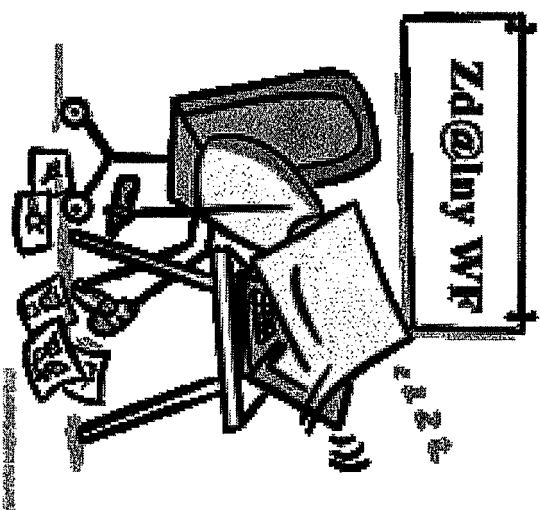




Grafika: Kwadraciaki by Agnieszka Halama

Program wychowania fizycznego

M@gia zdrowia

III etap edukacyjny - aneks

Urszula Białek

Joanna Wólfart-Piech

Tylko ten nie popełnia błędów, kto nic nie robi
Napoleon Bonaparte

My nauczyciele stanęliśmy przed wyzwaniem zdalnego nauczania, które jak już wiemy na dłuższej zagości w szkolnej rzeczywistości. Przed nami konieczność wykorzystania nowoczesnych technologii w procesie nauczania. Nauczanie stacjonarne, zdalne czy hybrydowe. Przed nami misja, czyli zadanie do wypełnienia, jak zadbać o zdrowie i sprawność fizyczną odciągając uczniów od tabletów, komputerów, telefonów motywując ich do systematycznej aktywności fizycznej w warunkach domowych. Nasza kreatywność w realizacji treści wychowania fizycznego na pewno przyniesie ciekawe rozwiązania z punktu widzenia utrzymania zdrowia i sprawności fizycznej podopiecznych.

Pomysł na WF online

Obecna sytuacja wymaga od nas realizacji wymagań podstawy programowej przede wszystkim w zakresie wiedzy, w miarę możliwości ze wszystkich bloków tematycznych. Jednocześnie okres pandemii możemy wykorzystać tak, aby wyposażać uczniów w wiedzę w pierwszej kolejności z edukacji zdrowotnej. Oprócz przekazywania wiedzy, zależeć nam będzie na przekonaniu uczniów do samodzielnej, systematycznej i bezpiecznej aktywności fizycznej w domu, a przede wszystkim na świeżym powietrzu.

Aneks do programów Magia ruchu i Magia zdrowia uwzględnia zmiany dotyczące rozkładów materiałów na poszczególnych etapach edukacyjnych. Tematy lekcji zostały przyporządkowane odpowiednim numerom wymagań podstawy programowej. Tworząc karty pracy dla uczniów, należy podać nazwę bloku tematycznego, temat lekcji oraz treści wymagań podstawy programowej. Karta pracy powinna zawierać materiał edukacyjny (artykuł, link, prezentację), zadanie dla ucznia i kryteria oceny zgodne z zasadami oceniania w nauczaniu zdalnym. Zwracamy Państwu uwagę na fakt, że nie wszystkie wymagania z podstawy programowej są możliwe do zrealizowania w nauczaniu zdalnym. Nauczyciel powinien w miarę możliwości prowadzić lekcje online, aby mieć kontakt z uczniem. Stosować ocenianie kształtujące, gdyż ocena powinna motywować, zachęcać a nie zniechęcać. Na bieżąco przekazywać informacje zwrotną. Z troską o ucznia komunikować się z rodzicami. Przedstawiona forma realizacji lekcji WF-u jest jedynie naszą propozycją. Ma za zadanie zainspirować nauczycieli do prowadzenia ciekawych lekcji, które zmotywują i zachęcą naszych uczniów do podejmowania wysiłku fizycznego z własnej woli.

Pytanie: czy zostanie zrealizowana podstawa programowa?

TAK!

Etap edukacyjny – klasa	Suma wymagań zawartych w PP	Liczba godzin WF
Klasa IV	35	130
Klasa V-VI	41	260
Klasa VII-VIII	37	260
LO/Technikum	45	360/450
Szkoła branżowa I stopnia	33	270
Szkoła branżowa II stopnia	22	180

LO – TECHNIKUM dla absolwentów szkoły podstawowej

Rozkłady materiału – tematy lekcji

Wymagania podstawy programowej – III etap edukacyjny

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.

III. Utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu.

IV. Kształtowanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych.

V. Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocowej aktywności fizycznej.

1. ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA			
1. W zakresie wiedzy uczeń:		2. W zakresie umiejętności uczeń:	
wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem;	1.1.1	dokonyuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej;	1.2.1
Sprawność fizyczna a zdrowie		Samoocena sprawności fizycznej – karta pracy	
W zdrowy ciebie zdrowy duch		-	
Zasady prozdrowotnego stylu życia		-	
wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej;	1.1.2	dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej;	1.2.2
Co to jest sprawność fizyczna?		Mój zestaw ćwiczeń do kształtowania sprawności fizycznej – karta pracy	
Moja sprawność fizyczna – karta pracy		-	
Próby oceny sprawności fizycznej		-	
omawia sposoby utrzymywania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;	1.1.3	ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;	1.2.3

Etapy rozwoju człowieka w aspekcie biologicznym		Sposoby pomiaru tętna	
Sposoby na smukłą sylwetkę		Test Ruffera – ocena poziomu wydolności	
Dieta redukcyjna - zasady		-	
definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI)	1.1.4	wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.	1.2.4
BMI – Body Mass Index		BMI – interpretacja wyniku	
Kalkulator BMR – wskaźnik podstawowej przemiany materii		-	
Trzymaj formę – zbilansowana dieta		-	
2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA			
1. W zakresie wiedzy uczeń:		2. W zakresie umiejętności uczeń:	
omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska;	2.1.1	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).	2.2.1
ABC zdrowia – moja codzienna aktywność fizyczna		Mój tygodniowy challenge sportowy – karta pracy	
Kluczowy element zdrowego stylu życia – aktywność fizyczna		Rekomendacje zdrowotne WHO	
-		Ruch – jak, ile i gdzie?	

wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych;	2.1.2	przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej;	2.2.2
Zalety aktywności fizycznej		Na dobry początek rozgrzewka – karta pracy	
Ruszaj się – aktywność fizyczna w terenie		Rozgrzewka ogólna i specjalistyczna	
opisuje wybrane techniki relaksacyjne;	2.1.3	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, futsal, ultimate, lacrosse, kabaddi, korfball, rchoukball);	2.2.3
Relaksacja – najskuteczniejsze i praktyczne techniki		-	
Harmonia organizmu - relaksacja		-	
Ja się relaksuję – karta pracy		-	
wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej;	2.1.4	planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;	2.2.4
Wychowanie fizyczne a nowoczesne technologie		Systemy rozgrywek sportowych – karta pracy	
Nowoczesne technologie – sprzymierzeńcy czy wrogowie?		-	
Krokomierz na zdrowie		-	
Aplikacje internetowe – Endomondo, Runkeeper, My Tracks, i inne		-	
wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego.	2.1.5	wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb;	2.2.5

Sport wyczynowy – szkodliwy czy zdrowy?	-	
Sport wyczynowy – niebezpieczeństwa i korzyści	-	
ABC igrzysk olimpijskich	-	
-	-	opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego.
-		Taniec – zalety i rodzaje
-		Cwiczenia taneczne według inwencji ucznia
-		Układ taneczny – propozycja ucznia
-	-	wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie sekcji zdrowia, biegi terenowe), z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii.
-		„Ekologiczna” aktywność fizyczna w terenie – karta pracy
-	-	wykonuje podstawowe elementy samoobrony.
-		Elementy samoobrony na lekcji WF
-		Podstawy samoobrony – warto je znać!
-		Skuteczna samoobrona
3. BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ		
1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:	

wyjaśnią, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wystikami fizycznymi;	3.1.1.	wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze;	3.2.1
Aktywność fizyczna – pamiętaj o bezpieczeństwie		Jedź z głową z kartą rowerową	
Ocena ryzyka stopnia urazu w sporcie		Walory krajoznawcze turystyki rowerowej	
Zagrożenia zdrowia związane z aktywnością fizyczną		Zdrowotne zalety jazdy na rowerze	
Bezpieczeństwo zdrowotne w aspekcie aktywności fizycznej		-	
wyjaśnią, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych;	3.1.2.	stosuje zasady samosasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych;	3.2.2
Jak bezpiecznie planować aktywność fizyczną?		-	
Nie daj się kontuzjom – bezpieczna aktywność fizyczna		-	
opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy;	3.1.3.	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);	3.2.3
Ergonomia pracy – najważniejsze zasady		Pierwsza pomoc przedmedyczna	
Choroby zawodowe a ergonomia pracy		Zasady postępowania i zabezpieczenia miejsca wypadku	
opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością;	3.1.4	opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego;	3.2.4
Wolontariat – daj siebie innym		Regulamin szkolnych zawodów sportowych – karta pracy	

Misja – pomoc słabszym	-	
Organizacje charytatywne	-	
wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.	3.1.5 organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej).	3.2.5
Zasady BHP w aktywności fizycznej	Pomysł na festyn rodzinny – karta pracy	
Regulaminy obiektów sportowych	Aktywnie i zdrowo – rodzinny turniej sportowy	
4. EDUKACJA ZDROWOTNA		
1. W zakresie wiedzy uczeń:		2. W zakresie umiejętności uczeń:
wyясnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.	4.1.1 opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego;	4.2.1
Zasady zdrowego stylu życia	Zasady zdrowego odżywiania	
W zdrowym ciele zdrowy duch	Dieta dla zdrowia nastolatka	
Zasady zdrowego żywienia	Powody, dla których warto czytać etykiety	
Badania profilaktyczne w życiu człowieka	Promocja zdrowych produktów polskich	
wyясnia zależności między odżywianiem i naważnianiem a wynikiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej.	4.1.2 opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej.	4.2.2
Zasady prawidłowej diety	Szkolny program promocji zdrowia – karta pracy	

Rola wody w organizmie		
Zasady odżywiania a charakter pracy		
wyjaśnią, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe);	4.1.3	dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny
Piramida zdrowego żywienia i stylu życia		Jak radzić sobie ze stresem i skutecznie nim zarządzać?
Źródła informacji o zdrowiu		
Codzienna dieta nastolatka		
wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;	4.1.4	opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej
Profilaktyka zaburzeń odżywiania – bulimia, anoreksja		Zalety treningu funkcjonalnego
Zdrowie nastolatka		Nowoczesny trening funkcjonalny
Choroby cywilizacyjne – brak ruchu		Profilaktyka bólów kręgosłupa
		Twój indywidualny trening funkcjonalny – karta pracy
wyjaśnią relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu;	4.1.5	-
Sport profesjonalny		-

Walory zdrowotne sportu dla wszystkich	-		
Stop używkom	-		
Współczesne formy dopingu w sporcie	-		
Etyczne konsekwencje stosowania dopingu	-		
Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia.	4.1.6	-	
Zdrowie wg WHO	-		
Promocja zdrowego stylu życia	-		
W zdrowym ciele zdrowy duch!	-		
Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia.	4.1.7	-	
Aktywny i bierny wypoczynek	-		
Aktywność fizyczna w każdym wieku	-		
Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.	4.1.8	-	
Zdrowy kręgosłup – zestaw ćwiczeń	-		
Zalety badań profilaktycznych	-		

Diagnoza zdrowia - samobadanie i samokontrola		-
omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorób psychicznych i dyskryminowanych;	4.1.9	-
Stop dyskryminacji		-
Tolerancja na co dzień		-
Od niepełnosprawności do godności		-
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.	4.1.10	-
Jestem asertywny		-
Skutki palenia papierosów		-
Prawda i mity o alkoholu		-
Skutki używania substancji psychoaktywnych		-
Stop używkom		-
E-papieros – nowe zagrożenie dla zdrowia publicznego		-
E-papierosy – fakty i mity		-