

Podstawa programowa wychowania fizycznego dla liceum, technikum i szkoły branżowej i stopnia w nowej reformie edukacji

Zasadnicze różnice dotychczasowej i nowo opracowanej podstawy programowej

- o zmodyfikowano dotychczasowy podział treści wymagań szczegółowych;
- o wymagania te odnoszą się do zajęć prowadzonych

w czterech blokach tematycznych (w porównaniu do układu treści z dotychczasowej podstawy **zrezygnowano z 6 bloków tematycznych**), a treści zapisano jako kompetencje w zakresie wiedzy i umiejętności.

Obecna podstawa programowa

BLOKI TEMATYCZNE

o **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

- o **Aktywność fizyczna**
- o **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**
- o **Edukacja zdrowotna**

- o **Kompetencje społeczne** - sformułowano dla całego etapu edukacyjnego, gdyż kształtowanie postaw to proces długotrwały i wymagający wielokierunkowych działań.

Zasadnicze różnice dotychczasowej i nowo opracowanej podstawy programowej

- o **opis wiadomości i umiejętności zdobytych przez ucznia**
w szkole podstawowej jest zgodny z ideą

wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych, np. capoeira, frisbee ultimate, lacrosse, kabaddi, korfball, tchoukball)

- o monitorowania poziomu aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii.**

Blok: Aktywność fizyczna

o LO, Technikum, Branżowa

W zakresie wiedzy. Uczeń:

o omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska;

W zakresie umiejętności. Uczeń:

o diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną, z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE).

Dzienna ilość kroków:

dzieci 8 - 10 lat: 12000 – 16000

kroków/dziennie

(u dziewcząt mniej niż u chłopców)

młodzież: 11000 kroków/dziennie

(Tudor-Locke & Myers, 2001)

Co to jest INDARES?

- o INDARES jest kompleksowym systemem on-line ukierunkowanym na rejestrowanie, analizowanie oraz porównywanie aktywności fizycznej użytkownika.**

- o **Celem projektu INDARES.COM jest wspomaganie rozwijania i badania aktywności fizycznej.**

Edukacja zdrowotna

- o **LO, Technikum, Branżowa**
W zakresie umiejętności. Uczeń:
- o **1) opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego,**
- o **2) dobiera sposoby redukowania**

- nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny,
- o 3) opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa.

Wskazówki metodyczne i organizacyjne

Wymagania szczegółowe

**podstawy programowej
odnoszą się do
obligatoryjnych zajęć
prowadzonych w systemie
klasowo-lekcyjnym.**

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

Obligatoryjne zajęcia do wyboru

Zajęcia do wyboru powinny odbywać się w grupach zainteresowań, zgodnie z wyborem dokonany przez ucznia.

Zajęcia takie mogą być prowadzone w grupach:

- o międzyoddziałowych**

- o międzyklasowych**

- o w obrębie klas (o wyborze formy aktywności fizycznej decydują uczniowie danej klasy).**

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

WSKAZANIA METODYCZNE

W realizacji zajęć z wychowania fizycznego należy odwoływać się do wiedzy dotyczącej budowy i fizjologii człowieka oraz wiedzy i umiejętności uzyskiwanych przez uczniów w toku nauki innych przedmiotów.

Do realizacji treści wychowania fizycznego, należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych.

Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.

W trosce o prawidłowy rozwój ucznia nie należy zapominać o działaniach szkoły wspomagających korygowanie i kompensowanie występujących u uczniów wad postawy. Powinno się to odbywać w ramach odrębnych zajęć gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej.

Propozycja programu nauczania