

Krzysztof Warchoń, Maciej Huzarski

# Treści programu nauczania wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej według nowej podstawy programowej

## Wprowadzenie

Autorzy opracowania podjęli się próby przedstawienia spójnej koncepcji treści programu nauczania wychowania fizycznego dla szkół ponadpodstawowych z uwzględnieniem nowej podstawy programowej.

Wydaje się, że są trzy powody, które determinują wychowanie młodzieży do systematycznej, w miarę intensywnej i odpowiednio długo trwającej aktywności fizycznej. Po pierwsze – aktywność fizyczna przyczynia się do optymalnego i auksologicznego rozwoju psychofizycznego, społecznego oraz sprawnościowego. Ma także fundamentalne znaczenie dla zdrowia czy samopoczucia. Po drugie – poprzez aktywność fizyczną kształtujemy u młodzieży prozdrowotny styl życia, który wnosi ona w dorosłe życie. I po trzecie – regularna, jak również systematyczna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko chorób w życiu dorosłym<sup>1</sup>.

Deskrypcja optymalnego modelu współczesnego wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej powinna być rozpatrywana nie tylko w kategoriach pedagogicznych, ale także społecznych, a przede wszystkim środowiskowych. Wyniki badań nad aktywnością fizyczną współczesnych pokoleń dzieci i młodzieży nie są zadowalające. Z badań przeprowadzonych przez Instytut Matki i Dziecka w latach 2016–2018 wynika, że wskaźnik aktywności fizycznej umiarkowanej (MVPA) spełniło tylko 9,6% ankietowanych nastolatków w drugich klasach liceum lub technikum a kryterium intensywnej aktywności fizycznej

<sup>1</sup> B. Woynarowska, *Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9–17 lat. Aktualne wskaźniki, tendencje ich zmian oraz wybrane zewnętrzne i wewnętrzne uwarunkowania*, Warszawa 2013, s. 5–6.

(wskaźnik VPA) stał się udziałem 7,5% badanych nastolatków. Tylko 13,8% respondentów spełniło razem oba kryteria<sup>2</sup>. Zatem występuje nadal potrzeba poszukiwania modelowych rozwiązań w zakresie współczesnego procesu wychowania fizycznego, tak aby jego założenia w wymiarze teleologicznym korelowały w sposób istotny z aktywnością fizyczną, sprawnością, a przede wszystkim zdrowiem.

Obligatoryjne wychowanie fizyczne, jako wiodący rodzaj edukacji odpowiedzialnej za rozwój somatyczny, sprawność fizyczną i ruchową oraz zdrowie uczniów, mimo relatywnie dużej liczby zajęć lekcyjnych w skali tygodnia – w porównaniu z innymi rodzajami edukacji – realizuje swoje zadania tylko częściowo. Nadal możemy obserwować symptomy pasywności fizycznej u wielu uczniów. Przejawia się to m.in. w nieuzasadnionych zwolnieniach lekarskich, zwolnieniach czy usprawiedliwieniach od rodziców. Jest to szczególnie niepokojące zjawisko w szkołach ponadpodstawowych. Dla pewnej części rodziców problem edukacji fizycznej swoich dorastających dzieci ma znaczenie drugoplanowe<sup>3</sup>. Status i prestiż wychowania fizycznego w dużej liczbie polskich szkół pozostawia także wiele do życzenia, obserwuje się zjawisko nieformalnego „hierarchizowania” poszczególnych rodzajów edukacji, czego efektem jest niska pozycja kultury fizycznej w szkole, w „rankingu” wszystkich przedmiotów nauczania. Niektóre środowiska szkolne i pozaszkolne nie mają dostatecznej świadomości w aspekcie traktowania i lokowania aktywności fizycznej dzieci i młodzieży na głównej osi starań o pełne zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne czy duchowe. Błędym podejściem jest również utożsamianie edukacji fizycznej z efektami sportowymi<sup>4</sup>.

Twórcy nowej *Podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły ponadpodstawowej* w odniesieniu do wychowania fizycznego określili istotne funkcje, zadania, cele i oczekiwania. W lekturze tego dokumentu możemy przeczytać: „Wychowanie fizyczne w szkole ponadpodstawowej ma na celu kontynuację wspierania i doskonalenia wszechstronnego rozwoju ucznia (fizycznego, psychicznego, intelektualnego, emocjonalnego i społecznego). Utrwala nawyk uczestnictwa w aktywności fizycznej dla zdrowia i utrzymania

<sup>2</sup> J. Mazur, D. Kleszczewska, *Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 10–19 lat w świetle badań HBSC 2018 (Health Behaviour of School-aged Children)*, Warszawa 2018, s. 39–56.

<sup>3</sup> W. Pańczyk, K. Warchoł, *W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego*, Rzeszów 2008, s. 17–26.

<sup>4</sup> K. Warchoł, *Autorski program nauczania wychowania fizycznego, postawa, aktywność, wiedza, umiejętności, sprawność dla I, II, III i IV etapu edukacji wraz z rocznymi planami pracy, konspektami zajęć i przedmiotowymi systemami oceniania*, Rzeszów 2013, s. 7.

sprawności fizycznej przez całe życie. Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów. Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całonocnej troski o zdrowie. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję perspektywną. Przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla indywidualnych potrzeb ruchowych i zdrowotnych, z uwzględnieniem także przyszłych ról zawodowych i rodzinnych. W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych zakłada się personalistyczną koncepcję wychowania oraz koncepcję sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie<sup>5</sup>. Zaprezentowana powyżej ogólna koncepcja i strategia wychowania fizycznego, wdrażana w szkołach ponadpodstawowych, w pełni odpowiada holistycznemu i auksologicznemu podejściu do edukacji w ogóle, w tym również do edukacji fizycznej.

Stąd też występuje uzasadniona potrzeba i konieczność tworzenia autorskich programów nauczania wychowania fizycznego, które będą odpowiadały merytorycznym i metodycznym założeniom zawartym w nowej podstawie programowej. Indywidualne lub zespołowe przygotowanie programu wychowania fizycznego dla konkretnej szkoły ponadpodstawowej pozwala w większym stopniu uwzględnić zainteresowania młodzieży wybranymi formami aktywności fizycznej, daje lepsze możliwości wykorzystania bazy sportowej szkoły czy najbliższego środowiska, wychodzi naprzeciw tradycjom sportowym, rekreacyjnym, turystycznym szkoły oraz lokalnej społeczności. Autorski program nauczania może być również postrzegany jako pewna forma projektu procesu wychowania fizycznego w praktyce szkolnej<sup>6</sup>. W dalszej części artykułu autorzy proponują przykładowe treści programu nauczania wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych, które są zgodne z zapisami nowej podstawy programowej.

Wymagania szczegółowe według nowej podstawy programowej wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych – analogicznie jak w przypadku ośmioletnich szkół podstawowych – zostały podzielone na cztery bloki tematyczne.

<sup>5</sup> *Podstawa programowa kształcenia ogólnego z komentarzem, szkoła ponadpodstawowa: liceum ogólnokształcące, technikum oraz branżowa szkoła I i II stopnia, wychowanie fizyczne*, Warszawa 2018, s. 12.

<sup>6</sup> K. Warchoł, *Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły ponadpodstawowej, dla I i II etapu edukacji wraz z rocznymi planami pracy i przedmiotowym systemem oceniania*, Rzeszów 2018, s. 7–10.

Pierwszy to rozwój fizyczny i sprawność fizyczna. Obszar treści nauczania w tym bloku obejmuje zagadnienia związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej młodzieży, która uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego. Należy w tym miejscu podkreślić, że pomiar sprawności fizycznej nie powinien być utożsamiany z jednym z kryteriów oceny z wychowania fizycznego. Uczeń, który uczestniczy w procesie kontroli własnej sprawności fizycznej otrzymuje tylko informację o mocnych i słabych stronach tego obszaru własnego psychofizycznego rozwoju w kontekście planowania indywidualnej aktywności fizycznej w czasie terażniejszym i perspektywnym<sup>7</sup>.

Tabela 1. Przykładowe treści programu nauczania wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych w bloku tematycznym: Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna<sup>8</sup>.

Podstawa programowa wf	Treści programu nauczania wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych
<p><b>Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.</b></p> <p><b>Uczeń w zakresie wiedzy</b></p>	<p>1. wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem, m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. harmonijny rozwój morfofunkcjonalny organizmu,</li> <li>b. stymulowanie właściwego rozwoju i funkcjonowania układów: oddechowego, ruchowego, sercowo-naczyniowego, nerwowego i innych,</li> <li>c. wszechstronny rozwój sprawności motorycznej – kondycyjnej i koordynacyjnej oraz sprawności kręgosłupa i mięśni brzucha,</li> <li>d. wyposażanie uczniów w niezbędny zasób umiejętności ruchowych umożliwiającym uczestnictwo w różnych formach aktywności użytecznej, rekreacyjnej i sportowej,</li> <li>e. kształtowanie zdrowego stylu życia poprzez systematyczną aktywność fizyczną,</li> <li>f. hartowanie na przykre bodźce fizyczne, psychiczne i społeczne.</li> </ul>

<sup>7</sup> *Op. cit.* (Podstawa programowa kształcenia ogólnego z komentarzem), s. 43.

<sup>8</sup> K. Warchoł, *Program nauczania wychowania fizycznego dla liceum, technikum oraz branżowej szkoły I i II stopnia. Aktywność fizyczna i zdrowie, dla III etapu edukacji wraz z rocznymi – tematycznymi planami pracy i przedmiotowym systemem oceniania z przykładem zajęć do wyboru w systemie 1+2*, Rzeszów 2019, s.18–20.

	<p><b>2. wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej, m.in.:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>krytycznie ocenia własny poziom sprawności fizycznej na podstawie prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej,</li> <li>jest świadomy poziomu osobistych umiejętności ruchowych w indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej,</li> <li>wie, że wynik Testu Coopera wymaga podjęcia natychmiastowych działań w celu poprawy wydolności fizycznej,</li> <li>chętnie ocenia swoją sprawność fizyczną wg prób Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory,</li> <li>podejmuje systematyczne działania w celu poprawy indywidualnej sprawności fizycznej,</li> <li>poszukuje nowych metod, form i środków poprawy sprawności i wydolności fizycznej.</li> </ol> <p><b>3. omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia, m.in.:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>systematyczny i aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego na każdym etapie edukacji,</li> <li>systematyczna aktywność fizyczna w czasie wolnym (pozalekcyjnym, pozaszkolnym, w okresie ferii i wakacji),</li> <li>uprawianie wybranej dyscypliny sportowej,</li> <li>wypełnianie norm aktywności fizycznej dla każdego wieku wg WHO i UE,</li> <li>zdrowe odżywianie,</li> <li>eliminowanie z codziennej diety produktów wysokokalorycznych,</li> <li>zachowanie w aktywności fizycznej właściwych proporcji pomiędzy pracą mięśni – anaerobową (beztlenową) a aerobową (tlenową).</li> </ol> <p><b>4. definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI) – jest to współczynnik powstały przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach (normy wskaźnika są następujące: &lt;18,5 – niedowaga, 18,5 – 24,99 – wartość prawidłowa, &gt;25,0 nadwaga).</b></p>
<p><b>Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.</b></p> <p><b>W zakresie umiejętności</b></p> <p><b>Uczeń:</b></p>	<p><b>1. dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej, m.in.:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała,</li> <li>samodzielnie potrafi określić swój rozwój fizyczny na podstawie siatek centylowych lub obliczając wskaźnik BMI,</li> <li>umie określić tygodniową normę aktywności fizycznej dla swojego wieku.</li> </ol>

	<p><b>2. dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej, m.in.:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej,</li> <li>uczestniczy w Teście Coopera,</li> <li>ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej na podstawie samokontroli i samooceny sprawności fizycznej według prób Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory,</li> <li>stosuje metody ciągłe, interwałowe i kontrolne kształtowania sprawności fizycznej,</li> <li>dobiera środki i formy treningu indywidualnego lub zespołowego,</li> <li>trenuje w pierwszym (BC1: tempo biegu 6:00 do 4:00 min/km, HR:120-140 uderzeń/min), drugim (BC2: tempo biegu 5:00 do 3:20 min/km, HR:140-160 uderzeń/min) lub trzecim zakresie intensywności (BC3: tempo biegu 3:20 do 2:50 min/km, HR:170-180 uderzeń/min).</li> </ol> <p><b>3. ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności, m.in.:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>dobiera dla siebie odpowiednie środki treningowe,</li> <li>umie wyliczyć tętno treningowe, które stanowi 60–80% tętna maksymalnego obliczonego wg wzoru: <math>HR_{max} = 220 - \text{wiek}</math> ćwiczącego wyrażony w latach,</li> <li>monitoruje intensywność wysiłku podczas treningu za pomocą specjalistycznych urządzeń (sportesterów, aplikacji internetowych na telefon lub np. za pomocą „palpacyjnej” metody pomiaru tętna,</li> <li>umie zakończyć trening we właściwym momencie np. zapobiegając określonej kontuzji,</li> <li>właściwy trening poprzedza rozgrzewką, a kończy ćwiczeniami rozluźniającymi,</li> <li>unikania treningów zbyt intensywnych i z dużym obciążeniem.</li> </ol> <p><b>4. wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej, m.in.:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>potrafi wyliczyć wskaźnik masy ciała BMI wg wzoru: <math>BMI = \text{masa}/(\text{wzrost})^2</math></li> <li>interpretuje własny wynik wskaźnika BMI.</li> </ol>
--	---

Drugi blok tematyczny podstawy programowej wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych dotyczy aktywności fizycznej w zakresie indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Treści nauczania zostały wzbogacone o nowoczesne formy ruchu pochodzące także z innych

kręgów kulturowych. Autorzy podstawy programowej proponują też wykorzystanie w lekcjach wychowania fizycznego nowoczesnych technologii do monitorowania i planowania indywidualnej aktywności fizycznej<sup>9</sup>.

Tabela 2. Przykładowe treści programu nauczania wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych w bloku tematycznym: Aktywność fizyczna<sup>10</sup>.

Podstawa programowa wf	Treści programu nauczania wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych
<p><b>Aktywność fizyczna.</b></p> <p><b>W zakresie wiedzy.</b></p> <p><b>Uczeń:</b></p>	<p><b>1. omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska, m.in. zna normy aktywności fizycznej wg WHO i UE:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>60 minut codziennej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności (dzieci i młodzież),</li> <li>30 minut codziennej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności (osoby dorosłe, starsze),</li> <li>20 minut aktywności fizycznej o dużej intensywności 2-3 razy w tygodniu,</li> <li>maksymalnie 2 godziny dziennie spędzanie czasu wolnego przed ekranem TV, komputera, smartfonu, komórki.</li> </ol> <p><b>2. wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych, m.in.:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>aktywne spędzanie czasu wolnego w środowisku rodzinnym i miejscu zamieszkania,</li> <li>organizowanie zespołowych form aktywności fizycznej w gronie kolegów i rówieśników,</li> <li>promowanie aktywności fizycznej w mediach elektronicznych,</li> <li>bogata oferta zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, sportowych lub turystycznych w środowisku lokalnym,</li> <li>organizowanie masowych imprez rekreacyjno-sportowych przez kluby, stowarzyszenia i towarzystwa kultury fizycznej,</li> <li>nowoczesna infrastruktura sportowo-rekreacyjna (ścieżki rowerowe, biegowe, siłownie wewnętrzne i zewnętrzne, sale gimnastyczne, hale sportowe, pływalnie, stadiony lekkoatletyczne, kluby fitness itp.).</li> </ol> <p><b>3. opisuje wybrane techniki relaksacyjne, zna m.in.:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>technikę głębokiego oddychania (oddychanie przeponą),</li> <li>technikę napinania i rozluźniania mięśni.</li> </ol>

<sup>9</sup> *Op. cit.* (Podstawa programowa kształcenia ogólnego z komentarzem), s. 43.

<sup>10</sup> K. Warchoł, *op. cit.* (Program nauczania wychowania fizycznego dla liceum, technikum oraz branżowej szkoły I i II stopnia...), s. 20–27.

	<p>4. wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej, m.in.:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Endomondo,</li> <li>Ground Miles,</li> <li>Workout Trainer,</li> <li>Google Fit,</li> <li>Runtastic.</li> </ol> <p>5. wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu, w tym ruchu olimpijskiego, m.in.:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>dostosowanie widowiska sportowego do rynku medialnego i reklamowego,</li> <li>wysokie gaże dla wybitnych sportowców w wielu dyscyplinach sportu,</li> <li>doping w sporcie profesjonalnym, ale i amatorskim,</li> <li>liczne kontuzje zawodników.</li> </ol>
<p><b>Aktywność fizyczna.</b> <b>W zakresie wiedzy.</b> <b>Uczeń:</b></p>	<p>1. 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), m.in.:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>potrafi ocenić własną aktywność fizyczną za pomocą Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej IPAQ,</li> <li>oblicza współczynnik intensywności wysiłku MET (1 MET to zużycie w spoczynku 3,5 ml tlenu/kg masy ciała/min). Dla IPAQ przyjęto następujące wyliczenie wartości MET = wartość współczynnika x ilość dni w tygodniu x czas wysiłku w minutach,</li> <li>oblicza zużycie kalorii na podstawie współczynnika MET (np. aktywność intensywna –praca wokół domu 5,5, masa ciała 70 kg, zużycie kalorii: <math>5,5 \times 70 = 385</math> (przez godzinę).</li> </ol> <p>2. przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej, m.in. stosuje w rozgrzewce:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ćwiczenia RR w biegu lub marszu,</li> <li>ćwiczenia NN w biegu lub w marszu,</li> <li>ćwiczenia szyi w miejscu w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej, poprzecznej i złożonej,</li> <li>ćwiczenia T w miejscu w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej, poprzecznej i złożonej,</li> <li>ćwiczenia w podporach,</li> <li>ćwiczenia w leżeniu przodem i tyłem,</li> <li>ćwiczenia w podskokach i skokach.</li> </ol> <p>3. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych (np. capoeira, frisbee ultimate, lacrosse, kabbadi, korfball, tchoukball).</p>

	<p><b>4. wykonuje i stosuje w grze:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>d. zwód pojedynczy przodem, tyłem (w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej),</li> <li>e. rzuty do kosza z dwutaktu, podania oburącz sprzed klatki piersiowej, podania jednorącz,</li> <li>f. uderza piłkę prostym, wewnętrznym i zewnętrznymi podbiciem (piłka nożna),</li> <li>g. przyjmuje i uderza piłkę wewnętrzną częścią stopy, głową (piłka nożna),</li> <li>h. obronę „każdy swego”, strefową (koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna),</li> <li>i. atak szybki, pozycyjny (koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna),</li> <li>j. wystawienie piłki, zagrywkę sposobem dolnym, górnym, górnym z wyskokiem, zbitcie piłki lub inną formę ataku, np. przez „plasowanie”, blokowanie piłki (piłka siatkowa),</li> <li>k. rzut na bramkę z wyskoku, z przeskokiem, podania jednorącz górne, półgórne (piłka ręczna),</li> <li>l. ustawia się w ataku pozycyjnym w piłce ręcznej, koszykówce, piłce nożnej,</li> <li>m. potrafi rozegrać atak szybki w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej,</li> <li>n. potrafi ustawić się do bloku w siatkówce.</li> </ul> <p><b>5. uczestniczy w grach szkolnych, uproszczonych i właściwych jako zawodnik i sędzia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w koszykówce,</li> <li>b. grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce ręcznej,</li> <li>c. grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce siatkowej,</li> <li>d. grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce nożnej,</li> <li>e. grach drużynowych i indywidualnych: „Kwadrant”, Tenis stołowy, Badminton, Ringo.</li> </ul> <p><b>6. wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. wykonuje skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerek, wzdłuż,</li> <li>b. przewroty w przód i w tył,</li> <li>c. wykonuje skok rozkroczny przez kozła,</li> <li>d. wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce,</li> <li>e. wykonuje wymyk i odmyk na niskim drążku z postawy zwieszanej,</li> <li>f. pokonuje trasę biegu przełajowego na odcinku 1200–1500 m,</li> <li>g. przekazuje pałeczkę sztafetową w strefie zmian,</li> <li>h. z rozbiegu skacze w dal sposobem naturalnym po odbiciu ze strefy lub belki,</li> <li>i. wykonuje skok wzwyż sposobem naturalnym (nożykowym) lub techniką „flop” (tylko na profesjonalny zeskok),</li> <li>j. prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych z gimnastyki, gier zespołowych, lekkoatletyki, gier indywidualnych oraz gier i zabaw ruchowych,</li> </ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>k. pokonuje trasę marszobiegu terenowego w zimie</li> <li>l. wykonuje start niski oraz biegi krótkie: 60m, 100 m, 200 m, 400 m, biegi sztafetowe 4x100 m,</li> <li>m.start wysoki, biegi średnie i długie: 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m,</li> <li>n. start wysoki, biegi średnie i długie: 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m,</li> <li>o. rzuty piłką lekarską – przodem i tyłem do kierunku rzutu: 3 kg,</li> <li>p. wykonuje rzut oszczepem z miejsca lub krótkiego rozbiegu,</li> <li>q. wykonuje pchnięcie kulą („techniką szkolną”),</li> <li>r. poznaje technikę biegu przez płotki,</li> <li>s. poznaje technikę chodu nordic walking.</li> </ul>
	<p><b>7. planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe w grach zespołowych i indywidualnych według systemu pucharowego i „każdy z każdym”, np. klasowy turniej tenisa stołowego, szkolna liga koszykówki, piłki ręcznej itp.</b></p>
	<p><b>8. wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb, m.in.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. w leżeniu lub stojąc potrafi prawidłowo oddychać, kontroluje swój oddech,</li> <li>b. w odpowiedniej pozycji wyjściowej np. w siadzie skrzyżnym lub siadzie klęcznym zamyka oczy i koncentruje swoją uwagę tylko na dźwiękach, które słyszy.</li> </ul>
	<p><b>9. opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego, np.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. wykonuje podstawowe kroki i figury walca angielskiego,</li> <li>b. wykonuje podstawowe kroki, figury i układ poloneza,</li> <li>c. wykonuje podstawowe kroki i figury walca wiedeńskiego,</li> <li>d. wykonuje podstawowe kroki i figury polki.</li> </ul>
	<p><b>10. wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe), z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii, m.in.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. umie wykorzystać urządzenia, takie jak: Endomondo, Ground Miles, Workout Trainer, Google Fit, Runtastic do oceny własnej – dziennej aktywności fizycznej,</li> <li>b. potrafi zaprojektować ścieżkę zdrowia np. w swoim miejscu zamieszkania,</li> <li>c. planuje trasę biegu terenowego z uwzględnieniem walorów naturalnych środowiska.</li> </ul>
	<p><b>11. wykonuje podstawowe elementy samoobrony, m.in.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. umie zasłonić się przed atakiem drugiej osoby,</li> <li>b. potrafi zastosować chwytty obeszładniające,</li> <li>c. umie blokować i unikać kopnięć,</li> <li>d. potrafi założyć właściwą dźwignię.</li> </ul>

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej to trzeci blok tematyczny podstawy programowej wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych, w którym zawarto treści obejmujące działania nauczyciela związane z umiejętnością określania ryzyka związanego z planowaniem i organizacją aktywności fizycznej ucznia. W treściach nauczania są też zagadnienia związane z ergonomiczną organizacją stanowiska pracy oraz zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w sytuacji zagrożenia wypadkami lub urazami<sup>11</sup>.

Tabela 3. Przykładowe treści programu nauczania wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych w bloku tematycznym: Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej<sup>12</sup>.

Podstawa programowa wf	Treści programu nauczania wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych
<p><b>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.</b></p> <p><b>W zakresie wiedzy.</b></p> <p><b>Uczeń:</b></p>	<p><b>1. wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi, m.in.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. niewłaściwa organizacja zajęć,</li> <li>b. zbyt liczna grupa ćwiczących,</li> <li>c. nieprawidłowe rozmieszczenie przyrządów i urządzeń sportowych,</li> <li>d. mało intensywna rozgrzewka.</li> </ul>
	<p><b>2. wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych, m.in.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. wykonywanie zadań ruchowych dostosowanych do indywidualnych możliwości sprawnościowych,</li> <li>b. dbanie o ład, porządek i merytoryczno-metodyczną organizację zajęć ruchowych.</li> </ul>
	<p><b>3. opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy, m.in.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. narzędzia i stanowisko pracy dostosowane do możliwości pracownika,</li> <li>b. analiza warunków pracy,</li> <li>c. ciężka praca nie zawsze jest efektywna,</li> <li>d. minimalizowanie zmęczenia.</li> </ul>
	<p><b>4. wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego, m.in.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. wie, jak korzystać z danego urządzenia lub przyrządu sportowego,</li> <li>b. zna podstawowe funkcje danego sprzętu sportowego.</li> </ul>

<sup>11</sup> *Op. cit.* (Podstawa programowa kształcenia ogólnego z komentarzem), s. 43.

<sup>12</sup> K. Warchoł, *op. cit.* (Program nauczania wychowania fizycznego dla liceum, technikum oraz branżowej szkoły I i II stopnia...), s.27–29.

	<p>5. opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością, m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. angażuje się w działalność organizacji charytatywnych,</li> <li>b. pomaga w codziennych życiowych czynnościach osobom starszym,</li> <li>c. niesie pomoc osobom niepełnosprawnym,</li> <li>d. zna instytucje odpowiedzialne za pomoc społeczną.</li> </ul>
<p><b>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.</b></p> <p><b>W zakresie umiejętności.</b></p> <p><b>Uczeń:</b></p>	<p>1. wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze, m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. wskazuje walory krajoznawcze turystyki rowerowej,</li> <li>b. umie kształtować zdolności kondycyjne i koordynacyjne organizmu w trakcie jazdy na rowerze.</li> </ul>
	<p>2. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych, m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. wykonuje ćwiczenia tylko w miejscach właściwie zabezpieczonych, np. za pomocą materacy,</li> <li>b. w wykonaniu ćwiczenia korzysta z podtrzymania lub pomocy nauczyciela lub współwiczającego.</li> </ul>
	<p>3. potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa), m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. umie powiadomić o zaistniałym zdarzeniu właściwe służby ratownicze,</li> <li>b. potrafi udzielać pierwszej pomocy.</li> </ul>
	<p>4. opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania wybranego obiektu sportowego, m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. umie zaplanować zajęcia na danym obiekcie sportowym,</li> <li>b. odpowiednio rozstawia sprzęt i pomoce sportowe.</li> </ul>
	<p>5. organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej), m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. potrafi opracować program festynu lub turnieju rekreacyjno-sportowego,</li> <li>b. umie zaplanować budżet imprezy rekreacyjno-sportowej.</li> </ul>

Czwarty blok tematyczny dotyczy edukacji zdrowotnej. Zawarto w nim treści, które obejmują ogólne pojęcie zdrowia oraz jego diagnozowanie w kontekście chorób cywilizacyjnych i zawodowych. Uczeń po realizacji tego obszaru podstawy programowej powinien mieć ukształtowaną postawę, wiedzę, kompetencje oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi<sup>13</sup>.

<sup>13</sup> *Op. cit.* (Podstawa programowa kształcenia ogólnego z komentarzem), s. 43.

Tabela 4. Przykładowe treści programu nauczania wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych w bloku tematycznym: Edukacja zdrowotna<sup>14</sup>.

Podstawa programowa wf	Treści programu nauczania wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych
<p><b>Edukacja zdrowotna.</b></p> <p><b>W zakresie wiedzy.</b></p> <p><b>Uczeń:</b></p>	<p>1. wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi, m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. zna definicję i klasyfikacje zdrowia,</li> <li>b. zna zasady właściwego odżywiania.</li> </ul>
	<p>2. wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej, m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. zna zasady prawidłowej diety,</li> <li>b. wie, jakie ilości wody powinien dziennie spożywać.</li> </ul>
	<p>3. wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe), m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. wie, że tylko odpowiednio zbilansowana dieta jest zdrowa dla organizmu,</li> <li>b. zna nową piramidę żywienia.</li> </ul>
	<p>4. wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im, m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. nadwaga,</li> <li>b. cukrzyca,</li> <li>c. miażdżyca,</li> <li>d. nadciśnienie.</li> </ul>
	<p>5. wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem doping, m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. wie czym jest sport profesjonalny a sport dla wszystkich,</li> <li>b. zna walory zdrowotne sportu dla wszystkich.</li> </ul>
	<p>6. wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia, m.in.: zna współczesną definicję zdrowia np. wg WHO – „Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia)”.</p>
	<p>7. omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia, m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. wie, jak zaplanować czas pomiędzy nauką, pracą zawodową a aktywnym wypoczynkiem,</li> <li>b. zna walory rekreacyjno-zdrowotne aktywnego wypoczynku.</li> </ul>

<sup>14</sup> K. Warchoł, *op. cit.* (Program nauczania wychowania fizycznego dla liceum, technikum oraz branżowej szkoły I i II stopnia...), s. 29–35.

	<p>8. wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia, m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. samobadanie i samokontrola to subiektywne czynności, które podejmujemy dla zdiagnozowania aktualnego stanu zdrowia,</li> <li>b. wie, że zauważone zmiany na lub w swoim ciele wymagają wizyty u lekarza specjalisty.</li> </ul> <p>9. omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych, m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. wie, że brak tolerancji w stosunku do wszystkich ludzi jest podstawową barierą rozwoju nowoczesnych społeczeństw,</li> <li>b. niski poziom wiedzy o sytuacji osób niepełnosprawnych, chorych psychicznie i dyskryminowanych.</li> </ul> <p>10. omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych, m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. mogą obniżyć poziom sprawności i wydolności fizycznej,</li> <li>b. zaburzać koordynację ruchową.</li> </ul>
<p><b>Edukacja zdrowotna.</b></p> <p><b>W zakresie umiejętności.</b></p> <p><b>Uczeń:</b></p>	<p>1. opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego, m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. umie przygotować posiłki wg zbilansowanej diety,</li> <li>b. dostosowuje kaloryczność produktów do wydatkowej energii w ciągu dnia.</li> </ul> <p>2. opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współpracowników projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej, m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. przygotowuje szkolny projekt edukacji zdrowotnej powiązany z aktywnością fizyczną,</li> <li>b. angażuje innych nauczycieli do projektu edukacji zdrowotnej.</li> </ul> <p>3. dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny, m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. stosuje techniki relaksacyjne,</li> <li>b. aktywne zachowanie, a więc reakcje, które zmieniają sytuację.</li> </ul> <p>4. opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej, m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. umie dobrać odpowiednie ćwiczenia kształtujące,</li> <li>b. potrafi przygotować zestaw ćwiczeń kompensacyjnych w zależności od rodzaju pracy zawodowej.</li> </ul>

Uzupełnieniem treści nauczania programu wychowania fizycznego są kompetencje społeczne, które obejmują cały etap edukacji, np. czteroletnie liceum, pięcioletnie technikum, szkoły branżowe pierwszego i drugiego stopnia, a dotyczą własnego rozwoju, jak również kształtowania autonomicznego i odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu społecznym przy zachowaniu etycznego kontekstu własnego postępowania<sup>15</sup>.

## Podsumowanie

Obligatoryjne zajęcia wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych mogą mieć też różne formy organizacyjne. Podstawowy model realizacji zajęć wychowania fizycznego na tym poziomie edukacji dotyczy systemu klasowo-lekcyjnego. Można też zastosować strategię mieszaną 1+2, która polega na tym, że jedna godzina lekcyjna wychowania fizycznego prowadzona jest w systemie klasowo-lekcyjnym, a dwie kolejne jako zajęcia do wyboru przez uczniów. Mogą to być zajęcia sportowe, rekreacyjno-zdrowotne, taneczne lub aktywne formy turystyki. W tym miejscu należy podkreślić, że udział uczniów w wybranych przez siebie zajęciach jest obowiązkowy. Wybór dotyczy jedynie dominujących treści nauczania lub formy aktywności fizycznej i ruchowej. Dyrektor szkoły, przygotowując ofertę zajęć do wyboru, powinien uwzględnić: potrzeby zdrowotne uczniów, ich zainteresowania wybranym sportem lub formą aktywności fizycznej, uwarunkowania lokalne, miejsce zamieszkania uczniów, tradycje sportowe środowiska lub szkoły oraz możliwości kadry pedagogicznej<sup>16</sup>.

Zdaniem autorów podstawy merytoryczne, metodyczne i formalnoprawne współczesnego wychowania fizycznego na poziomie szkół ponadpodstawowych są bardzo dobre. Więcej, są najlepsze w historii naszej edukacji.

**Krzysztof Warchoł** jest doktorem nauk o kulturze fizycznej, honorowym profesorem oświaty, nauczycielem wychowania fizycznego w Zespole Szkół im. Jana Pawła II w Zarzeczcu, wykładowcą Instytutu Nauk o Kulturze Fizycznej Uniwersytetu Rzeszowskiego.

**Maciej Huzarski** jest doktorem nauk o kulturze fizycznej, Prodziekanem ds. Dydaktycznych i Studentów, wykładowcą Instytutu Nauk o Kulturze Fizycznej Uniwersytetu Rzeszowskiego, trenerem UEFA Pro piłki nożnej i trenerem Edukatorem PZPN piłki nożnej.

<sup>15</sup> Op. cit. (Podstawa programowa kształcenia ogólnego z komentarzem), s. 44.

<sup>16</sup> Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 czerwca 2017 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, Dz.U. poz. 1322.