

# Zmiany w Podstawie Programowej Wychowania Fizycznego

Prof. AWF dr hab. Michał Bronikowski  
Zakład Dydaktyki Aktywności Fizycznej  
AWF Poznań

Współautorami podstawy programowej były również:  
prof. Marta Wieczorek, dr Regina Kumala (AWF Wrocław), prof. Dorota Groffik (AWF Katowice)

# Nowoczesna doktryna wychowania fizycznego

---

Jest wynikiem ewolucji poglądów, począwszy od takich, w których dominowało przekonanie o potrzebie kształtowania jedynie ciała, aż do współcześnie obowiązującego wychowania w trosce o ciało i zdrowie oraz całościową aktywność fizyczną.

Musi wpisywać się w holistyczną edukację człowieka, dając mu stabilne i oparte na trwałych wartościach przygotowanie do wymagań w rozwijających się społecznościach i różnorodnych warunkach socjalno-bytowo-kulturowych.

---



# Założenia nowej Podstawy Programowej WF

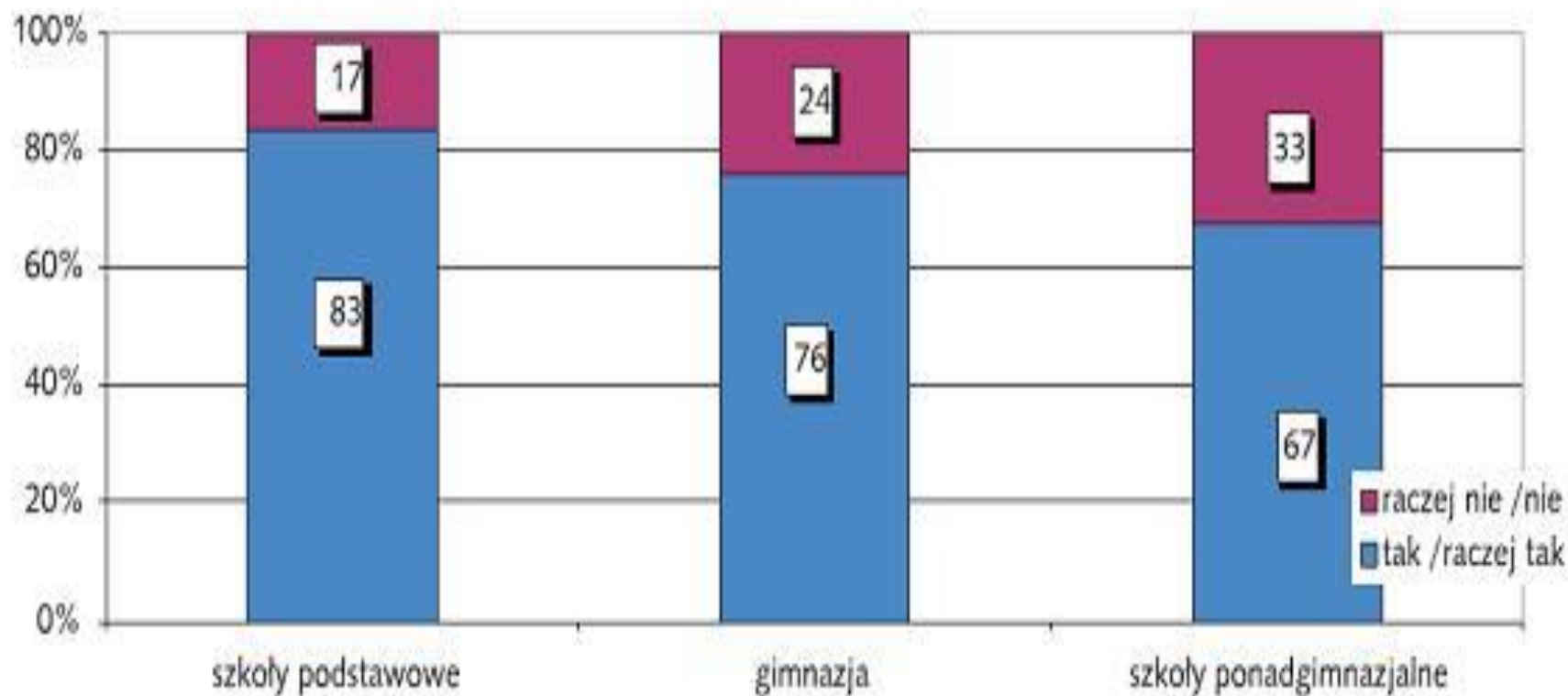
---

- ▶ Oparta są na personalistycznej koncepcji wychowania oraz koncepcji sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie (ang. health-related fitness)
- ▶ Uwzględnia potrzeby młodzieży w zakresie zdrowia i zainteresowań sportem i rekreacją
- ▶ Wpisuje się w bieżący rozwój cywilizacyjny oraz potrzeby społeczno-kulturowe



# Co o lekcjach wf sądzą uczniowie?

Wykres nr 8. Opinie uczniów: czy zajęcia wychowania fizycznego są ciekawe (badania własne NIK)



# Frekwencja na lekcjach wf

	Uczestnictwo w lekcjach WF w poprzednim roku szkolnym					p
	we wszystkich lub prawie wszystkich	w więcej niż połowie	w połowie	w mniej niż połowie	wcale lub prawie wcale	
Ogółem	73,8	15,6	4,5	2,6	3,5	
Chłopiec	80,0	11,8	3,5	2,0	2,7	<0,001
Dziewczyna	68,3	18,8	5,5	3,1	4,3	
Klasa						
V szkoła podstawowa	85,0	9,1	3,2	2,1	0,6	
VI szkoła podstawowa	83,8	12,3	3,1	0,2	0,6	
I gimnazjum	79,1	13,3	3,9	2,1	1,6	
II gimnazjum	71,3	18,6	4,6	2,5	3,0	<0,001
III gimnazjum	59,1	21,1	7,3	5,4	7,1	
I ponadgimnazjalna	66,2	17,8	4,9	3,1	8,0	

Wojnarowska, Mazur, Oblacińska (2015) Uczestnictwo uczniów w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach w Polsce, Hygeia Public Health

# Przyczyny zwolnień z wf

	Przyczyna zwolnienia lekarskiego z lekcji WF dłuższego niż 1 miesiąc w poprzednim roku szkolnym			P
	choroba	uraz	inna przyczyna	
Ogółem	23,1	63,5	13,4	
Chłopiec	17,2	73,5	9,3	=0,003
Dziewczyna	28,0	55,3	16,7	
Klasa				
V szkoła podstawowa	20,7	69,0	10,3	
VI szkoła podstawowa	14,7	73,5	11,8	
I gimnazjum	27,0	62,2	10,8	=0,286
II gimnazjum	30,0	62,5	7,5	
III gimnazjum	14,1	69,2	16,7	
I ponadgimnazjalna	29,3	53,6	17,1	

Woynarowska, Mazur, Oblacińska (2015) Uczestnictwo uczniów w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach w Polsce, Hygeia Public Health

# Analiza programów dydaktyczno-wychowawczych oraz przedmiotowego systemu oceniania wf

---

	Szkoła	Szkoła	Szkoła	Szkoła
	nr 1	nr 2	nr 3	nr 4
<b>Składowe programu</b>				
Cele kształcenia i wychowania zgodne z podstawą programową	-	-	-	-
Treści zgodne ze „starą” podstawą programową	+	+	+	+
Sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania	-	-	+	-
Opis założonych osiągnięć ucznia	-	+	+	+
Kryteria oceny i metody sprawdzania osiągnięć ucznia (PSO)	+	+	+	+

---

„+” oznacza, że występuje w dokumentacji; „-” oznacza niewystępowanie w dokumentacji

Król , Bronikowski, Śleboda, Kantanista, Borowiec (2013)

Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne (4) „Jakość pracy szkoły.....”

---





## 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z wychowania fizycznego. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia a nie oceny z wychowania fizycznego. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć *diagnozowanie* i *ocenie*.

## 2. Aktywność fizyczna

Treści indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

## 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, poprzez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

## 4. Edukacja zdrowotna

Treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.





# TREŚCI KSZTAŁCENIA

---

Treści kształcenia wzbogacono o zagadnienia wykorzystania jako środków dydaktycznych:

- ▶ nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- ▶ form aktywności fizycznej pochodzących z regionu zamieszkania, innych krajów europejskich oraz pozaeuropejskich,
- ▶ monitorowania poziomu aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii.



# Proponowany model organizacji zajęć **wychowania fizycznego w szkole podstawowej**

---

▶ klasa IV

4 godziny w systemie klasowo – lekcyjnym;

▶ klasy V-VI

3 + 1 (3 godziny w systemie klasowo – lekcyjnym, 1 godzina do wyboru przez ucznia);

▶ klasy VII-VIII

2 + 2 (2 godziny w systemie klasowo – lekcyjnym, 2 godziny do wyboru przez ucznia);

Wymagania szczegółowe podstawy programowej odnoszą się do obowiązkowych zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym.

W ramach obowiązkowych zajęć do wyboru realizacja treści jest dowolna i powinna wykraczać poza podstawę programową w zależności od możliwości organizacyjnych szkoły.

---



# Obligatoryjne zajęcia do wyboru

---

Obligatoryjne zajęcia do wyboru powinny odbywać się w grupach zainteresowań, zgodnie z wyborem dokonany przez ucznia. Zajęcia takie mogą być prowadzone w grupach:

- ▶ międzyoddziałowych
- ▶ międzyklasowych
- ▶ w obrębie klas (o wyborze formy aktywności fizycznej decydują uczniowie danej klasy);

Mogą być realizowane w systemie: lekcyjnym, pozalekcyjnym lub pozaszkolnym.



# Co jest istotne w zakresie zdrowia ucznia?

## ▶ Podstawowe parametry

- zdrowy wskaźnik BMI
- zdrowy poziom cholesterolu i cukru

## ▶ Wypełnianie rekomendacji zdrowotnych (WHO)

- 5 x w tygodniu 60 minut aktywność umiarkowana do intensywnej albo
- 5 x w tygodniu 10 000 kroków dziennie

## ▶ Zdrowa dieta

- 5 posiłków dziennie
- zrównoważony pobór i wydatkowanie energii



# Podstawa Programowa SzP– treści związane ze wzmacnianiem zdrowia (1)

---

## W zakresie wiedzy uczniów:

- ▶ opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia (klas IV)
- ▶ opisuje zasady zdrowego odżywiania (klas V-VI)
- ▶ opisuje pozytywne mierniki zdrowia (klas V-VI)
- ▶ wymienia zasady i metody hartowania organizmu (klasa V-VI)
- ▶ wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie (klasa VII-VIII)



# Podstawa Programowa SzP – treści związane ze wzmacnianiem zdrowia (2)

---

## W zakresie umiejętności uczeń:

- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym (klasa V-VI)
- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych (klasa V-VI)
- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej (klasa VII-VIII)



# Podstawa Programowa LO – treści związane ze wzmocnieniem odporności (3)

---

## Uczeń:

- ▶ wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem;
- ▶ dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej;
- ▶ wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.
- ▶ diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny), z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE);



# Dajcie dziecku szansę !

---



---

▶ Film – Dziękuję ci mamo



**Dziękuję za uwagę 😊**

# POKÓJ NAUCZYCIELI WF

[www.pomiedzialak.pl](http://www.pomiedzialak.pl)



## ZAKAZ ZADAWANIA NASTĘPUJĄCYCH PYTAŃ

1. Czy mamy się dzisiaj przebierać?
2. Co dzisiaj robimy?
3. Czy dzisiaj gramy?
4. Czy dzisiaj jest WF?
5. Czy dzisiaj wychodzimy na boisko?
6. Czy będziemy grać w dwa ognie?
7. Czy będziemy grać w piłkę?

Wdzięczni nauczyciele  
wychowania fizycznego