

Projektowanie zajęć do wyboru

Podstawą prawną regulującą możliwości organizacji zajęć wychowania fizycznego w szkołach jest Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2011 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (Dz. U. z 2011 r. Nr 175, poz. 1042).

W Rozporządzeniu tym możemy przeczytać, że obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego dla uczniów klas IV—VI szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych powinny być realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych oraz zajęć do wyboru przez uczniów. Zajęcia klasowo-lekcyjne powinny być realizowane w wymiarze nie mniejszym niż 2 godziny lekcyjne tygodniowo w szkołach podstawowych i gimnazjach oraz 1 godzina lekcyjna tygodniowo w szkołach ponadgimnazjalnych.

Oznacza to, że w na każdym etapie edukacyjnym, zaczynając od klas IV-VI szkół podstawowych, nauczyciele mogą przeznaczyć dwie godziny lekcyjne w tygodniu na zajęcia do wyboru.

Godziny zajęć do wyboru można łączyć, jednak w okresie nie dłuższym niż cztery tygodnie. Można na przykład co dwa tygodnie zrealizować czterogodziną wycieczkę pieszą lub co trzy tygodnie sześciogodzinny rajd rowerowy. Nie znaczy to jednak, że jesteśmy zobowiązani przez cały rok szkolny realizować turystyczno-krajoznawcze zajęcia w takiej formie. Ze względu na warunki pogodowe, jesienią i wiosną godziny możemy łączyć, a zimą realizować dwie godziny w tygodniu w ramach lekcji szkolnych.

Zajęcia do wyboru sprawdzą się w każdej szkole. Nie ma znaczenia wielkość placówki, stan bazy rekreacyjno- sportowej czy też liczba nauczycieli. Wszystko zależy tylko od chęci nauczycieli wychowania fizycznego! Najważniejsze jest zaplanowanie zajęć do wyboru w taki sposób, aby można było bez problemu umieścić je w tygodniowym planie lekcji całej szkoły. Ten poradnik, krok po kroku, poprowadzi wszystkich zainteresowanych po zawiłościach wprowadzania nowej formy organizacji lekcji wychowania fizycznego.

Planowanie zajęć do wyboru krok po kroku

Jeśli chcesz zmienić organizację wychowania fizycznego w swojej szkole od nowego roku szkolnego, planowanie zajęć do wyboru rozpocznij już kilka miesięcy wcześniej!

MARZEC - KWIECIEŃ

KROK 1 – przeprowadź dyskusję z innymi nauczycielami wychowania fizycznego. Zastanówcie się wspólnie nad następującymi kwestiami:

- Czy chcemy wprowadzać zajęcia do wyboru? (wszyscy nauczyciele muszą być jednomyślni, nie da się zorganizować zajęć do wyboru w szkole, w której jedni nauczyciele prowadzą takie zajęcia, a inni pracują tylko w systemie klasowo-lekcyjnym).
- Jakie formy aktywności możemy zaproponować – co lubimy i jakie mamy uprawnienia? (stwórz listę i zobacz jak możesz uatrakcyjnić wychowanie fizyczne w swojej szkole).
- Do czego możemy wykorzystać szkolną bazę sportowo-rekreacyjną?
- Jakie mamy w okolicy dostępne obiekty sportowo-rekreacyjne (boiska, pływalnie, parki, lasy)?
- Które z zaproponowanych form aktywności będą wymagały dodatkowego zaangażowania uczniów? (np. jeżeli proponujesz zajęcia na rolkach, rowerach to uczniowie powinni mieć własny sprzęt; jeżeli proponujesz zajęcia na lodowisku lub pływalni, to może uczniowie będą musieli ponosić dodatkowe koszty np. bilet wstępu).
- Jak często uczniowie będą mogli zmieniać swoje wybory? (można zaproponować zmianę co semestr, co rok lub jeden wybór na cały etap edukacyjny. Pamiętaj, że im częściej uczniowie mogą zmieniać formy aktywności, tym bardziej atrakcyjna staje się dla nich oferta zajęć do wyboru).

KROK 2 – przeprowadź rozmowę z dyrekcją, zapoznaj przełożonych z rozporządzeniem dotyczącym organizacji wychowania fizycznego w szkołach oraz przedstaw wstępne założenia wprowadzenia zajęć do wyboru. Ustalcie też, w jaki sposób dokonacie podziału uczniów na grupy. Jest to ważne, aby można było dobrze ułożyć plan lekcji dla całej szkoły.

Jakie są możliwości podziału uczniów na grupy?

1. Ze względu na poziom klas:

- grupy międzyoddziałowe, czyli osobne grupy dla klas pierwszych (czwartych), drugich (piątych) i trzecich (szóstych)
- grupy międzyklasowe, czyli w każdej grupie mogą znajdować się uczniowie z różnych klas-roczników,
- grupy międzyklasowe dla części klas i grupy międzyoddziałowe dla pozostałych

2. Ze względu na poziom umiejętności z danej formy aktywności ruchowej, np.:

- grupy początkujące,
- grupy zaawansowane.

3. Ze względu na płeć:

- grupy dziewcząt,
- grupy chłopców,
- grupy koedukacyjne.

Jakie są możliwości umieszczenia grup w planie lekcji?

- 1) Na początku lub końcu dnia szkolnego – to ustawienie najlepiej się sprawdza przy grupach międzyoddziałowych.

➤ **Przykład 1** - wyłączenie klas poza plan lekcji – grupy międzyoddziałowe na poziomie tych samych klas

Lek	Poniedziałek	Wtorek	Środa
1	trzecie klasy	pierwsze klasy	drugie klasy
2	trzecie klasy	pierwsze klasy	drugie klasy
3			
4			
5			
6	drugie klasy	trzecie klasy	pierwsze klasy
7	drugie klasy	trzecie klasy	pierwsze klasy

W tym przykładzie uczniowie klas pierwszych mają zajęcia do wyboru we wtorek na 1 i 2 lekcji oraz w środę na 6 i 7 lekcji. Uczeń, który wybrał koszykówkę idzie na zajęcia tego dnia, kiedy odbywa się koszykówka. A drugiego dnia ma wolne.

➤ **Przykład 2** - wyłączenie klas poza plan lekcji – grupy międzyklasowe

Lek	Poniedziałek	Wtorek	Środa
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7	WF	WF	WF
8	WF	WF	WF

W przykładzie drugim wszystkie klasy kończą inne zajęcia po 6 godzinie lekcyjnej, a na 7 i 8 odbywają się lekcje WF. Każdy uczeń wybiera sobie jedno, 2-godzinne zajęcia i raz w tygodniu w nich uczestniczy. W pozostałe dni po 6 lekcji idzie do domu.

- 2) Można stworzyć bloki po dwie klasy – taki podział umożliwi bezproblemowe umieszczenie zajęć do wyboru w planie lekcji.

➤ **Przykład 3** - podział na bloki po dwie klasy w planie lekcji

Lek.	Poniedziałek	Wtorek
1	1AB	2CD
2	1AB	2CD
3	1CD	3AB
4	1CD	3AB
5	2AB	3CD
6	2AB	3CD

- **Przykład 4** – podział na bloki przy nieparzystej liczbie klas – jeżeli na jednym poziomie mamy 5 klas, to można stworzyć bloki po dwie i trzy klasy. Blok składający się z trzech klas, ze względu na większą liczbę uczniów trzeba będzie umieścić w planie w dwa różne dni, na początku lub końcu dnia szkolnego. Jeżeli uczeń

z klasy 1A, 1B lub 1C wybierze sobie zajęcia w poniedziałek, to we wtorek po 6 lekcji idzie do domu.

Lek.	Poniedziałek	Wtorek
1	1ABC	2CDE
2	1ABC	2CDE
3	1DE	3AB
4	1DE	3AB
5	2AB	3CD
6	2AB	3CD
7	2CDE	1ABC
8	2CDE	1ABC

Rozwiązania z przykładu 3 i 4 sprawdzą się w większości szkół, można wykorzystać je przy mniejszej liczbie nauczycieli, przy słabszej bazie sportowo-rekreacyjnej szkoły, lub gdy poprzednie rozwiązanie są niemożliwe ze względów organizacyjnych.

Pamiętaj - sposób podziału uczniów na grupy oraz umieszczenie tych grup w planie lekcji zależy od wielu czynników, np.

- od liczby nauczycieli wychowania fizycznego,
- od liczby klas w szkole,
- od warunków sportowo-rekreacyjnych szkoły.

Jak dopasować liczbę uczniów w grupach do liczby nauczycieli?

Pamiętaj, że na zajęciach wychowania fizycznego grupy nie mogą być mniejsze niż 12 osób i większe niż 26 osób. Mając kilku nauczycieli możemy stworzyć grupy o różnej liczebności.

Jeżeli w klasach mamy po 30 - 32 uczniów, w blokach na zajęcia do wyboru jest 60 – 64 uczniów, tak jak w przykładzie 5, każda grupa liczy więc 15-16 uczniów. W przykładzie 6 grupy będą liczyły po 20-22 uczniów.

➤ **Przykład 5** - Podział na grupy przy 4 nauczycielach

Lek.	Poniedziałek			
	Nauczyciel 1	Nauczyciel 2	Nauczyciel 3	Nauczyciel 4
1	1AB	1AB	1AB	1AB
2	1AB	1AB	1AB	1AB
3	1CD	1CD	1CD	1CD
4	1CD	1CD	1CD	1CD
5	2AB	2AB	2AB	2AB
6	2AB	2AB	2AB	2AB

➤ **Przykład 6** - Podział na grupy przy 3 nauczycielach

Lek.	Poniedziałek		
	Nauczyciel 1	Nauczyciel 2	Nauczyciel 3
1	1AB	1AB	1AB
2	1AB	1AB	1AB
3	1CD	1CD	1CD
4	1CD	1CD	1CD
5	2AB	2AB	2AB
6	2AB	2AB	2AB

Jeżeli w Twojej szkole pracuje tylko dwóch nauczycieli możecie wyłączyć zajęcia do wyboru na początek lub koniec dnia szkolnego, albo dokonać podziału na różne formy aktywności w zakresie jednej klasy, tak jak w przykładzie 7.

➤ **Przykład 7** - Podział na grupy przy 2 nauczycielach

Lek.	Poniedziałek	
	Nauczyciel 1	Nauczyciel 2
1	1A	1A
2	1A	1A
3	1B	1B
4	1B	1B
5	2A	2A
6	2A	2A

W małych szkołach, w których pracuje tylko jeden nauczyciel wychowania fizycznego, również można zaproponować uczniom zajęcia do wyboru. **Pamiętajmy, że zajęcia do wyboru to zajęcia obowiązkowe. Wybór odnosi się tu tylko do tematyki zajęć.** Jeżeli w szkole jest tylko jeden nauczyciel, albo inne podziały są niemożliwe, proponuję następujące rozwiązanie:

- lekcje wychowania fizycznego w tygodniu nauczyciel dzieli na zajęcia, na których będzie realizowana podstawa programowa i na zajęcia do wyboru,
- w każdej klasie przeprowadzamy ankietę, jakie formy aktywności uczniowie z danego oddziału chcieli by uprawiać,
- biorąc pod uwagę wyniki ankiety, czyli zainteresowania uczniów, nauczyciel proponuje procentowy podział tematyki na zajęciach do wyboru w danym roku szkolnym.

➤ **Przykład 8** - Jeżeli w klasie 1A 40% uczniów chce grać w piłkę nożną, to 40% zajęć do wyboru w roku przeznaczamy na piłkę nożną. Jeżeli 10% klasy chciało tańczyć, to na 10% zajęć realizujemy różne formy tańca itd. W ten sposób uwzględniamy zainteresowania wszystkich uczniów w klasie oraz propagujemy różne formy aktywności fizycznej. W zależności od zainteresowań w danej klasie, procentowy podział tematyki na zajęciach do wyboru w danym roku szkolnym może wyglądać następująco:

- piłka nożna – 40% zajęć,
- koszykówka – 15% zajęć,
- piłka siatkowa – 15% zajęć,
- zajęcia przy muzyce – 10% zajęć,
- gry rekreacyjne – 10% zajęć w roku
- gimnastyka – 10% zajęć.

KWIECIEŃ – MAJ

KROK 3 - Przeprowadź pogadanki w klasach. Poinformuj uczniów o zmianach w organizacji wychowania fizycznego, przedstaw ofertę zajęć do wyboru.

Dla wszystkich grup, które mają powstać w Twojej szkole należy przygotować propozycje różnych form aktywności, które mogą być prowadzone w ramach zajęć do wyboru. Proponowane przez nas formy aktywności powinny być zależne od warunków szkoły i okolicy oraz chęci i uprawnień nauczycieli.

Możesz zaproponować zajęcia, które będą łączyły dwie aktywności, np. piłka nożna z siłownią. Przedstawiając ofertę informujesz uczniów, że jeżeli jest ładna pogoda to grają na boisku szkolnym, a w przypadku deszczu - ćwiczą na siłowni.

Pamiętaj też, aby przed rozpoczęciem zapisów poinformować, które zajęcia wymagają dodatkowych opłat (jeżeli np. trzeba zapłacić za lodowisko) lub na których zajęciach uczniowie będą musieli mieć własny sprzęt (np. rolki, rowery itp.). Nie można się bać takich propozycji. Zawsze istnieje szansa, że zbierze się grupa chcąca uczestniczyć w proponowanych zajęciach, mimo dodatkowych obciążeń. Jeżeli nie będzie chętnych, to zajęcia nie powstaną. Nauczyciel niczym nie ryzykuje, a oferta zajęć do wyboru w Twojej szkole zyskuje na atrakcyjności.

KROK 4 - Rozpocznij zapisy na listy do poszczególnych grup.

Do każdego bloku wybierzesz tylko te aktywności ruchowe, które wśród uczniów danych klas cieszyły się największym zainteresowaniem. Dlatego też, w każdym bloku mogą być prowadzone inne formy aktywności ruchowej – wszystko zależy od wyborów uczniów.

Organizując zapisy na zajęcia można opracować indywidualne karty do wypełnienia przez uczniów (przykład 8) lub zbiorowe listy na poszczególne aktywności (przykład 9).

➤ **Przykład 8** – indywidualna karta zapisu na zajęcia do wyboru

Imię i nazwisko ucznia Klasa.....				
Forma aktywności	Piła nożna	Koszykówka	Gimnastyka	Tańce
Pierwszy wybór		x		
Drugi wybór			x	

➤ **Przykład 9** - zbiorowa lista zapisów na zajęcia do wyboru

Lista klasy 2A i 2B . Forma aktywności: piłka siatkowa		
Lp.	Pierwszy wybór	Drugi wybór
	Nazwisko i imię	Nazwisko i imię
1		
2		
3		
4		
5		

Przed rozpoczęciem zapisywania na listy warto opracować i przedstawić uczniom kryteria pierwszeństwa przy zapisywaniu na zajęcia do wyboru. W ten sposób informujemy dzieci, że jeżeli będą dwie osoby chętne na jedno miejsce w grupie, to nauczyciel dokona wyboru na podstawie przedstawionych kryteriów. Dzięki takiemu rozwiązaniu unikamy niezdrowych emocji przy zapisywaniu w formie „kto pierwszy”, oraz nie dopuszczamy do dyskusji „dlaczego kolega, a nie ja”. Kryteria powinny być dopasowane do specyfiki danej szkoły. Jeżeli chcemy, możemy w pierwszej kolejności nagradzać najbardziej aktywnych uczniów lub tych najbardziej systematycznych. Przykładowe kryteria pierwszeństwa mogą wyglądać tak:

- śródroczna (roczna) ocena za aktywność,
- śródroczna (roczna) ocena za systematyczność,
- losowanie (jeżeli nie da się rozstrzygnąć według wcześniejszych kryteriów).

CZERWIEC

KROK 5 – opracuj i wywieś listy na zajęcia do wyboru. Publikując listy przed wrześniem, unikniesz zamieszania organizacyjnego na początku roku szkolnego. Niektórzy uczniowie mogą jeszcze chcieć się przepisać na inne zajęcia. W gimnazjum i szkołach ponadgimnazjalnych uczniowie przychodzący do klas pierwszych powinni wypełnić deklaracje w momencie składania dokumentów do szkoły. A listy dla klas pierwszych powinny być wywieszane 1 września.

CZERWIEC – WRZESIEŃ

KROK 6 – Opracuj nowy system oceniania z wychowania fizycznego, w którym będą uwzględnione zajęcia do wyboru.

Organizując zajęcia do wyboru należy pamiętać o zmianie systemu oceniania z wychowania fizycznego. Jest przecież duża szansa, że jednego ucznia będzie uczyło dwóch nauczycieli. Dlatego też proponuję wystawiać osobną ocenę za zajęcia do wyboru i za zajęcia klasowo-lekcyjne. Nauczyciel, który prowadzi zajęcia klasowo-lekcyjne wystawia jedną ocenę końcową ze średniej tych dwóch ocen.

Stwórz osobne kryteria oceniania na zajęcia klasowo-lekcyjne i zajęcia do wyboru, np. oceniamy ucznia za:

- aktywność na lekcji
- systematyczność w uczęszczaniu na zajęcia
- postępy w doskonaleniu umiejętności
- poziom wiadomości
- udział w zajęciach pozalekcyjnych, zawodach itp.

Jakie kryteria będziemy wykorzystywali przy ocenianiu zależą od nauczycieli uczących w danej szkole, od specyfiki danej szkoły i etapu edukacyjnego. Np. jeżeli chcemy zachęcić uczniów do przychodzenia na zajęcia, to możemy główny nacisk kłaść na frekwencję, jeżeli chcemy docenić zaangażowanie - oceniamy przede wszystkim za aktywność. Na zajęciach do wyboru nie musimy robić sprawdzianów, możemy ocenić zgodnie z rozporządzeniem MEN, czyli przede wszystkim „za wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć”¹.

¹ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2007 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych (Dz.U. 2007 nr 83 poz. 562).

KROK 7 – od września zacznij realizować zajęcia do wyboru i zobacz jak Twój projekt funkcjonuje w praktyce.

Pamiętaj: jeżeli zamierzasz zmieniać rodzaje zajęć do wyboru co semestr, to przed końcem półrocza rozpocznij procedurę zapisywania uczniów na nowe formy aktywności. Zawsze na początku nowego semestru albo roku szkolnego listy na zajęcia do wyboru powinny być już przygotowane.

Przez cały rok zapisuj sobie uwagi innych nauczycieli, uczniów i swoje własne odnośnie wdrożonego systemu. Po roku zastanów się, czy coś trzeba zmienić, udoskonalić i od nowego roku wprowadź zmiany.

Proponując uczniom w swojej szkole zajęcia do wyboru dajesz im szansę na:

- bycie współtwórcą procesu wychowania fizycznego,
- wybór takiej formy aktywności fizycznej, którą będą chętnie uprawiali,
- zapoznanie z nowymi dyscyplinami sportowymi,
- wykształcenie nawyku aktywności fizycznej.

POWODZENIA!

Opracowanie: Małgorzata Zalewska, nauczyciel wychowania fizycznego w XXII Liceum Ogólnokształcącym z Oddziałami Dwujęzycznymi im. José Martí w Warszawie, doktor nauk o kulturze fizycznej, adiunkt w Wyższej Szkole Edukacja w Sporcie w Warszawie – nauczany przedmiot to metodyka wychowania fizycznego.