

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

dr Anna Rogacka

ORE Warszawa

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

Uwzględnienie edukacji włączającej

Zgodnie z założeniami edukacji włączającej uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi powinni uczestniczyć aktywnie w programie wychowania fizycznego.

Treści programowe należy dostosować do możliwości zdrowotnych ucznia. W tym celu zwiększamy udział treści aktywności i sprawności fizycznej oraz udział uczniów w zajęciach zdrowotnych rekreacyjnych: gimnastyki, tańca, treningów ogólnorozwojowych.

System oceniania powinien uwzględniać systematyczne uczestnictwo w programie z wyłączeniem z wybranych ćwiczeń.

Program umożliwia włączenie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w znaczną część zajęć aktywności zdrowotno-rekreacyjnej i integrację grupową.

Ważnym elementem jest jednocześnie motywowanie zespołowe oraz indywidualne podejście do rozwoju fizycznego ucznia oraz przygotowanie do nabycia umiejętności organizacji czasu wolnego.

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

Uwzględnienie edukacji włączającej

W programie zgodnie z nową podstawą programową wykorzystujemy:

- tradycyjne rodzaje aktywności fizycznej takie jak: gimnastyka, gry sportowe i rekreacyjne, lekkoatletyka, trening siłowy,
- nowoczesne formy aktywności fizycznej: pilates, ćwiczenia na piłkach, trening funkcjonalny, gimnastyka z taśmami thera band, piłkami over i fit ball, bosu, trick board, crossminton, tschoukball, steetworkout, tabata, crossfit, stick workout, intercross, gumizela, marsz z kijkami nordic walking,
- nowoczesne technologie w monitorowaniu aktywności fizycznej:
 - aplikacje internetowe: treningowe, biegowe, siłowe, taneczne oraz gry „TGFU Games PE”, FIFA
 - sprawdzenie swoich możliwości „Coaches Eye”, „Platforma Indares”.

Jeśli szkoła ma warunki korzystania z platform edukacyjnych np. Moodle z zapleczem teoretycznym.

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

Uwzględnienie edukacji włączającej

Program nauczania daje możliwości wykorzystania przez swoją **różnorodność** i dostosowania ich do potrzeb uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi oraz wykorzystywania atrakcyjnych i nowatorskich form prowadzenia zajęć wychowania fizycznego.

W programie zgodnie z nową podstawą programową dostosowujemy do potrzeb uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

uczniami przeciętnie i mniej sprawnymi fizycznie

- wprowadzamy proste formy aktywności fizycznej dając więcej czasu na wykonywanie ćwiczenia, uwzględniamy wykonywanie zadaniowo różnorodnych form aktywności,
- w ocenianiu bierzemy pod uwagę wysiłek wkładany przez uczniów i podejmowanie wybranej formy aktywności jak potrafią,

uczeń z problemami edukacyjnymi: dysleksja, dysgrafia, dysortografia,

- wprowadzamy ćwiczenia koordynacyjne, naprzemianstronne i równoważne w przyborami.

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

Uwzględnienie edukacji włączającej

W programie zgodnie z nową podstawą programową dostosowujemy do potrzeb uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

uczniowie zdolni - wprowadzamy zajęcia doskonalące sprawność fizyczną, zajęcia aktywności tanecznej, zajęcia nowoczesnych form aktywności rekreacyjnej oraz zajęcia do wyboru, w których uczniowie mogą uczestniczyć. Wykorzystujemy nowoczesne technologie w celu zaktywizowania uczniów do dodatkowej aktywności:

- o zdolnościach o charakterze umysłowym ze specyficznymi umiejętnościami: dedukcyjno /indukcyjne, rozwiązywania problemów, wyobraźni (np. przestrzennej),
- o zdolnościach artystycznych: plastycznej, ruchowej, muzyczno - tanecznej,
- o zdolnościach ruchowych o wysokim potencjale rozwojowym, zdolnościach motorycznych i umiejętnościach ruchowych oraz zdecydowanie wyższym niż rówieśnicy poziomie kompetencji poznawczych oraz o wysokim poziomie umiejętności społecznych, życiowych (ang. life-skills), mającym rozwiniętą pamięć, wyobraźnię ruchową, poczucie rytmu, szybkość i trwałość uczenia się (Bronikowski Michał, Kantanista Adam, Glapa Agata, 2014, Wychowanie fizyczne – praca z uczniem zdolnym, Warszawa, ORE),
- o zdolnościach w zakresie interpersonalnym o umiejętnościach społecznych: np. przywództwa, zdolność przekonywania proponujemy udział w projektach: flash mob, aktywności, organizacji olimpiady sportowej oraz liczne zajęcia taneczno-gimnastyczne dla tych uczniów,

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

Uwzględnienie edukacji włączającej

W programie zgodnie z nową podstawą programową dostosowujemy do potrzeb uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

uczniami z problemami zdrowotnymi:

- **alergia ze względu na ograniczenia w podejmowaniu wysiłku:** wysiłki długotrwałe i intensywne, wykonywaniu ćwiczeń: zwisy, wspinania, skoki - wprowadzamy formy aktywności rekreacyjno-zdrowotnej, którą uczniowie mogą uprawiać w czasie wolnym i w ocenianiu uwzględniamy stan zdrowia,
- **cukrzyca** nauczyciel zachęcamy regularnej aktywności fizycznej, ustala z uczniem indywidualne możliwości ćwiczeń przez ucznia, uczeń monitoruje poziom cukru i sygnalizuje nauczycielowi wszystkie niepokojące dolegliwości, formy aktywności rekreacyjnej i zdrowotnej do wyboru,
- **choroby przewlekłe** zachęcamy do podejmowania gimnastyki codziennej, marszów, aktywności na powietrzu w miarę możliwości zdrowotnych, udziału w aktywności rekreacyjnej i zdrowotnej, wykorzystaniu nowoczesnych technologii do motywowania do aktywności,

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

Uwzględnienie edukacji włączającej

W programie zgodnie z nową podstawą programową dostosowujemy do potrzeb uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

uczniami z problemami zdrowotnymi:

- nadwaga, otyłość: ograniczamy wykonywanie ćwiczeń wysiłkowych i skoków zaangażowanie w sporty rekreacyjne, zachęca do udziału w sportach rekreacyjnych w grach i zabawach oraz prowadzenia zdrowego stylu życia, motywujemy do podejmowania aktywności fizycznej aerobowej o bezpiecznej dla ucznia intensywności (marsze z kijkami nordic walking, pływanie, jazda na rowerze) oraz zadbania o postawę ciała (gimnastyka, taniec, pilates, ćwiczenia stretchingu, ćwiczenia fitness z piłkami, taśmami, laskami),
- wady postawy i skrzywienia kręgosłupa: ograniczamy długotrwałe stania i ćwiczenia w szerokim rozkroku, dźwigania przedmiotów, skoków, zachęcamy do podejmowania aktywności zdrowotnej, tanecznej i korekcyjnej, tacy uczniowie nie powinni uprawiać sportów zespołowych takich jak unihokej, piłka ręczna, siatkówka,

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

Uwzględnienie edukacji włączającej

W programie zgodnie z nową podstawą programową dostosowujemy do potrzeb uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

uczniami z różnego rodzaju niepełnosprawnością:

- ADHD uczeń jest wrażliwy na głośne dźwięki, potrzebuje komunikacji krótkiej i jasnej, ukierunkowania aktywności fizyczną na rozwijanie ulubionej dyscypliny sportowej, powinien być wzmacniany pozytywnie, należy mu wyznaczać dodatkowe ćwiczenia pomagające w rozładowaniu napięcia np. bieg wokół sali. Proponujemy ćwiczenia relaksujące i rozciągające, które ci uczniowie powinni stosować, muzykę na zajęciach nie powinna być za głośna, w grach i zabawach oraz w ćwiczeniach z przyborami nauczyciel powinien konkretnie i jasno wiedzieć i znać zasady bezpieczeństwa i możliwości wykonywania ćwiczeń,
- Autyzm zachęcamy do podejmowania różnorodnych ciekawych form aktywności radzenia sobie ze stresem, wprowadzamy ćwiczenia rozciągające na zajęciach systematycznie jako formy dbałości o postawę i rodzaj relaksacji. Proponujemy skorzystanie z nowoczesnych technologii dla podnoszenia własnej sprawności i indywidualne podejście w ocenianiu. Dla tych uczniów istotne jest: wydawanie prostych poleceń, ćwiczenie naprzeciwko nauczyciela, przeplatanie znanych ćwiczeń z nieznanymi, nagradzanie za wykonanie zadań,

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

Uwzględnienie edukacji włączającej

W programie zgodnie z nową podstawą programową dostosowujemy do potrzeb uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

uczniami z różnego rodzaju niepełnosprawnością:

- niepełnosprawność intelektualna - uczeń ma ograniczenia w motoryce i biernym myśleniu - wprowadzamy formy aktywności zdrowotnej oparte na zajęciach zabawowych, proponujemy metody relaksacyjne,
- niepełnosprawność ruchowa, wada wzroku, niedosłuch, wprowadzamy ćwiczenia w parach, kołach, szeregach, tolerujemy wolniejsze ruchy, proponujemy formy aktywności ruchowej poprawiających własną sprawność fizyczną, wprowadzamy ćwiczenia pilatesu, ćwiczenia z taśmami, piłkami fit ball i over ball, ćwiczenia z kijkami, ćwiczenia gimnastyczne usprawniające, ćwiczenia i zabawy o charakterze fitnessowo - korekcyjnym oraz aktywność,

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

Uwzględnienie edukacji włączającej

W programie zgodnie z nową podstawą programową dostosowujemy do potrzeb uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

uczniemi z różnego rodzaju niepełnosprawnością:

- uczeń niedostosowany społecznie, ze względu na wieloraką różnorodność zaburzeń, oferujemy możliwość korzystania z różnorodności pod warunkiem ścisłej kontroli nauczyciela,
- uczeń z problemami psychicznymi: agresja, fobia szkolna, program wprowadzamy różnorodne formy aktywności doskonalącej własną sprawność fizyczną ze względu na różnorodności wprowadzonych form aktywności ruchowej uczniowie powinni zostać odpowiednio przygotowani do zdrowego stylu życia i podejmowania różnych form aktywności we wsparciu z terapeutą,

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

Innowacyjne i nowoczesne podejście do nauczania aktywności fizycznej, metody aktywizujące

Nauczyciel aktywizuje ucznia do pracy, co rozwija samodzielne myślenie.

Wybrane metody aktywizujące na zajęciach wychowania fizycznego:

➤ **integracyjne:**

- kłębek nici,
- wrzucić strach do kapelusza - kształtują umiejętności współpracy, poczucia bezpieczeństwa, dzielenia się wiedzą, poglądami i doświadczeniami,

➤ **metody tworzenia i definiowania pojęć:**

- kula śniegowa,
- burza mózgów,
- mapa skojarzeń projekt - kształtują umiejętność określania pojęć, analizowania i klasyfikowania, negocjowania i przyjmowania różnych punktów widzenia, umiejętność definiowania pojęć i zasad,

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

Innowacyjne i nowoczesne podejście do nauczania aktywności fizycznej, metody aktywizujące

Wybrane metody aktywizujące na zajęciach wychowania fizycznego cd.:

➤ **metody hierarchizacji:**

- promyczkowe uszeregowanie,
- diamentowe uszeregowanie,
- piramida priorytetów- kształtują umiejętności analizy, klasyfikowania i porządkowania,

➤ **metody twórczego rozwiązywania problemów:**

- burza mózgów,
- rybi szkielet,
- mapy mentalne,
- sześć myślących kapeluszy,
- drzewko decyzyjne,
- dywanik pomysłów - kształtują umiejętności,
- twórczego myślenia, dyskusowania, krytycznego myślenia, łączenia wiedzy z praktyką, wyrażania własnych poglądów, rozwiązywania problemów,

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

Innowacyjne i nowoczesne podejście do nauczania aktywności fizycznej, metody aktywizujące

Wybrane metody aktywizujące na zajęciach wychowania fizycznego cd.:

➤ **metody ewaluacyjne:**

- kosz i walizka,
- tak i nie,
- tarcza strzelecka,
- sygnały świetlne,
- słońce i chmury - kształtują umiejętność samooceny, znajdowania słabych i mocnych stron, przyjmowania krytyki i pochwały.

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

Innowacyjne i nowoczesne podejście do nauczania aktywności fizycznej, metody aktywizujące

Metody aktywizujące w pracy z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi cd.:

- metoda relaksacyjna - zmniejsza napięcie mięśniowe i stres przeciwdziała zmęczeniu, stanowi rodzaj regeneracji sił i pozwala poznać własne ciało,
- metoda muzykoterapii – wyzwala samorealizację i zmniejsza napięcie,
- choreoterapia - wyzwala pozytywną energię, rozwija płynność ruchów, redukuje napięcie mięśniowe, podnosi umiejętność prezentowania,
- terapia zabawowa - obserwowanie aktywności uczniów, którzy inspirują zabawy,

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

Innowacyjne i nowoczesne podejście do nauczania aktywności fizycznej, metody aktywizujące

Metody aktywizujące w pracy z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi cd.:

- metoda Weroniki Sherbone - ćwiczenia wyczuwania: brzucha, pleców i pośladków (dotykanie, masowanie i nazywanie tych części ciała), rąk i nóg (dotykanie, podnoszenie i opuszczanie nogi na podłogę, zginanie i przyciąganie nóg, maszerowanie, bieganie), stawów (dotykanie łokciami podłogi, dotykanie kolan do łokci, witanie stopy i dłoni), bycia razem (mosty w parach i czwórkach aż do utworzenia tunelu, wspólne skakanie, (ćwiczenia w parach, pokazywanie, naśladowanie, powtarzanie ruchów), bycia przeciwko (przepychanie i mocowanie się) z uczniami z upośledzeniem umysłowym, autystycznym, z niedosłuchem i wadami wzroku,
- metoda treningu i uczenia się percepcyjno – motorycznego N. C. Kepharta polega wykonywaniu systematycznie ćwiczeń ruchowych, równoważnych podejmowanych w różnych kierunkach przez zabawę,

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

Innowacyjne i nowoczesne podejście do nauczania aktywności fizycznej, metody aktywizujące

Metody aktywizujące w pracy z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi cd.:

- metoda „nacobezu” czyli „na co będę zwracać uwagę” na lekcji daje uczniowi wskazówki czego uczeń musi się nauczyć i za co będzie oceniony,
- metoda kształcenia multimedialnego polega na wykonaniu zadań multimedialnych dla uatrakcyjnienia zajęć,
- metoda losowego doboru do ćwiczeń, zadań, zabaw- polega na losowaniu z patyczków do lodów umieszczonych w kubeczku lub z kostki ucznia do wykonania zadania, w pracy grupowej nauczyciel dobiera losowo uczniów, uczniowie nie dobierają się sami,
- metody tworzenia zespołu: gry terenowe i miejskie, zajęcia kreatywne, wspólne układanie klocków, wyścigi rzędów, przeciąganie liny, podchody, zadania oparte na współpracy: przeprawa przez rzekę,

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

Formy i metody pracy realizacji nowych treści programowych

Nowe treści programowe w klasach I- III należy obowiązkowo przeprowadzać testy sprawności fizycznej.

W ramach treści programowych przygotowując uczniów do testów sprawności fizycznej realizujemy:

- różnorodne formy aktywności fizycznej kształtujące sprawność fizyczną poprzez:
 - ćwiczenia ogólnorozwojowe: pokonywanie przeszkód o różnej wysokości i szerokości, skoki przez skakankę lub gumę,
 - gimnastykę: ćwiczenia równoważne na ławeczkach, wspinania na drabinkach i drążku, skoki przez przeszkody,
 - lekkoatletykę: biegi krótkie, skok w dal, rzuty piłką na odległość,
 - gry zespołowe,
 - taniec: ćwiczenia rytmiczne przy muzyce,
- przygotowanie do treningu zdrowotnego: zabawy biegowe, siłowe, relaksujące,
- poznanie sportów całego życia: sporty raketkowe, rolki, łyżwy, sanki, hulajnoga i rower,

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

Formy i metody pracy realizacji nowych treści programowych

Dla wszystkich uczniów aktywność taneczna w dowolnej formie:

- taniec współczesny łączy różne techniki taneczne: jazz, balet, hip-hop, akrobatykę, ekspresję taneczną.
- taniec ludowy: krakowiak, kujawiak, mazur, oberek, polonez
- taniec towarzyski:
 - standardowy: walc angielski, wiedeński, fokstrot, tango, quickstep,
 - latynoamerykański: samba, cha-cha, rumba, paso doble, jive,
- układy taneczno- gimnastyczne z elementami gimnastyki artystycznej,
- impresje ruchowe:
- Zumba: ćwiczenia koordynacyjne cardio do intensywnej muzyki,
- aerobik: taneczny i akrobatyczno - gimnastyczny,

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

Formy i metody pracy realizacji nowych treści programowych

Dla wszystkich uczniów aktywność taneczna w dowolnej formie cd.:

- Cheerleading: akrobatyczny i taneczny,
- hip hop,
- tańce z rekwizytami: flagami, woalami, kapeluszami, laskami, szarfami, wstążkami, piłkami, pomponami, obręczami,
- gimnastyka jazzowa,
- formy aktywności fitnessowej,
- ćwiczenia rozciągające do muzyki,
- gimnastyka z przyborami i sprzętem: piłki fitball, gumy, taśmy, fasolki, laski, skakanki, koła hula hop, wstążki, szarfy oraz treningi: crossfitowe, tabaty, pilates, ćwiczenia stretchingu,

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

Formy i metody pracy realizacji nowych treści programowych

Formy pracy z uczniami na zajęciach o charakterze tanecznym:

- zabawowa: zabawy ruchowe z muzyką, reagowania na muzykę,
- pokazowa: uczniowie ćwiczą w szachownicy naśladując nauczyciela, proste ćwiczenia koordynacyjne, nauka kroków podstawowych,
- zadaniowa analityczna: nauka choreografii: najpierw kroki, później łączymy kroki w układ jak klocki,
- metoda syntetyczna: nauka całej choreografii,
- metoda opowieści ruchowej,

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

Formy i metody pracy realizacji nowych treści programowych

Kształtowanie umiejętności lekkoatletycznych według nowej podstawy programowej:

- poznanie rozgrzewki lekkoatletycznej, ćwiczenia stretchingu po treningu,
- poznanie techniki wybranych elementów treningu lekkoatletycznego: pędzel płotkowy, trening plyometryczny, biegu krótkiego i długiego, marszobiegu w terenie, marszu z kijkami, zabaw biegowych i terenowych, joggingu,
- poznanie techniki wybranych rzutów lekkoatletycznych: dyskiem, oszczepem, młotem lub pchnięcia kulą
- poznanie i wykonanie skoku w dal lub skoku wzwyż dowolną techniką,

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

Formy i metody pracy realizacji nowych treści programowych

Kształtowanie umiejętności gimnastycznych według nowej podstawy programowej:

- poznawanie i doskonalenie rozgrzewki gimnastycznej i ćwiczeń zwinnościowych, akrobatycznych, rozciągających,
- poznanie podstawowych pozycji i ćwiczeń gimnastycznych:
 - siłowych: przysiady, pompki, podciąganie na drążku, na poręczach, wspinanie na linie, drabinkach.
 - gibkościowych: mostek, szpagaty,
 - zwinnościowych: przewroty w przód i w tył.
 - równoważnych: stanie na rękach, stanie na głowie, ćwiczenia na ławeczce i równoważni.
 - koordynacyjnych: skoki, jaskółka.

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

Formy i metody pracy realizacji nowych treści programowych

Kształtowanie umiejętności gimnastycznych według nowej podstawy programowej:

- poznawanie elementów układu gimnastycznego według własnej inwencji zawierający dowolne elementy zwinnościowo-akrobatyczne bez przyboru (stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidy dwójkowe lub trójkowe, przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu) i z przyborem (wstążka, chusta, laska, skakanka, pompony), ćwiczenia wolne,
- poznawanie ćwiczeń gimnastyki jazzowej i gimnastyki artystycznej,
- poznawanie ćwiczeń gimnastyki porannej,
- wykonanie dowolnym sposobem przeskok lub skok przez przyrząd (skrzynia, kozioł) z asekuracją,
- wykorzystanie nowoczesnych technologii dla analizy i rozwoju zdolności gimnastycznych (portale internetowe, nagrania),

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

Formy i metody pracy realizacji nowych treści programowych

Nowym działem są ćwiczenia przygotowujące do służb mundurowych z ćwiczeniami stosowanymi podczas rekrutacji do służb mundurowych i zawodów wymagających wysokiej sprawności: dział fakultatywny w klasach VII–VIII i obowiązkowy w szkołach ponadpodstawowych dla wszystkich uczniów.

Formy zajęć realizujące przygotowanie do służb mundurowych:

- wojskowe tory przeszkód,
- tory przeszkód przez przeszkody w terenie,
- ćwiczenia rzutów piłką lekarską, piłeczką palantową na odległość, rzutem do celu, serwobiegi z torem przeszkód,
- marszobiegi,
- treningi wytrzymałościowe: ciągłe, interwałowe, szybkościowe, skocznościowe, ze skakanką,
- podchody, marsze na orientację, przejścia przez przeszkody

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

Formy i metody pracy realizacji nowych treści programowych

Formy zajęć realizujące przygotowanie do służb mundurowych:

- zabawy: orientacyjno-porządkowe, zabawy biegowe, małe i duże zabawy biegowe, musztry wojskowe, przeciąganie liny, „przeprawa przez rzekę”, zabawy team buildingowe,
- treningi mieszane kondycyjno-siłowe,
- treningi siłowe na siłowniach zewnętrznych i stacjonarnych: obwodowe, na wybrane grupy mięśniowe,
- projekty aktywności fizycznej w współpracy z wojskiem, policją, strażą pożarną, służbami ratowniczymi,
- treningi funkcjonalne,
- treningi plyometryczne,
- streetworkout,
- tabata.

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

Formy i metody pracy realizacji nowych treści programowych

Metody nauczania w przygotowaniu do służb mundurowych:

- zabawowa, zabawowo-naśladowcza,
- zadaniowa,
- pracy w grupach,
- bezpośredniej celowości ruchu,
- programowego usprawniania się,

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

Formy i metody pracy realizacji nowych treści programowych

Treści nauczania w przygotowaniu do służb mundurowych przykłady:

W ramach działu dotyczącego sprawności fizycznej - kształtujemy sprawność kondycyjną:

- umiejętność oceny reakcji organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności wykorzystując nowoczesne technologie,
- umiejętność wykorzystania aplikacji internetowych do analizy własnego tętna,
- zapoznanie z formami kształtowania wytrzymałości:
 - bieg ciągły,
 - bieg o zmiennym tempie,
 - bieg z maksymalną intensywnością,
 - marszobieg,
 - zabawa biegowa,
 - marsz z kijkami,
 - jogging,
 - trening crossfit,
 - aerobik,

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

Formy i metody pracy realizacji nowych treści programowych

Treści nauczania w przygotowaniu do służb mundurowych:

W ramach działu dotyczącego sprawności fizycznej - poznajemy ćwiczenia kształtujące siłę poprzez ćwiczenia w oparciu o własny ciężar ciała i obciążenie w formie:

- ćwiczeń na siłowni zewnętrznej i stacjonarnej
- street workout,
- tabaty,
- obwodowo--stacyjnych:
 - mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej i ramion i w oparciu o własny ciężar ciała i z przyborami, z obciążeniem np. ćwiczenia na atlasie, rzuty piłkami, wspinanie na linie, ćwiczenia na drążku gimnastycznym,
 - mięśni grzbietu i brzucha z wykorzystaniem ćwiczeń w oparciu o ciężar własnego ciała, ćwiczeń pilates, z wykorzystaniem: piłek over ball, fit ball, piłek lekarskich, taśm thera band, bosu,
 - mięśni nóg poprzez przysiady, skoki, ćwiczenia gimnastyczne (wymachy, wznosy).

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

Nowe zasady oceniania i formy monitorowania postępów

Nowe zasady oceniania podkreślają wysiłek, aktywność, zaangażowanie, systematyczność ucznia a nie wyniki testów.

Kategorie ocen powinno być tyle ile działań podejmuje nauczyciel. Indywidualizacja oceniania. Propozycje kategorii ocen na podstawie mojego programu ORE:

- **Ocena za zaangażowanie to jest postawę ucznia**, jego aktywne uczestnictwo z zajęciach , wysiłek wkładany w wywiązywanie się z obowiązków. Ocenie podlegają systematyczne przygotowanie do zajęć i aktywny udział, zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń:
 - ocena za aktywność na lekcji, każda aktywność na zajęciach jest oceniona oceną,
 - ocena za regularne uczestnictwo w zajęciach obowiązkowych i dodatkowych stosunek ucznia do zajęć wychowania fizycznego, systematyczność przygotowywania się do zajęć, dbałość o bezpieczeństwo: postawa ucznia, wystawiana na pod koniec każdego miesiąca,
 - ocena za aktywność pozalekcyjną w szkole (projekty, konkursy, prace dodatkowe),
 - ocena za pozytywne nastawienie do lekcji,
 - ocena za podejmowanie dodatkowych działań na rzecz wychowania fizycznego,
 - ocena z aktywny udział aktywności fizycznej, rekreacyjnej i zdrowotnej,

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

Nowe zasady oceniania i formy monitorowania postępów

Nowe zasady oceniania podkreślają wysiłek, aktywność, zaangażowanie, systematyczność ucznia a nie wyniki testów.

Ocena za wiedzę ucznia i umiejętności jej zastosowania oceniona ewaluacyjnie – w stosunku do diagnozy początkowej uwzględniając możliwości ucznia dotyczących:

- sprawności fizycznej,
- aktywności ruchowej umiejętności z dyscyplin sportowych i rekreacyjnych - sportów całego życia, aktywności zdrowotnej,
- wiedzy z zakresu zdrowego stylu życia, zasad gier, znajomości ćwiczeń, zagadnień dotyczących: sprawności fizycznej, typów treningów, znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia, różnic między sportem profesjonalnym, sportem dla wszystkich i zdrowiem,
- bezpiecznej aktywności, kompetencji społecznych,
- umiejętność podejmowania działań na rzecz planowania, organizacji i realizacji zadań wychowania fizycznego (impres sportowych, własnego treningu itp.),
- umiejętność wykorzystania technologii informacyjnej w celu wspierania własnego rozwoju fizycznego i aktywności ruchowej.

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

Nowe zasady oceniania i formy monitorowania postępów

Ocena za opanowanie treści przewidzianych w programie osiągnięcia edukacyjne – postępy czynione przez ucznia, poprawę sprawności fizycznej, poprawne odpowiedzi, pokazy i demonstrowanie poprawne ćwiczeń, testy:

- **ocena za sprawność fizyczną** obejmuje oceny cząstkowe za wszystkie opanowane ćwiczenia ruchowe:
 - ćwiczenia siłowe,
 - crossfit,
 - ćwiczenia rozciągające, trening rozciągający
 - trening wytrzymałościowy,
 - trening tabata,
 - trening interwałowy,
- ocena za postęp w poprawie własnej sprawności.

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

Nowe zasady oceniania i formy monitorowania postępów

Ocena za opanowanie treści przewidzianych w programie:

- **ocena za aktywność ruchową:** obejmuje oceny cząstkowe za wszystkie rodzaje aktywności ruchowej, postępy w pracy nad własną aktywnością oraz za zaangażowanie w różne sfery działalności sportowo - rekreacyjnej.

Propozycje ocen w tej kategorii:

- ocena postępu umiejętności dla realizowanych form aktywności realizowanych i nauczanych na obecnym etapie edukacyjnym:
 - gier zespołowych - z wybranej taktyki, rozgrzewki dla danej formy aktywności: piłka koszykowa, piłka nożna, siatkówka, unihokej, aerobik, taniec,
 - bieg na 100 m – poprawność techniki biegu,
 - ringo – rzut do celu i chwyt,
 - crossminton - wykonanie odbić spendera lub piłką.

Ocenianie podlega pełnienie ról społecznych w sporcie poprzez bycie:

- zawodnikiem reprezentowanie klasy, rozgrywki klasowe
- organizatorem pomoc w organizacji
- kibicem - kibicowanie

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

Nowe zasady oceniania i formy monitorowania postępów

Ocena za opanowanie treści przewidzianych w programie:

Propozycje ocen w tej kategorii:

- **Ocena za umiejętności z gier zespołowych sportowych i rekreacyjnych** - z wybranego ćwiczenia wykonanego poprawnie technicznie, wiedzy dotyczącej taktyki i przepisów gry, rozgrzewki dla danej formy aktywności. Kategorie ocen z poszczególnych gier zespołowych: piłka siatkowa: odbicia sposobem górnym, dolnym, zagrywka, piłka nożna, piłka koszykowa: kołowanie piłki, rzut do kosza, dwutakt, unihokej, piłka ręczna.

- **Ocena za umiejętności ze sportów indywidualnych:**
 - ocena za umiejętności z gimnastyki,
 - ocena za umiejętności ćwiczeń ogólnorozwojowych,
 - ocena za umiejętności z lekkiej atletyki: bieg na 60- 100 m, bieg długi, trening interwałowy, skok w dal.

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

Nowe zasady oceniania i formy monitorowania postępów

Ocena za opanowanie treści przewidzianych w programie:

ocena za ćwiczenia i przygotowanie do służb mundurowych: obejmuje oceny cząstkowe za wszystkie formy aktywności ruchowej..

Propozycje ocen:

- trening obwodowy,
- test siły mięśni brzucha,
- test zwinnościowy po kopercie,
- trening crossfit,
- trening wytrzymałościowy,
- tor przeszkód,
- ćwiczenia wspinania na linie.

Ocena procentowego opanowania treści programowych wystawiamy jako ocenę ogólną na podstawie analizy systematyczności udziału w różnorodnych formach aktywności

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

Nowe zasady oceniania i formy monitorowania postępów

Samooceńca ucznia dotyczy wszystkich podejmowanych działań ucznia na lekcjach w zakresie:

- postawy, zaangażowania i systematyczności,
- własnych umiejętności ruchowych, słabych i mocnych stron
- sprawności fizycznej, rozwoju fizycznego,
- wiedzy z poszczególnych działów.

Obejmuje ona wszystkie kategorie oceniania. Dotyczy umiejętności określania swoich słabych i mocnych stron, rozpoznania zdolności ruchowych, samoocenę dotyczącą poziomu sprawności, umiejętności, własnej wiedzy i zaangażowania.

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

Nowe zasady oceniania i formy monitorowania postępów

Ocenianie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

- uczniowie z chorobami przewlekłymi uczestniczą nieregularnie w zajęciach w ocenianiu należy uwzględnić zmienną zdolność do podejmowania wysiłku fizycznego,
- uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim, z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym lub znacznym; z autyzmem, w tym z zespołem Aspergera otrzymują oceny za udział w różnych formach aktywności rekreacyjnej podejmowanych na lekcjach, regularną aktywność fizyczną i dbałość o własną kondycję, przygotowanie do zajęć, udział w aktywności zdrowotnej,
- z niepełnosprawnością; niesłyszących, słabo słyszących, niewidomych słabo widzących - z niepełnosprawnością ruchową, w tym z afazją, z niepełnosprawnościami sprzężonymi (jeśli u ucznia występują co najmniej dwie z niepełnosprawności wymienionych powyżej) przy ocenie bierzemy pod uwagę systematyczność i aktywność podczas wykonywanych ćwiczeń i zabaw oraz jego stosunek do systematycznego uczestnictwa w zajęciach,

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

Nowe zasady oceniania i formy monitorowania postępów

Ocenianie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

- z niedostosowania społecznego i z zagrożenia niedostosowaniem społecznym oceniać indywidualnie kategorie sprawności fizycznej uwzględniając wysiłek włożony w pracę nad własną sprawnością, za postawę i systematyczność,
- ze szczególnymi uzdolnieniami np. dodatkowo za demonstrowanie i pokaz ćwiczeń,
- ze specyficznych trudności w uczeniu się przy ocenianiu uwzględnić wydłużony czas na wykonanie danego ćwiczenia, uczeń pracuje własnym tempem na lekcjach i ocenia się jego zaangażowanie w ćwiczenia i systematyczność uczestnictwa w lekcjach a nie tempo pracy,
- z zaburzeniami komunikacji językowej nie oceniać zaburzeń językowych, zwrócić uwagę na zdolności ruchowe ucznia, znalezienie ulubionej formy aktywności fizycznej, ocena za systematyczną aktywność fizyczną, postępy w sprawności fizycznej,

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

Nowe zasady oceniania i formy monitorowania postępów

Ocenianie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

- z sytuacji kryzysowych lub traumatycznych oceniamy w oparciu o wzmocnienie pozytywne na lekcjach dostosować ocenę do możliwości fizycznych ucznia,
- z niepowodzeniami edukacyjnymi - pomagamy znaleźć mocne strony ucznia i chwalić za postępy poczynione we włożony wysiłek i zaangażowanie w ćwiczenia, umożliwiamy wystawianie ocen dodatkowych: prezentacje, udział w projektach o tematyce zdrowotnej,
- z zaniedbań środowiskowych związanych z sytuacją bytową ucznia i jego rodziny, sposobem spędzania czasu wolnego - oceniamy każdą aktywność na lekcjach,
- z trudnościami adaptacyjnymi związanymi z różnic kulturowych, ze zmiany środowiska edukacyjnego, w tym związanych z wcześniejszym kształceniem za granicą ocenie podlegają chęci i wysiłek włożony w wykonywanie ćwiczeń i zaangażowanie ucznia w pracę nad poprawą własnej sprawności fizycznej.

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

Nowe zasady oceniania i formy monitorowania postępów

Monitorowanie i ewaluacja oceniania:

- formy monitorowania postępów obejmuje zbieranie danych o ich osiągnięciach i uczeniu się poprzez sprawdziany, wyniki opanowania danych umiejętności, opanowania techniki,
- kluczowe jest stosowanie różnorodnych narzędzi (zarówno tradycyjnych, jak i cyfrowych), informacji zwrotnej, regularne ocenianie oraz angażowanie uczniów w proces oceny, aby uzyskać pełniejszy obraz ich rozwoju i odpowiednio reagować na potrzeby uczniów,
- monitorowanie i ewaluacja sprawności fizycznej za pomocą testów sprawności fizycznej, wykorzystania aplikacji mobilnych, dzienniczka treningowego, wyciągania wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu w formie ankiety lub portfolio.

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

Omówienie korelacji międzyprzedmiotowej nowych treści podstawy programowej z innymi przedmiotami: biologia, edukacja zdrowotna

Korelacje programu wychowania fizycznego z wybranymi przedmiotami.

Muzyka:

- poznawanie i wykorzystanie w aktywności tanecznej różnych stylów i gatunków muzycznych,
- wprowadzenie nauki kroków, figur i układów tanecznych na różne imprezy szkolne,
- odtwarzanie przez uczniów ruchem prostych rytmów i schematów rytmicznych,
- udział w doświadczeniach edukacyjnych o charakterze interdyscyplinarnym z wykorzystaniem technologii informacyjnej, którego efektem końcowym jest impreza kulturalno - artystyczna z okazji wydarzeń okolicznościowych w szkole (Podstawa programowa muzyka).

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

Omówienie korelacji międzyprzedmiotowej nowych treści podstawy programowej z innymi przedmiotami: biologia, edukacja zdrowotna

Biologia zagadnienia dotyczące zdrowia.

W ramach lekcji biologii uczniów:

- przedstawia zasady racjonalnego odżywiania,
- przedstawia wpływ substancji stosowanych w dopingu na organizm,
- przedstawia zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia) i przewiduje ich skutki zdrowotne,
- wyjaśnia wpływ odżywiania się (w tym suplementacji) i aktywności fizycznej na rozwój oraz stan kości i mięśni człowieka,
- rozpoznaje elementy układu kostno - mięśniowego (na modelu, schemacie, rysunku),
- podaje przyczyny (w tym uwarunkowania genetyczne) otyłości oraz sposoby jej profilaktyki,
- opisuje sposoby nabywania odporności; wykazuje związek między stylem życia i chorobami układu krążenia (miażdżyca, zawał mięśnia sercowego, choroba wieńcowa serca, nadciśnienie tętnicze, udar, żylaki),
- wyjaśnia rolę hormonów w reakcji na stres,
- opisuje współdziałanie mięśni, ścięgien, stawów i kości w ruchu; przedstawia antagonizm i współdziałanie mięśni w wykonywaniu ruchów.

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

Omówienie korelacji międzyprzedmiotowej nowych treści podstawy programowej z innymi przedmiotami: biologia, edukacja zdrowotna

Biologia zagadnienia dotyczące zdrowia.

W ramach lekcji wychowania fizycznego uczniów:

- wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej,
- omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących,
- wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im,
- wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia,
- omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych.

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

Omówienie korelacji międzyprzedmiotowej nowych treści podstawy programowej z innymi przedmiotami: biologia, edukacja zdrowotna

Biologia zagadnienia dotyczące zdrowia.

W ramach lekcji wychowania fizycznego uczeń:

- wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego,
- dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny,
- opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.

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

Omówienie korelacji międzyprzedmiotowej nowych treści podstawy programowej z innymi przedmiotami: biologia, edukacja zdrowotna

Edukacja dla bezpieczeństwa

W korelacji z edukacją dla bezpieczeństwa uczniów:

- unika narażania własnego zdrowia,
- zna zasady pierwszej pomocy w nagłych wypadkach,
- wyjaśnia związki między aktywnością fizyczną zwyczajami żywieniowymi i dobrostanem emocjonalnym,
- definiuje pojęcia bulimia i anoreksja,
- wyjaśnia ich następstwa,
- wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym odżywianiem,
- uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi.

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

Omówienie korelacji międzyprzedmiotowej nowych treści podstawy programowej z innymi przedmiotami: biologia, edukacja zdrowotna

Edukacja dla bezpieczeństwa

W korelacji z edukacją dla bezpieczeństwa uczniów:

- zna czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, takich jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zaburzenia gospodarki lipidowej, otyłość,
- definiuje pojęcie zespołu metabolicznego (nadciśnienie tętnicze, otyłość, cukrzyca, zaburzenia lipidowe),
- dokonuje pomiaru ciśnienia tętniczego,
- potrafi ocenić korzyści kontroli czynników ryzyka miażdżycy w populacji,

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

Omówienie korelacji międzyprzedmiotowej nowych treści podstawy programowej z innymi przedmiotami: biologia, edukacja zdrowotna

Edukacja dla bezpieczeństwa

W korelacji z edukacją dla bezpieczeństwa uczniów:

- zna pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI) i potrafi określić do czego służy,
- zna tendencje związane z otyłością wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce,
- wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym, a społecznym,
- wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie,
- wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych,

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

Omówienie korelacji międzyprzedmiotowej nowych treści podstawy programowej z innymi przedmiotami: biologia, edukacja zdrowotna

Edukacja dla bezpieczeństwa

W korelacji z edukacją dla bezpieczeństwa uczniów:

wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym, a społecznym,

- wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie,
- wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych,
- ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia;
- zna podstawowe sygnały i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna),
- opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi,
- dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie),

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

Omówienie korelacji międzyprzedmiotowej nowych treści podstawy programowej z innymi przedmiotami: biologia, edukacja zdrowotna

Edukacja dla bezpieczeństwa

W korelacji z edukacją dla bezpieczeństwa uczeń:

- wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym, a społecznym;
- wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu oraz wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków,
- odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ od takich, na które nie może,
- omawia krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje zachowań sprzyjających (prozdrowotnych) i zagrażających zdrowiu,
- wyjaśnia zagadnienia związane z właściwą i racjonalną aktywnością fizyczną.

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

Omówienie korelacji międzyprzedmiotowej nowych treści podstawy programowej z innymi przedmiotami: biologia, edukacja zdrowotna

Edukacja dla bezpieczeństwa

W korelacji z edukacją dla bezpieczeństwa uczniów:

- wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym, a społecznym;
- uzasadnia jej znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi; analizuje tendencje związane z brakiem aktywności fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce; potrafi ocenić intensywność wysiłku fizycznego (np. na podstawie pomiaru częstości akcji serca w czasie i po wysiłku);
- potrafi analizować wartość odżywczą produktów żywnościowych np. na podstawie informacji o ich składzie umieszczanych przez producenta na opakowaniu;
- wie, jakie przekonania dotyczące spożycia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków przez młodzież mogą mieć wpływ na podejmowanie wymienionych zachowań; ustala, co sam może zrobić, aby tworzyć warunki środowiskowe i społeczne, które są korzystne dla zdrowia (ochrona środowiska przyrodniczego, wsparcie społeczne, komunikacja interpersonalna, współpraca osób, instytucji i organizacji na rzecz zdrowia.

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

Omówienie korelacji międzyprzedmiotowej nowych treści podstawy programowej z innymi przedmiotami: biologia, edukacja zdrowotna

Matematyka- umiejętności rozwijania obliczeń w pamięci lub pisemnie oraz wykorzystanie ich w sytuacjach praktycznych: umie interpretować współczynnik BMI i analizuje własne wyniki;

- wykonuje analizę obliczeń bilansu energetycznego i bilansu wysiłkowego i opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego,
- wykonuje działania matematyczne podczas obliczania punktów w grach zespołowych, ćwiczeniach na wybrane grupy mięśniowe, rozliczaniu muzyki w aktywności tanecznej i układaniu choreografii,
- umie przeliczać i analizować pokonywany dystans i przy pomocy aplikacji aktywności fizycznej analizować wyniki i planować własne treningi,
- wykorzystuje figury przestrzenne w do pokonywania przestrzeni w ćwiczeniach atletyki terenowej np. marszobiegiem w przestrzeni po kole, bieg po prostej, ćwiczenia po przekątnej i po łuku, oblicza pokonywane dystanse,
- umie obliczyć obciążenie treningowe w treningu siłowym- wyznaczenie maksymalnej i minimalnej wartości.

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

Omówienie korelacji międzyprzedmiotowej nowych treści podstawy programowej z innymi przedmiotami: biologia, edukacja zdrowotna

Informatyka

W korelacji z informatyką uczeń:

- tworzy prezentacje komputerowe na tematy zdrowotne, opisując wybrane formy aktywności rekreacyjnej,
- korzysta z programów komputerowych przygotowując imprezy sportowe, odtwarza animacje i prezentacje multimedialne i przegląda wybrane strony internetowe (strony dotyczące bezpiecznej aktywności fizycznej, edukacji zdrowotnej, treningów),
- stosuje hiperłącza, tworząc stronę internetową zawierającą; tekst, grafikę, hiperłącza, stosuje przy tym podstawowe polecenia języka HTML.

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

Omówienie korelacji międzyprzedmiotowej nowych treści podstawy programowej z innymi przedmiotami: biologia, edukacja zdrowotna

Informatyka

W ramach wychowania fizycznego uczeń:

- jest świadomy, że praca przy komputerze męczy wzrok, nadwyręża kręgosłup, ogranicza kontakty społeczne,
- wie, jak trzeba korzystać z komputera, żeby nie narażać własnego zdrowia,
- uczeń wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny aktywności fizycznej,
- opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.

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

Omówienie korelacji międzyprzedmiotowej nowych treści podstawy programowej z innymi przedmiotami: biologia, edukacja zdrowotna

Edukacja zdrowotna

3 główne cele łączące edukację zdrowotną z wychowaniem fizycznym:

- wzmacnianie poczucia własnej wartości,
- kształtowanie szacunku wobec siebie i innych,
- rozwijanie świadomości zdrowotnej oraz promowanie wartości prospołecznych.