanie i utrwalanie wiadomości i umiejętności oceny komponentów sprawności fizycznej ukierunkowanych na zdrowie,
- rozwijanie predyspozycji motorycznych, wszechstronny rozwój morfologiczny, motoryczny, koordynacyjny,
- rozwijanie umiejętności posługiwania się tradycyjnymi i nowoczesnymi metodami pomiaru sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego dla samodoskonalenia.

## ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

### ***Jak formułować cele kształcenia i zadania pisząc program nauczania?***

Przykładowe cele szczegółowe wzięte z mojego programu nauczania zmodyfikowane:

Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej poprzez:

- przekazywanie wiadomości i umiejętności,
- zrozumienie znaczenia regularnej aktywności fizycznej dla zdrowia,
- rozwijanie zainteresowań i wzbudzanie ciekawości do poznania nowoczesnych form aktywności, grami zespołowymi, sportami rekreacyjnymi i treningiem zdrowotnym,
- rozwijanie predyspozycji motorycznych,
- wszechstronny rozwój funkcjonalny i kondycyjny.

## ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

### ***Jak formułować cele kształcenia i zadania pisząc program nauczania?***

Przykładowe cele szczegółowe wzięte z mojego programu nauczania zmodyfikowane:

Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej poprzez:

- kształtowanie postawy zaangażowania do podejmowania codziennej aktywności,
- rozumienie potrzeby i motywowanie do regularnego podejmowania aktywności fizycznej,
- umiejętność przygotowania i przeprowadzenia rozgrzewki, znajomość doboru ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne,
- umiejętność zaplanowania i zorganizowania tygodniowej bezpiecznej aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii,
- umiejętność analizy własnych postępów, umiejętności współpracy i współdziałania. Kształtowanie umiejętności współpracy zespołowej w ćwiczeniach,
- kształtowanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu, usług rekreacyjnych i zdrowotnych,
- rozwijanie predyspozycji do pełnienia roli animatora, organizatora, sędziego i kibica w organizacji gier i imprez sportowych.

## ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

### ***Jak formułować cele kształcenia i zadania pisząc program nauczania?***

Przykładowe cele szczegółowe wzięte z mojego programu nauczania zmodyfikowane:

- Utrwalenie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego z uwzględnieniem specyfiki zawodu oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych. Znajomość wskaźnika BMI i umiejętność oceny potrzeb i norm zdrowotnych. Podejmowanie inicjatyw w kulturze fizycznej.
  
- Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej poprzez:
  - a. kształtowanie umiejętności zachowania zasad bezpieczeństwa na zajęciach i w czasie wolnym,
  - b. poznanie ryzyka związanego z uprawianiem niektórych sportów,
  - c. umiejętność wskazania bezpiecznych form aktywności,
  - d. umiejętność oceny zagrożeń i ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkiem fizycznym.

## ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

### ***Treści kształcenia z uwzględnieniem specyficznych potrzeb uczniów***

W programie nauczania uwzględniamy podstawy teoretyczne, które posłużyły do sformułowania i doboru treści kształcenia według nowej podstawy programowej.

Przykładowo mogą to być:

- koncepcja health-related fitness – w oparciu o nią można tworzyć podrozdziały np sprawność fizyczna, w którym zastosowano komponenty zgodne z jej założeniami,
- założenia treningu zdrowotnego: wprowadzamy elementy tego treningu zdrowotnego do zajęć (trening funkcjonalny, gimnastyka korekcyjna, ćwiczenia rozciągająco- relaksujące, marsze w terenie, ćwiczenia na powietrzu), stosujemy zasadę umiarkowanej intensywności wysiłku,
- koncepcja personalistyczna – wprowadzamy sporty rekreacyjne, które mają zachęcić uczniów do aktywnego spędzania czasu wolnego w dorosłym życiu,

## ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

### ***Treści kształcenia***

Treści kształcenia dzielimy na bloki (podrozdziały) tematyczne zgodnie z wymaganiami określonymi w podstawie programowej.

Ilość rozdziałów jest dowolna. Kilka przykładowych rozdziałów:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna. Uczniowie dążą do samodoskonalenia.
2. Aktywność fizyczna i zdrowotna. Uczniowie dążą do dbałości o własne ciało
3. Gry zespołowe i rekreacyjne. Uczniowie rozwijają współpracę, współdziałanie i komunikowanie się w grupie.
4. Sporty indywidualne: gimnastyka, lekkoatletyka.

Treści z zakresu bezpieczeństwa w aktywności oraz kompetencji społecznych mogą być włączone w rozdziały tematyczne.

## ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

### ***Treści kształcenia***

Treści kształcenia dzielimy na bloki (podrozdziały) tematyczne zgodnie z wymaganiami określonymi w podstawie programowej.

Każdy dział dzielimy % rocznie np. 20- 30% w zależności w zależności od potrzeb i możliwości uczniów uwzględniając zalecenia edukacji włączającej.

Uwzględnienie w treściach specjalnych potrzeb edukacyjnych oznacza dostosowanie do ich treści poziomu trudności i wyboru form i metod w realizacji danej treści programu.

Jako podrozdział można dodać. Elementy interdyscyplinarne czyli opisać jakie są powiązane treści i ich korelacje z innymi przedmiotami.

## ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

### ***Treści kształcenia***

Wprowadzamy dodatkowo doświadczenia edukacyjne jako narzędzie pozwalające na holistyczne przedstawienie treści nauczania, z nawiązaniem do treści przekazywanych w ramach innych przedmiotów.

Przykłady gotowych ogólnopolskich programów projektów edukacyjnych w 2025 r.:

- Programy skupione na promocji zdrowotnego stylu życia realizowane we współpracy z uczelniami wychowania fizycznego: WF z AWF, projekt we współpracy z uniwersytetami dotyczący diety, higieny.
- Fit School: Narzędzie fundacji Medicover wspierające nauczycieli w prowadzeniu zajęć, oferujące gotowe treningi i szkolenia.
- Mały Mistrz: Program Szkolnego Związku Sportowego dla aktywności fizycznej wśród najmłodszych.
- Aktywna Szkoła program o nowy program Ministerstwa Sportu i Turystyki, który pozwala na efektywne wykorzystanie przyszkolnych obiektów sportowych przez uczniów i ich rodziny.
- Szkoła Promująca Zdrowie to program oparty na działaniach sprzyjających zdrowiu.
- Trzymaj Formę: Program dot. diety, aktywności fizycznej i zdrowia dla klasach V-VIII szkół podstawowych we współpracy z Głównym Inspektoratem Sanitarnym oraz Polską Federację Producentów Żywności Związkiem Pracodawców.

## ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

### ***Treści kształcenia***

Przykłady gotowych ogólnopolskich programów projektów edukacyjnych cd.:

- Sportowe wyzwania: Projekt, który urozmaica lekcje WF poprzez wprowadzanie różnorodnych aktywności i gier zespołowych, rozwijając umiejętność współpracy i fair play.
  - Międzynarodowe wydarzenia sportowe w 2025 r., w których
  - Memoriał Huberta Jerzego Wagnera: Kraków, 29-31 sierpnia 2025.
  - Superpuchar Polski w Piłce Ręcznej: Łódź, 30 sierpnia 2025.
  - Mistrzostwa Świata FIM SuperEnduro: Gliwice, 13 grudnia 2025.
  
- Sportowe wyzwania internetowe, w które można się włączyć:
  - Moje 4 Miliony Kroków: na cały 365 dni, polegające na pokonaniu 4 milionów kroków, co średnio daje około 10 959 kroków dziennie.
  - Moje 7 Milionów Kroków: na 365 dni, wymagające pokonania 7 milionów kroków (średnio 19 178 kroków dziennie).
  - biegowewyzwanie.pl "Moje 3 Miliony Kroków"
  - projekty takie jak "Polska Północ - Południe" (bieg i rower).

# ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

## ***Formy i metody pracy w tym narzędzia wykorzystujące nowoczesne technologie informacyjno-komunikacyjne***

Pisząc program wychowania fizycznego łączymy tradycyjne metody nauczania z nowoczesnymi i zalecanymi w edukacji włączającej.

Metody tradycyjne za Stanisławem Strzyżewskim (1996 Strzyżewski Stanisław, Proces wychowania w kulturze fizycznej, Warszawa, WSiP) oraz Januszem Bielskim (2005 Bielski Janusz, Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego, Kraków, IMPULS):

- zabawowa,
- naśladowcza ścisła,
- zadaniowa ścisła,
- pokazowa,
- programowego uczenia się i usprawniania,

Metody aktywizujące w pracy z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

- metoda relaksacyjna,
- metoda muzykoterapii,
- choreoterapia,
- terapia zabawowa,
- metoda Weroniki Sherbone,
- metoda treningu i uczenia się percepcyjno – motorycznego N. C. Kepharta,
- metoda „nacobezu” czyli „na co będę zwracać uwagę”,
- metoda losowego doboru do ćwiczeń, zadań, zabaw,
- metoda problemowa.

## ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

### ***Formy i metody pracy w tym narzędzia wykorzystujące nowoczesne technologie informacyjno-komunikacyjne***

Metody z nowoczesnych technologii i cyfrowe w wychowaniu fizycznym:

- multimedialna,
- tworzenia projektów ze sztuczną inteligencją AI,
- aplikacyjna personalizacja treningu, Dance Star czy Just Dance,
- metoda grywalizacji wykorzystanie gier do zwiększenia zaangażowania: gry symulujące rozgrywki sportowe, jak Sport Champions, <https://www.meta.com/pl-pl/experiences/section/475790477355903/>,
- projektowa udział w projektach edukacyjnych z wykorzystaniem technologii informacyjnej, którego efektem końcowym jest impreza szkolna (Dzień sportu, Dzień tańca, Dzień dziecka).
- nauczanie hybrydowe wykorzystujące platformy e-learningowej, quizy online: Kahoot!, <https://wordwall.net/pl-pl/community/wf/quiz>
- interaktywne narzędzia i materiały: platformy z interaktywnymi ćwiczeniami, <https://wfonline.com.pl/>
- wirtualna rzeczywistość (VR) do oceny wyników sportowych i monitorowania stanu zdrowia, jedynie dla starszych uczniów.

Różnorodność stosowanych metod pozwala kształtować kompetencje sprzyjające:

- kreatywności,
- komunikacji,
- schematycznemu i nowatorskiemu wykorzystywaniu umiejętności i wiedzy
- indywidualizacji pracy z uczniami.

## ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

### ***Formy i metody pracy w tym narzędzia wykorzystujące nowoczesne technologie informacyjno-komunikacyjne***

Tradycyjne formy pracy z uczniami uwzględniające indywidualne podejście:

- frontalna - wszyscy uczniowie wykonują te same ćwiczenia: rozgrzewka, nauka danego ćwiczenia,
- grupowa – praca w małych grupach,
- grupowa z zadaniami dodatkowymi,
- stacyjna - obwód ćwiczebny - uczniowie lub grupy uczniów np., ćwiczą na stacjach, obwodach ćwiczeniowych,
- strumieniowa - tor przeszkód - uczniowie pokonują różne przeszkody, ustawione w odpowiednim układzie liniowym lub kolistym,
- indywidualna- uczniowie ćwiczą indywidualnie we własnym rytmie.

## ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

### ***Sposób oceny postępów ucznia***

Dokument prawny dotyczący oceniania uczniów to:

- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 sierpnia 2017 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. z 2017 r., poz. 1534),
- ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI 1) z dnia 22 marca 2024 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych Na podstawie art. 44zb ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2022 r. poz. 2230 oraz z 2023 r. poz. 1234 i 2005): § 1. W rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz. U. z 2023 r. poz. 2572) wprowadza się następujące zmiany w zadaniach domowych.

## ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

### ***Sposób oceny postępów ucznia***

System oceniania z wychowania fizycznego powinien motywować wszystkich uczniów do aktywnego udziału w lekcjach, niezależnie od poziomu sprawności fizycznej.

W programie tworząc system oceniania bierzemy pod uwagę uwzględnienie różnych kategorii ocen co daje możliwość nauczycielowi dostosowania systemu dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnym.

Ocena ma zachęcić uczniów do rozwijania swoich możliwości i zainteresowań w zakresie aktywności fizycznej oraz odzwierciedlać wkład włożony przez ucznia w pracę nad sobą. Uczeń jest traktowany w ocenianiu „podmiotowo”. Podejście personalistyczne daje szansę obiektywnego ocenienia ucznia.

**Wystawiając oceny z wychowania fizycznego przede wszystkim bierzemy pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.**

Uczniowie zwolnieni z wykonywania niektórych ćwiczeń fizycznych powinni być traktowani indywidualnie, można ocenić ich wiedzę na temat wybranych umiejętności ruchowych.

## ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

### ***Organizacja warunków i sposób realizacji kształcenia***

Program należy dostosować do uczniów o różnej sprawności fizycznej uwzględniając zasady edukacji włączającej oraz warunki realizacji i uwarunkowania kulturowe.

Założenia dotyczące sposobów osiągania celów w programie to poprowadzenie zajęć:

- dla wszystkich uczniów z dostosowaniem do indywidualnych potrzeb i możliwości.
- w sposób urozmaicony: różnorodne miejsca prowadzenia zajęć, zmienne metody i formy prowadzenia zajęć.
- rozwijanie kreatywności, pracowitości (systematyczność) i pomysłowości.
- wyeksponowanie indywidualnych potrzeb i możliwości uczniów- włączenie uczniów do aktywnego uczestnictwa w wychowaniu przez przygotowanie prezentacji, prelekcji, analiz, opracowań, materiałów pomocniczych, imprez i projektów według własnych zainteresowań z wykorzystaniem nowoczesnych technologii,
- umiejętne określenie potrzeb uczniów,
- systematyczne kierowanie procesem nauczania, w zakresie: indywidualnego diagnozowania, osobistego zaangażowania w zajęcia i motywującego oceniania.

## ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

### ***Organizacja warunków i sposób realizacji kształcenia***

Realizacja programu zakłada dostępności obiektów sportowych i sprzętu sportowego:

- sali gimnastycznej,
- boisk na powietrzu (boiska, bieżnie, tereny leśne, spacerowe, rekreacyjne: siłownie plenerowe).

Do realizacji programu niezbędny jest sprzęt sportowy, rekreacyjny i rehabilitacyjny: piłki, materace, liny, pachołki, kijki do nordic walking, rakietki do badmintona, crossmintona, tenisa, stoły i rakietki do tenisa stołowego, sprzęt do badmintona, crossmintona, tenisa, ringo, frisbee, kule do gry w buli, kije do nordic walking, kije i stroje bramkarzy do unihokeja i intercross, piłki fit ball, over ball, koszykówki, siatkówki, piłki ręcznej, korball, piłki nożnej, taśmy thera band, gumizela, dysk bosu, bramki do tchoukball, ławeczki gimnastyczne, laski gimnastyczne pachołki, materace, karimaty, skakanki, drabinki koordynacyjne, koła hula hop, drabinki gimnastyczne oraz sprzęt do prezentacji: tablica szkoleniowa, tablet lub komputer i rzutnik multimedialny z dostępem do Internetu, sprzęt nagłaśniający, flipchart.

## ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

### ***Organizacja warunków i sposób realizacji kształcenia***

Sprzęt rekreacyjny i sportowy powinien być przystosowany do uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, by mogli bezpiecznie się poruszać.

Ze względu na różnorodność nauczyciel ma możliwość wyboru rekwizytów do tańca i gimnastyki: kapelusze, flagi, chusty, wstążki gimnastyczne, wachlarze, koła hula hop.

Warto wprowadzić do programu dla uczniów z niepełnosprawnością formy zdrowotne i rekreacyjne aktywności:

- bule, boocia,
- kijki nornic walking,
- różnego rodzaju sprzęt do ćwiczeń ogólnorozwojowych, tańca, gimnastyki: piłki fit ball, over ball, taśmy thera band, laski, piłki, lekarskie
- zajęcia usprawniające przy muzyce z możliwością pokazów tanecznych.

## ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

### ***Organizacja warunków i sposób realizacji kształcenia***

Przy zaplanowaniu wariantów zajęć dla II i III etapu edukacyjnego uwzględniamy w zależności od własnych możliwości, potrzeb uczniów, warunków szkoły 2 warianty realizacji zajęć.

Planujemy warianty realizacji zajęć:

1. Pierwszy wariant to realizacja programu nauczania w systemie klasowo-lekcyjnym 3 w szkole podstawowej i 2 lekcji w szkole ponadpodstawowej tygodniowo oraz jednej godziny zajęć do wyboru przez uczniów.
2. Drugi wariant to realizacja programu nauczania w systemie klasowo-lekcyjnym w wymiarze 3 lekcji wychowania fizycznego tygodniowo.

## ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

### ***Organizacja warunków i sposób realizacji kształcenia***

Planujemy grupy zajęć do wyboru przez uczniów:

1. Gimnastyka i taniec, zajęcia ruchowe do muzyki.
2. Gry zespołowe i zajęcia rekreacyjne: siatkówka, piłka koszykowa, piłka ręczna, piłka nożna, unihokej, tenis stołowy, badminton, crossminton, jazda na rolkach, ringo, bule, boccia, tenis ziemny, pierścieniówka, siatkonoga, kinnball, rolki, jogging, marsz z kijkami nordic walking, frisbee, ringo.
3. Gimnastyka korekcyjno - kompensacyjna, gimnastyka podstawowa, trening funkcjonalny.
4. Zajęcia sprawnościowo - zdrowotne
5. Lekkoatletyka, atletyka terenowa.
6. Kulturystyka i ćwiczenia siłowe, street workout.
7. Turystyka piesza i rowerowa: aktywne formy turystyki powinny umożliwiać udział w aktywności fizycznej połączonej z elementami krajoznawstwa i ekologii. W ramach tych zajęć szkoła może zaproponować uczniom jedną lub kilka form turystyki do wyboru. Można zorganizować grę miejską.

## ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

### ***Procedury osiągnięcia celów***

Program dostosowujemy do uczniów o różnej sprawności. Nauczyciel powinien uwzględnić możliwości fizyczne i zainteresowania uczniów oraz warunki realizacji i uwarunkowania kulturowe.

Sposoby osiągnięcia celów:

1. Prowadzenie lekcji dla wszystkich uczniów z dostosowaniem do indywidualnych potrzeb i możliwości. Eksponowanie indywidualnych potrzeb i możliwości uczniów.
2. Prowadzenie zajęć w sposób urozmaicony: różnorodne miejsca prowadzenia zajęć, zmienne metody i formy prowadzenia zajęć.
3. Systematyczne kierować procesem nauczania, w zakresie: indywidualnego diagnozowania, osobistego zaangażowania w zajęcia i motywującego oceniania.
4. Określenie potrzeb rozwojowych i edukacyjnych ujętych w wymiarach: osiągnięć życiowych, rozwojowych i szkolnych, kompetencji i integracji społecznej.
6. Rozwijanie u uczniów kreatywności, pracowitości i pomysłowości.
7. Włączenie uczniów do aktywnego uczestnictwa w wychowaniu przez przygotowanie prezentacji, prelekcji, analiz, opracowań, materiałów pomocniczych, imprez i projektów według ich zainteresowań z wykorzystaniem nowoczesnych technologii.

## ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

### ***Sposób ewaluacji programu***

Ewaluacja programu może być prowadzona w cyklu rocznym, zgodnie z harmonogramem:

- sierpień i wrzesień – planowanie diagnoza stanu wejściowego,
- od września do czerwca – pozyskiwanie informacji, dokumentowanie wyników
- czerwiec – diagnoza stanu końcowego: analiza wyników, formułowanie wniosków (wnioski formułowane w okresie realizacji badań),

# ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

## ***Sposób ewaluacji programu***

Do ewaluacji można zastosować następujące metody:

Jakościowe:

- Ankiety od uczniów, rodziców,
- Wywiady,
- Obserwacje,

Ilościowe:

- Wyniki testów sprawnościowych,
- Analiza systematyczności, oceniania,

Cyfrowe:

- Aplikacje do tworzenia ankiet online: Google Forms, Interankiety.
- Aplikacje do zarządzania projektami: Click up, Canva, nTask

## ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

### ***Sposób ewaluacji programu***

Program nauczania powinien zawierać przykładowe narzędzia ewaluacji, propozycje wskaźników pozwalających na pomiar stopnia osiągnięcia celów kształcenia określonych w podstawie programowej wraz ze wskazaniem sposobu ich pomiarów.

**Ewaluacja określa czy w oparciu o wymagania podstawy programowej, diagnozę wstępną określono cele, zaplanowano i zrealizowano program.**

Ewaluacja programu ma na celu sprawdzenie, czy spełnia wymagania:

- skuteczności – czy realizacja programu pozwoliła osiągnąć cele?
- efektywności – czy różnorodnie wykorzystano zasoby?
- użyteczności – jakie korzyści uczniowie czerpią z realizacji programu?
- trafności – czy dobór metod sprzyjał osiągnięciu celów?
- trwałości – czy uczniowie wykorzystują zdobytą wiedzę, umiejętności i nawyki?

## ***Elementy programu nauczania: cele, treści nauczania, metody pracy, efekty osiągnięć ucznia i sposoby ich oceny***

Cechy dobrego programu nauczania wychowania fizycznego:

- zgodny z podstawą programową,
- merytorycznie poprawny,
- dydaktycznie skuteczny,
- dostosowany do potrzeb i możliwości uczniów,
- realny do realizacji.