



Anna Rogacka

Informacja dla rodziców
dotycząca roli aktywnego udziału uczniów
w zajęciach wychowania fizycznego

Konsultacja merytoryczna

Katarzyna Stępnik, Valentina Todorovska-Sokołowska

Projekt graficzny

Studio Kreatywne Małgorzaty Barskiej

Redakcja językowa i korekta

Elżbieta Gorazińska

Redakcja techniczna

Barbara Jechalska

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2013

Utwór udostępniony na wolnej licencji

Licencja CC-BY – uznanie autorstwa

Ośrodek Rozwoju Edukacji

00-478 Warszawa

Aleje Ujazdowskie 28

www.ore.edu.pl

Szanowni Państwo,

przyszłość Waszego dziecka to nie tylko wiedza i umiejętności nabyte w szkole – istotne są także jego zdrowie i samopoczucie. Stały się one szczególnie ważne w świetle odnotowywanego spadku sprawności fizycznej dzieci i młodzieży oraz coraz częstszego występowania chorób cywilizacyjnych i związanych z niewłaściwym trybem życia, w tym otyłości i wad postawy.

Szkolne wychowanie fizyczne ma służyć harmonijnemu rozwojowi psychofizycznemu dzieci i młodzieży oraz sprzyjać zachowaniu zdrowia obecnie i w dorosłym życiu. Ma ono rozwijać zarówno aktualną sprawność uczniów, jak również kształtować na przyszłość sprzyjającą zdrowiu aktywność ruchową oraz postawę prozdrowotną.

W ostatnich latach coraz więcej uczniów nie uczestniczy aktywnie w lekcjach wychowania fizycznego. Zwalnianie z zajęć wychowania fizycznego odbywa się często za wiedzą i zgodą rodziców. Nie zawsze jednak wynika ze stanu zdrowia dziecka. Przyczynami zwalniania uczniów z aktywnego udziału w wychowaniu fizycznym są także przekonanie o małej atrakcyjności zajęć, obawa przed otrzymaniem słabej oceny oraz lęk przed ośmieszeniem. Problem zwolnień z zajęć wychowania fizycznego dotyczy w dużej mierze uczniów mniej sprawnych fizycznie.

Nieuczestniczenie w zajęciach wychowania fizycznego negatywnie wpływa na rozwój psychofizyczny Państwa dziecka. Dlatego decyzja o zwolnieniu dziecka z tych zajęć powinna być przemyślana. Jeżeli podejrzewają Państwo, że istnieją przeciwwskazania do udziału Waszego dziecka w zajęciach wychowania fizycznego, powinni Państwo przedyskutować to z lekarzem. Koniecznie proszę zadać pytanie, czy konieczne jest zwolnienie z całości zajęć. Być może wystarczy poinformować nauczyciela wychowania fizycznego o tych przeciwwskazaniach, aby Wasze dziecko mogło w sposób bezpieczny, dostosowany do jego możliwości i potrzeb oraz z korzyścią dla zdrowia uczestniczyć w szkolnym wychowaniu fizycznym.

Jeżeli uważają Państwo, że warto zwolnić Wasze dziecko z zajęć wychowania fizycznego, ponieważ są one nieciekawe, niepotrzebne a udział w nich spowoduje obniżenie samooceny uczniów mniej sprawnych fizycznie i negatywnie wpłynie na ich oceny końcowe – proszę zapoznać się z niniejszym materiałem. Przedstawiono w nim informacje dotyczące sposobu realizacji wychowania fizycznego w szkole. Opisano tematykę zajęć i odniesiono się do możliwości jej urozmaicenia. Omówiono także zasady oceniania na lekcjach wychowania fizycznego.

Być może przekonają się Państwo, że lepszym rozwiązaniem od zwolnienia dziecka z udziału w zajęciach wychowania fizycznego jest wsparcie szkoły w ich realizacji – zajęć bardzo ważnych dla rozwoju Waszego dziecka, które mogą być ciekawe i odpowiednie do jego potrzeb i możliwości.

1. Organizacja wychowania fizycznego

Uznając wychowanie fizyczne za istotne dla prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży, określono minimalną liczbę lekcji tego przedmiotu. Obowiązkowy wymiar zajęć wychowania fizycznego wynosi 4 godziny lekcyjne w tygodniu dla uczniów klas IV–VI szkoły podstawowej i uczniów gimnazjów oraz 3 godziny lekcyjne w tygodniu dla uczniów klas I–III szkoły podstawowej i szkół ponadgimnazjalnych.

W klasach I–III szkoły podstawowej zajęcia wychowania fizycznego, podobnie jak wszystkie inne zajęcia, prowadzone są przez jednego nauczyciela. Możliwe jest odstępianie od tej zasady i powierzenie prowadzenia tych lekcji nauczycielowi wychowania fizycznego.

Zajęcia wychowania fizycznego mogą być prowadzone w grupie oddziałowej (uczniowie z jednej klasy), międzyoddziałowej (uczniowie z różnych klas) lub międzyklasowej (uczniowie z różnych roczników). Grupa biorąca udział w zajęciach wychowania fizycznego nie może liczyć więcej niż 26 uczniów.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym lub na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym. Szkoła powinna także zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy, niezbędne do zdobywania przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz rozwijania sprawności określonych w podstawie programowej.

2. Czego dzieci uczą się na lekcjach wychowania fizycznego?

Jedną ze zmian wprowadzonych w ramach reformy nauczania jest odstąpienie od zatwierdzania przez ministra edukacji narodowej programów nauczania do stosowania w szkole. Obecnie nauczyciel przedstawia wybrany, zmodyfikowany lub stworzony przez siebie program nauczania, a dyrektor szkoły zatwierdza go do stosowania.

Istotne jest, aby program nauczania był dostosowany do potrzeb i możliwości uczniów. Nauczyciel powinien rozpoznać potrzeby, możliwości i zainteresowania uczniów, a następnie tak zorganizować proces nauczania, aby umożliwić uczniom osiągnięcie poziomu wiedzy, umiejętności i sprawności zakładanych przez podstawę programową.

Odstąpienie od centralnego zatwierdzania programów nauczania idzie w parze z bardziej szczegółowym określeniem wymaganych osiągnięć ucznia – celów procesu edukacyjnego. Celem wychowania fizycznego jest:

- W klasach IV–VI szkoły podstawowej – bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym, ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia.
- W gimnazjum – dbałość o sprawność fizyczną, prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem.
- W szkole ponadgimnazjalnej – przygotowanie do aktywności fizycznej przez całe życie oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego i innych.

Podstawa programowa dla poszczególnych etapów edukacyjnych uszczegóławia te cele w formie listy wymagań, które powinien spełniać uczeń po ukończeniu etapu.

Wymagania te (cele edukacyjne) zostały pogrupowane w bloki tematyczne. W ramach poszczególnych bloków powinny być realizowane następujące treści nauczania:

- Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego – poznanie prób sprawnościowych, nabycie umiejętności oceny własnej postawy i masy ciała, sprawności oraz aktywności.
- Trening zdrowotny – rozgrzewka, ćwiczenia gimnastyczne, atletyka terenowa, rzuty, skoki, biegi, kształtowanie zdolności motorycznych organizmu i dbałość o prawidłową postawę ciała.
- Sporty całego życia i wypoczynek – organizowanie gier i zabaw rekreacyjnych, technika i taktyka gier zespołowych, zasady aktywnego wypoczynku.
- Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista – bezpieczeństwo podczas zajęć ruchowych, zasady asekuracji, bezpieczne zachowanie nad wodą i w górach.

- Sport – pełnienie roli zawodnika, organizatora, sędziego i kibica, zasady czystej gry.
- Taniec – nauka układów tańca.
- Edukacja zdrowotna – poznanie warunków oraz czynników sprzyjających i zagrażających zdrowiu, sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami, zachowania asertywne, związki między zdrowiem a środowiskiem.

W klasach I–III szkoły podstawowej zamiast diagnozy sprawności fizycznej realizowany jest blok tematyczny sprawność fizyczna. Sport jako blok nie jest realizowany w klasach I–III szkoły podstawowej, a taniec występuje tylko w klasach IV–VI szkoły podstawowej i w gimnazjum. Edukacja zdrowotna jest prowadzona na wszystkich etapach edukacyjnych, nie zawsze jednak wydzielona jako blok, lub zagadnienia z tego zakresu są realizowane także w ramach innych przedmiotów.

3. O co chodzi z zajęciami do wyboru?

Oprócz zajęć tradycyjnych lekcje wychowania fizycznego mogą być realizowane jako zajęcia do wyboru dla uczniów. Pozwala to na lepsze dostosowanie oferty edukacyjnej do potrzeb i zainteresowań uczniów. W takiej formie mogą one odbywać się w wymiarze do 2 godzin lekcyjnych w tygodniu.

Nowy sposób realizacji zajęć wychowania fizycznego polega na tym, że szkoła przedstawia uczniom ofertę zajęć do wyboru. Uczniowie biorą udział w części lekcji prowadzonych tradycyjnie, a zamiast w pozostałych lekcjach wychowania fizycznego uczestniczą w wybranych przez siebie zajęciach.

Oferta zajęć do wyboru może obejmować zajęcia sportowe (np. zajęcia z gier zespołowych, lekkiej atletyki), zajęcia sprawnościowo-zdrowotne (np. ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne, ćwiczenia na siłowni – kulturystyka), zajęcia taneczne (np. aerobik, nauka tańców towarzyskich) oraz zajęcia z aktywnej turystyki (np. wycieczki piesze lub rowerowe). Możliwe jest łączenie godzin do wyboru w ramach jednego miesiąca. Uczniowie niepełnoletni dokonują wyboru zajęć za zgodą rodziców. Rada rodziców opiniuje propozycję zajęć przedstawianych uczniom do wyboru.

Szkoła może realizować wszystkie zajęcia wychowania fizycznego w formie tradycyjnej, bez zajęć do wyboru dla uczniów.

Przykładowo szkoła może zaoferować uczniom jako zajęcia do wyboru zajęcia piłki nożnej, piłki koszykowej, aerobiku i turystyki pieszej. Każdy z uczniów uczestniczy w jednych wybranych zajęciach. Ponadto bierze udział w tradycyjnych lekcjach wychowania fizycznego, których tygodniowy wymiar jest zmniejszony o liczbę godzin wybranych zajęć. W omawianym przykładowym rozwiązaniu uczniowie, którzy wybrali turystykę pieszą, nie mają zajęć w tygodniu, ale raz lub dwa razy w miesiącu uczestniczą w kilkugodzinnej wycieczce.

Wprowadzenie zajęć do wyboru dla uczniów zwiększa atrakcyjność wychowania fizycznego poprzez lepsze dostosowanie oferty do oczekiwań uczniów. Niemniej jednak nie wszystkie szkoły będą w stanie zrealizować zajęcia w tej formie. W małych szkołach trudno jest zaoferować różnorodne zajęcia, w dużych – jest problem z wpisaniem tych zajęć w siatkę godzin. Pomimo trudności warto podejmować starania, aby umożliwić uczniom udział w wybranych przez nich zajęciach. Niezależnie od formy realizacji zajęć wychowania fizycznego powinny one być urozmaicone i dostosowane do potrzeb i wymagań uczniów.

4. Ocenianie na lekcjach wychowania fizycznego

Ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia to rozpoznawanie przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez niego wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej i realizowanych w szkole programów nauczania uwzględniających tę podstawę.

W związku z tym ocenie powinien podlegać stopień osiągnięcia poszczególnych celów określonych w podstawie programowej (zawartych w blokach tematycznych).

Cele szczegółowe zostały opisane językiem wymagań (np.: uczeń wykonuje..., uczeń potrafi..., uczeń wymienia...). Żadne z tych wymagań nie odnosi się do konkretnych wyników testów sprawnościowych. Jest tak, ponieważ ocenie nie powinien podlegać osiągnięty wynik, ale postęp poczyniony przez ucznia. Nieważne, jak szybko uczeń biega, ale o ile poprawił swoje wyniki. Uczeń, który początkowo osiągał słabe wyniki i poprawił je na przeciętne, zasługuje na lepszą ocenę, niż uczeń, który osiąga dobre wyniki, ale ich nie poprawia.

Ważne jest także, aby nie oceniać umiejętności, których uczeń nie nabył na lekcjach wychowania fizycznego.

Warto też pamiętać, że przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel winien w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć. Stąd systematyczny udział w zajęciach, przygotowanie do zajęć (posiadanie stroju i obuwia sportowego), angażowanie się w ćwiczenia są dużo ważniejsze przy ustalaniu oceny, niż wyniki osiągnięte w testach sprawnościowych. Oznacza to, że nawet najmniej sprawny uczeń ma szansę otrzymać ocenę bardzo dobrą i celującą z przedmiotu wychowanie fizyczne.

Wszystkie powyższe zasady powinny znaleźć odzwierciedlenie w szkolnym systemie oceniania i w konsekwencji wpływać na oceny uczniów. Zasady te powinny być znane uczniom i rodzicom.

Nauczyciel wychowania fizycznego ma obowiązek na początku każdego roku szkolnego poinformować uczniów oraz ich rodziców o wymaganiach edukacyjnych niezbędnych do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych (semestralnych) ocen klasyfikacyjnych, sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów oraz warunkach i trybie uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej (semestralnej) oceny klasyfikacyjnej.





Wychowanie fizyczne w szkole

Informacja dla rodziców

Cel wychowania fizycznego

- służy harmonijnemu rozwojowi dzieci i młodzieży,
- rozwija sprawność uczniów,
- sprzyja zachowaniu zdrowia obecnie i w dorosłym życiu.

Miejsce prowadzenia zajęć

A group of children, mostly girls, are standing in a line against a light-colored wall in a gymnasium. They are holding tennis rackets and some are holding tennis balls. The floor is a light-colored material with red lines, possibly for a tennis court. The children are wearing various casual clothing like t-shirts and shorts.

- sala sportowa,
 - specjalnie przygotowane pomieszczenie zastępcze,
 - boisko szkolne,
- ale też:
- rekomendowane są zajęcia prowadzone na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym.

Program nauczania

- Zależy od nauczyciela, który może program:
 - napisać,
 - zmodyfikować program napisany przez innego autora,
 - skorzystać z programu napisanego przez innego autora.

Program nauczania

- Dostosowany do potrzeb i możliwości uczniów.
- Możliwy do zrealizowania w warunkach, jakimi dysponuje szkoła;
- Aby to osiągnąć nauczyciel powinien rozpoznać potrzeby, możliwości i zainteresowania uczniów.

Bloki tematyczne

Blok tematyczny	etap edukacyjny			
	Kl.I-III	Kl.IV-VI	Gim.	PG
Sprawność fizyczna	TAK			
Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej		TAK	TAK	TAK
Trening zdrowotny	TAK	TAK	TAK	TAK
Sporty całego życia i wypoczynek	TAK	TAK	TAK	TAK
Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	TAK*	TAK	TAK	TAK
Sport		TAK	TAK	TAK
Taniec		TAK	TAK	
Edukacja zdrowotna	TAK*		TAK	TAK

Zajęcia do wyboru

- Szkoła przedstawia uczniom ofertę zajęć do wyboru (zajęcia sportowe, sprawnościowo-zdrowotne, taneczne, aktywnej turystyki).
- Uczniowie w miejsce części lekcji prowadzonych tradycyjnie uczestniczą w wybranych przez siebie zajęciach.

Zajęcia do wyboru

- Lekcje wychowania fizycznego moga być realizowane jako zajęcia do wyboru.
- W takiej formie może odbywać się do 2 godzin lekcyjnych w tygodniu.
- Zajęcia te prowadzą nauczyciele i trenerzy zatrudnieni w szkole.
- Udział uczniów w wybranych zajęciach jest obowiązkowy i podlega ocenianiu.

Ocenianie

- Ocenianie osiągnięć ucznia to rozpoznawanie przez nauczycieli poziomu, postępów i zaangażowania w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań wynikających z podstawy programowej i realizowanych w szkole programów nauczania.

Ocenianie

- Cele szczegółowe w podstawie programowej zostały opisane językiem wymagań.
- Żadne z tych wymagań nie odnosi się do konkretnych wyników testów sprawności.
- Ocenie nie powinien podlegać osiągnięty wynik, ale postęp poczyniony przez ucznia.

Ocenianie

- Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel winien w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.
- Nawet najmniej sprawny uczeń ma szansę otrzymać ocenę bardzo dobrą i celującą.

Zwolnienia z zajęć

- W ostatnich latach uczniów coraz częściej, z wiedzą i za zgodą rodziców, są zwalniani z zajęć wychowania fizycznego.
- Nie zawsze uzasadnione jest to stanem zdrowia ucznia.
- Zaległości w rozwoju sprawności fizycznej jest bardzo trudno później nadrobić.

Zwolnienia z zajęć

- Jeżeli podejrzewają państwo, że istnieją przeciwwskazania do udziału dziecka w zajęciach wychowania fizycznego, to powinni Państwo przedyskutować to z lekarzem.

- Czy konieczne jest zwolnienie z całości zajęć – może wystarczy jedynie zwolnienie z wybranych ćwiczeń?

Podsumowanie

Lepszym rozwiązaniem od zwolnienia dziecka z udziału zajęć wychowania fizycznego jest wsparcie szkoły w realizacji ciekawych i odpowiednich do potrzeb i możliwości Waszego dziecka zajęć.

Zajęć, które są bardzo ważne dla jego rozwoju.

An indoor handball game in progress. The court is marked with white and red lines. A player in a white jersey with the number 9 is in the foreground, facing away from the camera. Other players in blue and white jerseys are scattered across the court. A goalkeeper in black is positioned in front of the goal. A basketball hoop is visible in the background on the left side.

Dziękuję za uwagę