

Szkoły specjalne

**„Trening czyni mistrza” – autorski program
nauczania wychowania fizycznego dla szkół
przysposabiających do pracy**

Opracował
Piotr Mielcarek

Piła 2015

Spis treści:

Spis treści.....	str. 2
I. Charakterystyka programu.....	str. 3
II. Cele kształcenia i wychowania.....	str. 5
III. Warunki realizacji programu.....	str. 6
IV. Zadania szkoły i nauczyciela.....	str. 7
V. Osiągnięcia uczniów.....	str. 8
VI. Ogólne treści nauczania i budżet godzin.....	str.12
VII. Szczegółowy rozkład treści nauczania.....	str.15
VIII. Metody pracy i sposoby organizacji lekcji.....	str.24
IX. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć.....	str.27
X. Ewaluacja Programu.....	str.29
XI. Bibliografia.....	str.32
Opinia metodyczna dr Joanny Borowiec	

I. Charakterystyka programu

Program pt.: *Trening Czyni Mistrza - Autorski Program Nauczania z Wychowania Fizycznego dla Szkół Przyspasabiających do Pracy* został napisany dla potrzeb Zespołu Szkół Specjalnych im. Kornela Makuszyńskiego w Gębicach, ale z powodzeniem może być zastosowany w każdej innej szkole specjalnej, w której znajdują się oddziały przyspasabiające do pracy. Program ten, skierowany jest do młodzieży z umiarkowanym i znacznym upośledzeniem umysłowym, która uczęszcza do placówek nauczania specjalnego: szkół i ośrodków szkolno-wychowawczych. Oprócz funkcji dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych, ma on również spełniać rolę programu treningowego dla zawodników Sekcji Olimpiad Specjalnych, która powstała w ZSS w Gębicach pod koniec września 2012 roku.

Podstawą prawną niniejszego Programu jest **Podstawa Programowa Kształcenia Ogólnego dla Szkół Specjalnych Przyspasabiających do Pracy dla Uczniów z Upośledzeniem Umysłowym w Stopniu Umiarkowanym lub Znacznym oraz dla Uczniów z Niepełnosprawnościami Sprzężonymi**, oraz **Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 roku w Sprawie Podstawy Programowej Wychowania Przedszkolnego Oraz Kształcenia Ogólnego w Poszczególnych Typach Szkół**, jak również **Załącznik nr.: 7** do w.w. Rozporządzenia (DZ. U. Z DNIA 2012 R. POZ. 977). Podstawą prawną, jest również **Statut Zespołu Szkół Specjalnych im. Kornela Makuszyńskiego w Gębicach**.

Klub Olimpiad Specjalnych "Kornelówka Gębice" powstał w celu zapewnienia uczniom z tzw. *klas życia* uczestnictwa w profesjonalnej rywalizacji sportowej na szczeblu regionalnym i ogólnopolskim, a w przyszłości, być może nawet na szczeblu międzynarodowym. W Programie tym, zostały uwzględnione wszystkie cele edukacyjne dotyczące kultury fizycznej i sportu znajdujące się w Załączniku nr.: 7 do w.w. Rozporządzenia – takie jak:

- wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju ucznia,
- kształtowanie zainteresowań i ujawnianie zdolności, w szczególności zdolności muzycznych, plastycznych i sportowych,
- osiągnięcie maksymalnej zaradności i niezależności na miarę indywidualnych możliwości uczniów,
- przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w różnych formach życia społecznego na równi z innymi członkami danej zbiorowości,
- kształtowanie umiejętności samodzielnego organizowania wypoczynku i czasu wolnego,

– rozwijanie kreatywności uczniów oraz ich uzdolnień i zainteresowań, a także doskonalenie sprawności i wydolności fizycznej uczniów oraz działania prozdrowotne.

Ideą wiodącą Programu jest użyteczność i prostota konstrukcji, a w jego ramach, lekcja wychowania fizycznego w klasach Szkoły Przyspasabiającej do Pracy, ma być sportową zabawą i jednocześnie treningiem dyscyplin sportowych, które są uprawiane przez zawodników Klubu Olimpiad Specjalnych "Kornelówka Gębice". Biorąc pod uwagę fakt, że **60 procent uczniów** z klas I SP i II SP, to zawodnicy z czynnym prawem do startu w zawodach, należy przewidywać, że Program niniejszy realizowany w tychże oddziałach, przyniesie pozytywne rezultaty w postaci sukcesów sportowych. Szczególną więc cechą Programu jest to, że został on stworzony dla potrzeb większości uczniów z tzw. *klas życia* Szkół Przyspasabiających. **Dla pozostałych 40 procent** uczniów z w.w. klas (tych, którzy nie są zawodnikami O.S.), lekcje wychowania fizycznego będą możliwością nabywania umiejętności umożliwiających rekreację ruchową, wyrobienie nawyku podejmowania i uczestnictwa w aktywności fizycznej, jak również próbą podtrzymania już wcześniej zdobytych umiejętności ruchowych. Charakterystyka uczniów z głębszą niepełnosprawnością intelektualną jest bowiem taka, że muszą oni często powtarzać wcześniej nabyte umiejętności funkcjonalne, manualne, techniczne, psychofizyczne czy ruchowe, ponieważ ich aparat intelektualno-poznawczy nie pozwala im na zapamiętanie jakiejś czynności po jednorazowym, czy nawet kilkukrotnym jej przećwiczeniu. Tak więc bloki ćwiczeń, czy lekcje nakierowane na opanowanie konkretnych sprawności ruchowych, będą często powtarzane celem ich lepszego przyswojenia i głębszego utrwalenia.

Program Trening Czyni Mistrza został napisany w taki sposób, aby jak najlepiej wykorzystać wszystkie możliwości uczniów z niepełnosprawnościami intelektualnymi i jednocześnie dostosować zawarte w nim treści do potrzeb każdego z nich. Ponadto, zajęcia czysto sportowe, które będą się odbywały na poszczególnych lekcjach wychowania fizycznego, zostały włączone do tzw. **sportów całego życia**, które młodzież może z powodzeniem uprawiać po lekcjach, lub nawet po zakończeniu kształcenia w szkole specjalnej.

W Programie zastosowano ponadto treści kształcenia programu racjonalnego (wg. Stanisława Nalaskowskiego, 1999). Są to treści oparte na świadomości dobranych kryteriach, takich jak: **życiowość, kultura, treści psychologiczne i poznawcze**. Chodzi o to, aby młodzież z umiarkowanym i znacznym deficytem intelektualnym ucząca się w I i II klasie Szkoły Przyspasabiającej do Pracy, mogła w pełni doświadczyć poznawczego, kulturowego, psychologicznego i wychowawczego charakteru sportu zorganizowanego. Program, który ma służyć uczniom do nauki, a nauczycielowi do nauczania, powinien być jak najlepiej dostosowany do możliwości uczniów szkoły specjalnej i przynosić pozytywne efekty (na przykład w postaci polepszenia kondycji psychofizycznej uczniów, radości z właściwego

i ergonomicznego korzystania z własnego ciała, czy satysfakcji ze zdobywanych na zawodach medali). Młodzież ze Szkoły Specjalnej w Gębicach wymaga specyficznego podejścia edukacyjnego i specjalnych metod nauczania, toteż wszyscy nauczyciele, wychowawcy i instruktorzy posiadają specjalistyczne przygotowanie oligofrenopedagogiczne, przechodzą dodatkowe szkolenia i doksztalcają się prywatnie w różnych formach doskonalenia pozaszkolnego. Pedagodzy, starają się również łączyć inne przedmioty i zajęcia pozalekcyjne z treściami nauczania wychowania fizycznego.

II. Cele kształcenia i wychowania

Formułowanie celów kształcenia i wychowania jest uwarunkowane nie tylko ich odbiorcą – w tym przypadku uczniem szkoły specjalnej – ale także podejściem i filozofią samego autora. Ze względu na specyfikę pracy w szkole specjalnej zastosowano **podejście humanistyczne**. Funkcją Programu o podejściu humanistycznym (wg. Marioli Szczepańskiej 1999) jest zapewnienie uczniom doświadczeń zawierających wewnętrzne nagrody i przygotowanie ich do normalnego życia społecznego. Tak rozumiany Program, nie obejmuje jedynie wiedzy akademickiej, ale pozwala dziecku doświadczać zdarzeń i przeżyć, co umożliwia mu „zasmakowanie” samodzielności oraz poczucia kontroli nad własnym ciałem i kompleksowym rozwojem psychospołecznym. Cele w takiej postaci nie muszą obejmować spisu tego, co uczniowie mają wykonać w ściśle określonych warunkach, ale mają charakter otwarty, pozwalający im na modyfikację Programu według własnych potrzeb, a szczególnie dostosowania go do Harmonogramu Zawodów Sportowych Zarządu Regionalnego Olimpiad Specjalnych Polska w Poznaniu. Uczniowie klas I i II Szkoły Przyspasabiającej do Pracy mają w Planie Nauczania **3 godziny** wychowania fizycznego tygodniowo, z czego przeważnie **dwie** przeznaczone są na lekcje wychowania fizycznego uwzględniające realizację Podstawy Programowej, a **jedna** na treningi dyscyplin przewidzianych w Sekcji Olimpiad Specjalnych "Kornelówka Gębice". Celem sportowym Programu będzie więc przygotowywanie kondycyjne, techniczne i taktyczne do rozgrywania na zawodach następujących dyscyplin:

- a). bocce,
- b). bowlingu,
- c). pływania,
- d). koszykówki,
- e). lekkiej atletyki (głównie biegów średniodystansowych).

Celem z kolei, lekcji w-f jest rozwijanie już wcześniej nabytych umiejętności ruchowych i zdolności motorycznych uczniów, takich jak: **szybkość, siła, wytrzymałość, gibkość i równowaga**, których stymulację zaleca profesor Wiesław Osiński (1990) z poznańskiej Akademii Wychowania Fizycznego.

Poza wymienionymi więc powyżej celami edukacyjnymi dotyczącymi kultury fizycznej i sportu znajdującymi się w Podstawie Programowej Kształcenia Ogólnego, należy wymienić jeszcze siedem celów, które będą realizowane w ramach Programu:

1. Przygotowanie mentalne i społeczne do uczestnictwa w różnorodnych formach aktywności fizycznej w szkole i poza szkołą (we własnym czasie wolnym).
2. Uzyskanie świadomości o dobrodziejstwach ruchu na świeżym powietrzu oraz o potrzebie doskonalenia swoich umiejętności i kondycji dla własnego zdrowia.
3. Rozwinięcie i utrwalanie własnej sprawności fizycznej poprzez aktywne uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego.
4. Uzyskanie przeświadczenia o wysokiej wartości własnej osoby poprzez uczestnictwo i rywalizację sportową w różnego rodzaju imprezach masowych.
5. Zminimalizowanie stresu dnia codziennego dzięki grom sportowym, zabawom sportowo-rekreacyjnym i postawie fair play podczas tzw. "miękkiej" rywalizacji.
6. Zajęcia parasportowe przygotowujące najsłabszych zawodników do Programu Treningu Aktywności Motorycznej (MATP).
7. Różnorodne gry i zabawy rekreacyjno-sportowe i ogólnorozwojowe, mające na celu zabawę poprzez sport i aktywność ruchową.

Reasumując: celem Programu, zarówno w odniesieniu do uczniów uczestniczących w rywalizacji sportowej Olimpiad Specjalnych, jak i uczniów uczęszczających wyłącznie na lekcje wychowania fizycznego w szkole, jest zapewnienie odpowiedniego poziomu aktywności fizycznej oraz wyposażenie w umiejętności ruchowe umożliwiające udział w rekreacji ruchowej poza szkołą, jak również wyrobienie nawyku podejmowania aktywności fizycznej i pozytywnej postawy wobec lekcji wychowania fizycznego.

III. Warunki realizacji Programu

Warunki realizacji Programu Autorskiego można podzielić na podmiotowe, szkolne i pozaszkolne. Każdy z tych warunków spełnia określoną rolę.

Do warunków podmiotowych należą wszyscy uczniowie przynależący do zespołu klasowego (wraz z ich zainteresowaniami, możliwościami intelektualnymi, sprawnością fizyczną, pochodzeniem społecznym, wiekiem i aspiracjami). Wszyscy uczniowie posiadają

Orzeczenie o Potrzebie Kształcenia Specjalnego i wszyscy oni docelowo mają szansę na uczestnictwo w treningach i zawodach Olimpiad Specjalnych. Do warunków podmiotowych należy również nauczyciel uczący wychowania fizycznego.

Do warunków szkolnych zaliczamy warunki materialne i społeczne. Warunki materialne placówki w dużym stopniu mogą się przyczynić do pełnej realizacji niniejszego Programu. Atutami szkoły są: przestronna sala gimnastyczna z dużą ilością sprzętu sportowego, salka rehabilitacyjna ze specjalistycznym sprzętem do ćwiczeń fitness i ćwiczeń siłowych, położenie szkoły wśród zieleni (możliwość uprawiania marszobiegu terenowych i joggingów w okolicznym lesie), przyszkolny plac zabaw i mała ilość uczniów w oddziałach klasowych. Do warunków społecznych sprzyjających realizacji Programu należy zaliczyć: atmosferę pracy, która pozwala na innowacyjność, życzliwą pomoc ze strony dyrektora Oddziału Regionalnego Olimpiad Specjalnych z Poznania, oraz gratyfikowanie zachowań twórczych i sukcesów sportowych przez dyrektor szkoły.

Do warunków pozaszkolnych, zaliczyć należy rodziców i prawnych opiekunów uczniów-zawodników. Każdy rodzaj pomocy swojemu dziecku (wspieranie go we wszechstronnym rozwoju, zakup butów i stroju sportowego, nagradzanie mentalne po osiągniętych sukcesach sportowych), jest bardzo dużym wkładem w realizowanie Programu Autorskiego nauczyciela. Niestęchanie ważną jest także współpraca z lekarzem medycyny sportowej, celem corocznego przedłużania ważności Książeczek Zawodnika Olimpiad Specjalnych. Bez ich aktualizacji nie ma możliwości udziału w imprezach sportowych Special Olympics.

IV. Zadania szkoły i nauczyciela

1. Przygotowanie uczniów do szeroko rozumianego uczestnictwa w różnego rodzaju imprezach szkolnych i pozaszkolnych o charakterze sportowym, rekreacyjnym i społecznym.
2. Stworzenie warunków do rozwijania własnych zainteresowań sportami całego życia ze szczególnym uwzględnieniem dyscyplin sportu amatorskiego, rekreacji ruchowej.
3. Umożliwienie przeprowadzania i realizacji treningów wybranych dyscyplin sportu w Olimpiadach Specjalnych Polska przez realizację Programu Autorskiego
4. Wspieranie wszechstronnego rozwoju psychofizycznego uczniów nie biorących udziału w zawodach i treningach Olimpiad Specjalnych.
5. Umożliwienie czynnego uczestnictwa uczniów-zawodników w zawodach sportowych Special Olympics na szczeblu regionalnym, ogólnopolskim i międzynarodowym.
6. Pozyskiwanie dotacji i innych środków finansowych na działalność Sekcji w szkole.

V. Osiągnięcia uczniów

Osiągnięcia uczniów wynikają z:

- a) Treści Podstawy Programowej Kształcenia Ogólnego dla Szkół Specjalnych Przyspabiających do Pracy dla Uczniów z Upośledzeniem Umysłowym w Stopniu Umiarkowanym lub Znacznym oraz dla Uczniów z Niepełnosprawnościami Sprzężonymi (zapisane jako wymagania)
- b) Treści w Programie Autorskim (jako cele kształcenia i wychowania, cele cykli tematycznych i lekcji w-f)
- c) Dotyczą:
 - postaw (np.: stosunku do przedmiotu, stosunku do własnego rozwoju),
 - umiejętności (nabywanych na zajęciach szkolnych i pozaszkolnych),
 - wiedzy (np.: o potrzebie ruchu dla zachowania własnego zdrowia),
 - sprawności (uzyskanych dla konkretnych, wymiernych celów),
 - zdobytych osiągnięć (np.: podczas zawodów sportowych Special Olympics).

Po realizacji Programu Autorskiego uczniowie i uczniowie-zawodnicy powinni osiągnąć poniżej przedstawioną wiedzę, sprawności, umiejętności, postawy i świadomość

1) W Bezpieczeństwie i Higienie Pracy:

- a) uczniowie i uczniowie-zawodnicy znają zasady BHP obowiązujące podczas zajęć z wychowania fizycznego,
- b) uczniowie i uczniowie-zawodnicy znają zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej i po drugim roku nauki potrafią je zastosować w praktyce,
- c) uczniowie i uczniowie-zawodnicy wiedzą, jak bezpiecznie korzystać ze wszystkich urządzeń i przyrządów sportowych, znajdujących się w szkole i na terenie szkoły, znają Regulaminy sal gimnastycznych, siłowni, boiska i przyszkolnego placu zabaw,
- d) uczniowie i uczniowie-zawodnicy wiedzą, jak bezpiecznie i na sportowo spędzać ferie letnie i zimowe, oraz mają świadomość, w jaki sposób utrzymywać własną kondycję psychofizyczną na wysokim poziomie,
- e) uczniowie i uczniowie-zawodnicy posiadają informacje, w jaki sposób dbać o swoją higienę osobistą, higienę odzieży i odpowiednią higienę pracy i wypoczynku.

2) W Rekreacji:

- a) uczniowie potrafią sprawnie maszerować, truchtać i biegać na krótkich i średnich dystansach, a uczniowie-zawodnicy potrafią dodatkowo uprawiać marszobiegi terenowe w zmiennym tempie i kierunku, oraz biegać na długich dystansach,

- b) uczniowie i uczniowie-zawodnicy potrafią samodzielnie jeździć na rowerach, rozpoznając i stosując się do podstawowych znaków drogowych,
- c) uczniowie potrafią grać w rekreacyjne gry sportowe, takiej jak: bowling, bocce, tenis stołowy, badminton, "w dwa ognie" i ringo, a uczniowie-zawodnicy potrafią ponadto z powodzeniem uprawiać gry bowling i bocce jako dyscypliny sportowe Olimpiad Specjalnych (zdobywając na zawodach miejsca medalowe),
- d) uczniowie i uczniowie-zawodnicy potrafią brać czynny udział w festynach sportowo-rekreacyjnych, oraz zachęcać innych do wspólnych gier i zabaw na świeżym powietrzu i w obiektach zamkniętych,
- e) uczniowie i uczniowie-zawodnicy mają świadomość celowości własnego rozwoju fizycznego i zbawiennego wpływu ruchu (również przez zabawę) na swój organizm i na własne samopoczucie psychofizyczne.

3) W Fitness:

- a) uczniowie znają przyrządy rehabilitacyjne i siłowe znajdujące się w szkole i potrafią z nich samodzielnie korzystać (pod kontrolą nauczyciela),
- b) uczniowie i uczniowie-zawodnicy potrafią samodzielnie przechodzić obwody siłowo-motoryczne (pod kontrolą nauczyciela), oraz mają świadomość wagi ćwiczeń fizycznych dla własnego zdrowia i postawy ciała.

4) W Zespołowych Grach Sportowych:

- a) W koszykówce uczniowie i uczniowie-zawodnicy:
 - ✓ potrafią kozłować piłką po linii prostej i pomiędzy pachołkami,
 - ✓ potrafią podawać i chwycić piłkę rzuconą od partnera (sprzed klatki piersiowej, nad głową, kozłem od podłoża, rzutem jedną ręką),
 - ✓ potrafią wykonać dwutakt z jednej strony kosza (prawej bądź lewej) zakończony rzutem na kosz (dotyczy wyłącznie uczniów-zawodników),
 - ✓ umieją grać w zespole podczas meczu koszykówki, zarówno podczas gry szkolnej uproszczonej, jak i właściwej (dotyczy wyłącznie uczniów-zawodników),
 - ✓ znają zasady i przepisy gry, posiadają umiejętność rozróżnienia fauli od "czystej gry",
 - ✓ ponadto, uczniowie-zawodnicy są świadomi własnego rozwoju w w.w. grze zespołowej i znają cele swoich treningów, przygotowujących ich do zawodów Olimpiad Specjalnych.
- b) W piłce nożnej uczniowie i uczniowie-zawodnicy:
 - ✓ potrafią prowadzić piłkę po linii prostej i pomiędzy pachołkami wykonując na zakończenie strzał na bramkę,
 - ✓ umieją wykonać podania i przyjęcia piłki od i do partnera w parach, trójkach i czwórkach (wewnętrzna część stopy, wewnętrznym i prostym podbiciem),

- ✓ wiedzą, co to są stałe fragmenty gry i potrafią je wykonywać, znają technikę gry bramkarza w polu karnym (dotyczy wyłącznie uczniów-zawodników),
 - ✓ znają zasady gry, posiadają umiejętność rozróżnienia fauli od "czystej gry".
- c) W piłce siatkowej uczniowie i uczniowie-zawodnicy:
- ✓ potrafią rzucać i chwycić piłkę oburącz, zarówno do siebie, jak i do partnera,
 - ✓ potrafią przerzucać piłkę ponad siatką na drugą stronę boiska,
 - ✓ znają zasady podbijania piłki sposobem górnym i dolnym, oraz zasady wykonywania zagrywki (dotyczy wyłącznie uczniów-zawodników).
- d) W mini hokeju uczniowie i uczniowie-zawodnicy:
- ✓ umieją prowadzić krążek po linii prostej i pomiędzy pachołkami wykonując na zakończenie strzał kijem na bramkę,
 - ✓ umieją podawać i przyjmować krążek od i do partnera za pomocą kija,
 - ✓ znają podstawowe zasady i przepisy gry, posiadają umiejętność rozróżnienia fauli od "czystej gry".

5) W Lekkoatletyce:

- a) uczniowie i uczniowie-zawodnicy sprawnie maszerują podczas marszobiegów terenowych w terenie zalesionym,
- b) uczniowie i uczniowie-zawodnicy są w stanie przebiec dystans średni: 600 i 800 m., a dodatkowo uczniowie-zawodnicy dystans długi: 1000 i 1500 m., potrafiąc przy tym rozkładać siły w czasie,
- c) uczniowie i uczniowie-zawodnicy wiedzą, jak wygląda start niski do biegu szybkiego a także potrafią przebiec sprint na dystansie: 50 i 100 m.,
- d) uczniowie posiadają umiejętność skoku w dal metodą biegową i kuczną, a uczniowie-zawodnicy potrafią dodatkowo wyznaczać swój rozbieg i mierzyć odległość skoku,
- e) uczniowie i uczniowie-zawodnicy znają zasady pchnięcia kulą, oraz wiedzą jak wygląda ta specyficzna konkurencja lekkoatletyczna.

6) W Zawodach Sportowych:

- a) uczniowie-zawodnicy mają świadomość tego, że biorąc udział w zawodach Olimpiad Specjalnych są kimś wyjątkowym, że ich trening zmierzał właśnie do dnia rywalizacji
- b) uczniowie-zawodnicy potrafią współzawodniczyć w duchu fair play, mając jednocześnie chęć zwycięstwa i wolę walki o medale,
- c) uczniowie-zawodnicy umieją zintegrować się z innymi zawodnikami i wspólnie bawić się sportową rywalizacją,
- d) uczniowie-zawodnicy swoją postawą pokazują, że są godni nazywania ich sportowcami i zawodnikami Olimpiad Specjalnych Polska (np.: stając na podium).

7) W Gimnastyce:

- a) uczniowie i uczniowie-zawodnicy potrafią ćwiczyć na materacach, ławeczkach szwedzkich, drabinkach, równoważni, skrzyni i sprzęcie rehabilitacyjnym, nie stwarzający przy tym sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu współwiczących,
- b) uczniowie (oprócz uczniów z zespołem Downa) potrafią wykonać przewrót w przód, a uczniowie-zawodnicy przewrót w przód i w tył,
- c) uczniowie i uczniowie-zawodnicy umieją pokonać zwinnościowo-szybkościowy tor przeszkód i znają jego wartość dla ogólnego rozwoju swojego organizmu,
- d) uczniowie i uczniowie-zawodnicy umieją korzystać z przyszkolnego placu zabaw, oraz wiedzą czego nie należy na nim robić.

8) W Grach i Zabawach Ruchowych:

- a) uczniowie i uczniowie-zawodnicy uczestniczą czynnie w proponowanych przez nauczyciela grach i zabawach ruchowych,
- b) uczniowie i uczniowie-zawodnicy umieją współpracować ze sobą wchodząc nawzajem w różne relacje i interakcje psychofizyczne.

9) W Sportach Zimowych:

- a) uczniowie i uczniowie-zawodnicy znają zasady zabaw i gier sportowych na śniegu i lodzie, potrafią się zawsze odpowiednio ubrać,
- b) uczniowie i uczniowie-zawodnicy potrafią zjeżdżać na sankach z niewielkich wzniesień i ponownie wciągać sanki na górę,
- c) uczniowie i uczniowie-zawodnicy umieją w adekwatny i bezpieczny sposób rzucać śnieżkami do siebie i do celu.

10) W Teorii Sportu:

- a) uczniowie i uczniowie-zawodnicy wiedzą, jakie są rodzaje zespołowych gier sportowych, poznali teoretycznie ich zasady i przepisy,
- b) uczniowie i uczniowie-zawodnicy wiedzą, jakie zagrożenia wynikają z braku ruchu w życiu człowieka, jak również orientują się, jakie mogą być następstwa urazów w sporcie amatorskim i wyczynowym,
- c) uczniowie i uczniowie-zawodnicy poznali sporty różne teoretycznie, jak i praktycznie (np.: wspinaczkę skałkową ze swoim nauczycielem-instruktozem na sztucznym obiekcie wspinaczkowym),
- d) uczniowie i uczniowie-zawodnicy poznali zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, postępowania podczas wypadków i urazów, jak również posiadli wiedzę dotyczącą higieny osobistej, higieny ubioru i zasad zdrowego odżywiania się.

11) W Pływaniu:

- a) uczniowie-zawodnicy nie boją się wody i zajęć na pływalni,
- b) uczniowie-zawodnicy potrafią pływać stylem dowolnym, klasycznym i kraulem na piersiach na dystansach: 25 i 50 m.,
- c) uczniowie-zawodnicy biorą udział w zawodach Special Olympics na szczeblu regionalnym wykorzystując poznane i utrwalone elementy stylów pływackich.

12) W Nowych Metodach Pracy:

- a) uczniowie i uczniowie-zawodnicy przyswoili sobie część materiału z nowych metod pracy, takich jak:
 - zajęcia wyciszająco-koncentracyjne w gabinecie doświadczeń polisensorycznych,
 - praca elementami metod ruchu rozwijającego Veroniki Scherborne,
 - praca elementami metod ruchowej ekspresji twórczej Rudolfa Labana,
 - marszobiegi terenowy metodą Jeffa Gallowaya,
 - praca elementami metod Karla Orffa,
 - praca elementami metod Paula Dennisona na przekraczanie osi ciała.

VI. Ogólne treści nauczania i budżet godzin

Cele ogólne (zgodne z DZ. U. z dnia 2012 R. POZ. 977)	Korelacja z innymi przedmiotami	Treści kształcenia
Wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju ucznia, kształtowanie zainteresowań i ujawnianie zdolności sportowych, osiągnięcie maksymalnej zaradności i niezależności na miarę indywidualnych możliwości uczniów, przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w różnych formach życia społecznego na równi z innymi członkami danej zbiorowości, kształtowanie umiejętności samodzielnego organizowania wypoczynku i czasu wolnego, rozwijanie kreatywności uczniów oraz ich uzdolnień i zainteresowań, a przede wszystkim doskonalenie sprawności i wydolności fizycznej uczniów, działania prozdrowotne.	- Zajęcia sportowe, - Zajęcia kształtujące kreatywność, - Koło Sportowe - Pozalekcyjne Koło Turystyczno-Krajoznawcze	1. Bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej; 2. Regulaminy obiektów sportowych; 3. Rola ruchu i wypoczynku w życiu człowieka - sporty całego życia; 4. Postępowanie w razie zagrożenia bezpieczeństwa lub wypadku; 5. Pierwsza pomoc w stanach zagrożenia życia i zdrowia; 6. Higiena osobista; 7. Teoria sportu; 8. Diagnoza umiejętności ruchowych, sprawności i aktywności fizycznej; 9. Zasady i formy aktywnego wypoczynku; 10. Ruch Olimpijski - działalność, idee, współzawodnictwo, Paraolimpiady.

VII. Szczegółowy rozkład treści nauczania

TREŚCI NAUCZANIA - Klasa I Szkoły Przypasabiającej do Pracy:

L.p	Miesiąc nauki ilość godzin	Treści nauczania	Treści szkolnego Programu Wychowawczego	Treści Szkolnego Programu Profilaktyki
1	wrzesień 12 lekcji	1. BHP. Poznajemy wymagania i kryteria oceny oraz zasady bezpieczeństwa podczas lekcji WF. 2. Rekreacja. Rozwijamy wydolność krążeniowo-oddechową podczas marszobiegu po lesie. 3. Lekkoatletyka. Poprawiamy naszą wydolność poprzez biegi średnie na 600 i 800 m. w czasie powakacyjnej zaprawy kondycyjnej. 4. Lekkoatletyka. Kontynuujemy poprawianie naszej wydolności aerobowej poprzez biegi średnie interwałowe. 5. Lekkoatletyka. Dokonujemy kontroli i samooceny podczas biegów średnich i długich poprzez pomiar czasu i tętna. 6. Zawody. Wyjeżdżamy na Regionalny Mityng w Biegach Przełajowych Olimpiad Specjalnych. 7. Zespołowe gry sportowe. Elementy piłki nożnej: uczymy się rozgrzewki właściwej do gry w piłkę nożną i poznajemy ogólne przepisy gry. 8. Zespołowe gry sportowe. Elementy piłki nożnej: uczymy się prowadzenia piłki po prostej i pomiędzy pachołkami, podania i przyjęcia. 9. Zespołowe gry sportowe. Elementy piłki nożnej: uczymy się właściwej techniki gry bramkarza, oraz wykonywania poprawnego strzału na bramkę. 10. Rekreacja. Jazda na rowerach: przypominamy zasady poruszania się po drogach publicznych oraz technikę przyspieszania oraz hamowania. 11. Rekreacja. Jazda na rowerach: wykonujemy mini rajd rowerowy do Sobolewa i z powrotem. 12. BHP. Poznajemy sposoby postępowania w razie zagrożenia zdrowia i życia podczas lekcji wychowania fizycznego.	Wdrażanie do nawyku aktywnego spędzania czasu wolnego, odpowiedzialne nawiązywanie relacji i stosunków koleżeńskich. Kształtowanie odpowiednich relacji w grupie, odpowiedzialność za siebie nawzajem i za klasę. Przestrzeganie zasad ruchu drogowego. Uwrażliwianie na piękno jesiennego krajobrazu.	Kształtowanie umiejętności twórczego wykorzystania czasu wolnego. Budowanie pozytywnego stosunku wobec siebie i innych. Zachowanie bezpieczeństwa podczas zabawy, nauki i ćwiczeń fizycznych. Kształtowanie zachowań prozdrowotnych.
2	październik 10 lekcji	1. Zespołowe gry sportowe. Elementy piłki koszykowej: przypominamy zasady kozłowania po prostej i pomiędzy pachołkami. 2. Zespołowe gry sportowe. Elementy piłki koszykowej: doskonalimy kozłowanie, rzut i chwyt piłki - przypominamy zasady gry. 3. Zespołowe gry sportowe. Koszykówka: ćwiczymy zwody, podania, rzuty na kosz - utrwalamy nawyki ruchowe do gry właściwej. 4. Zespołowe gry sportowe. Mini piłka koszykowa: (gramy w: "żywy kosz", "kto trafi pierwszy", "rzut ślepca", itp.). 5. Rekreacja. Przygotowujemy się do gry rekreacyjnej w Bowling: przypominamy zasady i techniki rzutu kulą, cz. I. 6. Rekreacja. Gra rekreacyjna w Bowling: przypominamy zasady i techniki rzutu kulą cz. II 7. Nowe metody pracy. Zajęcia wyciszająco-	Kształtowanie odpowiedzialności i związków emocjonalnych ze swoim otoczeniem. Kształtowanie umiejętności odpowiedniego zachowania się w lesie i na wsi podczas spacerów, krótkich wycieczek	Dbłość o ład i estetykę otoczenia Kształtowanie zachowań prozdrowotnych. Zachowanie bezpieczeństwa podczas zabawy, nauki i ćwiczeń fizycznych.

		koncentracyjne w gabinecie doświadczeń polisensorycznych. Uczymy się relaksacji i koncentracji oraz wyciszania emocji. 8. Rekreacja. Gra szkolna w Bocce. Uczymy się prawidłowej postawy i rzutu bułą, poznajemy przepisy gry, cz. I. 9. Rekreacja. Gra szkolna w Bocce. Uczymy się prawidłowej postawy i rzutu bułą, cz. II. 10. Rekreacja. Gramy w grę właściwą Bocce.		Propagowanie wiedzy o stanie środowiska w naszej okolicy.
3	listopad 11 lekcji	1. Lekkoatletyka. Skok w dal metodą biegową: poznajemy zasady wyznaczania rozbiegu, rozbiegu, odbicia i fazy lotu w w.w. metodzie. 2. Lekkoatletyka. Skok w dal metodą biegową: uczymy się poprawnego lądowania na zeskoczeni, ćwiczymy poprawność skoku i lądowania w zeskoczeni. 3. Lekkoatletyka. Skok w dal metodą biegową: utrwalamy technikę skoku do zeskoczeni, mierzymy odległości skoku. 4. Fitness. Zajęcia w salce rehabilitacyjnej: poznajemy metodę obwodowo-stacijną w kształtowaniu siły. 5. Rekreacja. Kształtujemy umiejętność zabawy (wykorzystując do tego piłki rehabilitacyjne, ringo, woreczki, hula hop i skakanki). 6. Nowe metody pracy. Poznajemy marszobieg terenowy metodą Jeffa Gallowaya. Hartujemy organizm poprzez zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu. 7. Pływanie. Uczymy się rozgrzewki właściwej, ćwiczeń i zabaw oddechowych w wodzie. 8. Pływanie. Doskonalimy ćwiczenia oddechowe w wodzie. 9. Pływanie. Ćwiczymy styl klasyczny, cz. I. 10. Pływanie. Ćwiczymy styl klasyczny, cz. II. 11. Zawody. Wyjeżdżamy na Regionalny Mityng Pływacki Olimpiad Specjalnych.	Kształtowanie odpowiedzialności i współpracy w grupie. Budzenie szacunku dla pracy nauczyciela i innych pracowników szkoły. Przełamywanie barier własnego lęku i kompleksów.	Kształtowanie szacunku dla osób dorosłych. Poznanie wartości odżywczych pokarmów oraz naturalnych źródeł witamin.
4	grudzień 9 lekcji	1. Gimnastyka. Kształtujemy prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych. 2. Gimnastyka. Rozwijamy równowagę poprzez ćwiczenia na przyrządach równoważnych. 3. Gimnastyka. Rozwijamy szybkość i zwinność poprzez szybkościowo-zwinnościowy tor przeszkód w sali gimnastycznej. 4. Zespołowe gry sportowe. Siatkówka rzucona: uczymy się prawidłowej gry przez siatkę, ustawienia i ogólnych przepisów gry. 5. Zespołowe gry sportowe. Elementy siatkówki: kształtujemy umiejętność odbicia sposobem górnym. 6. Zespołowe gry sportowe. Elementy siatkówki: kształtujemy umiejętność odbicia sposobem dolnym. 7. Zespołowe gry sportowe. Elementy siatkówki: stosujemy gry i zabawy z piłką siatkową w kole, utrwalamy odbijanie sposobem górnym i dolnym. 8. Lekcja przeznaczona na przedświąteczny apel 9. Lekcja przeznaczona za wigilię klasową.	Kształtowanie właściwych nawyków higienicznych i zdrowotnych, zasady racjonalnego odżywiania się. Wdrażanie do zachowywania higieny osobistej.	Zasady racjonalnego odżywiania się, tworzenie jadłospisu, przyrządzanie zdrowych potraw. Zachowanie bezpieczeństwa podczas zabawy, nauki i ćwiczeń fizycznych.
	styczeń	1. Sporty zimowe. Zabawy na śniegu i lodzie:	Kształtowanie	Efektywne sposoby

5	10 lekcji	uzyskujemy wiedzę i umiejętności do bezpiecznych zabaw zimą. BHP. 2. Sporty zimowe. Zabawy na śniegu i lodzie: Hartujemy organizm poprzez zjeżdżanie na sankach, budowę twierdz ze śniegu, bitwę na kule śnieżne i rzuty do celu na wolnym powietrzu. Rozwijamy wytrzymałość tlenową. 3. Rekreacja. Hartujemy organizm poprzez zimowy spacer rekreacyjno-kondycyjny w terenie leśnym. 4. Gry i zabawy ruchowe. Kształtujemy umiejętność zabaw i gier: rzutnych, skocznych i bieżnych. 5. Rekreacja. Ćwiczymy podstawy gry w tenisa stołowego poprzez zagrywkę i odbiór zagrywki. Uczymy się przepisów gry. 6. Rekreacja. Doskonalimy podstawy gry w tenisa stołowego poprzez uderzenie forhendem i bekghendem. Gramy single. 7. Rekreacja. Doskonalimy umiejętności zagrywki, jej odbioru, ataku i obrony w grze singlowej w tenisa stołowego. Dokonujemy oceny naszych postępów. 8. Nowe metody pracy. Poznajemy elementy metod ruchowej ekspresji twórczej Rudolfa Labana. 9. Fitness. Ćwiczymy metodę obwodu siłowo-motorycznego w siłowni szkolnej poprzez pracę nad obręczą biodrową i mm. pleców. 7. Fitness. Ćwiczymy metodę obwodu siłowo-motorycznego w siłowni szkolnej poprzez pracę nad obręczą barkową i mm. brzucha. 10. BHP. Poznajemy metody bezpiecznego i sportowego spędzania ferii zimowych poprzez pogadankę tematyczno-problemową.	umiejętności kulturalnego wystawiania się, stosowania zwrotów grzecznościowych. Wdrażanie do nawyków higienicznych i aktywnego sposobu spędzania czasu wolnego oraz troski o własne zdrowie. Przełamywanie barier własnego lęku i kompleksów.	wykorzystania czasu wolnego. Wzbudzanie pozytywnego myślenia o sobie. Kształtowanie zachowań prozdrowotnych. Zachowanie bezpieczeństwa podczas zabawy, nauki i ćwiczeń fizycznych.
6	luty 8 lekcji	1. Nowe metody pracy. Poznajemy alternatywne metody i formy pracy (gry i zabawy stolikowe w świetlicy szkolnej: warcaby, chińczyk, bierki, piłkarzyki, Nintendo). 2. Rekreacja. Badminton, cz. I: ćwiczymy elementy gry: postawę gracza, trzymanie rakiетки, wyrzut lotki, uderzenie i podstawowe przepisy gry. 3. Rekreacja. Badminton, cz. II: ćwiczymy elementy gry: grę w parach, zagrywkę przez siatkę i odbiór zagrywki. 4. Rekreacja. Badminton, cz. III: doskonalimy grę w parach przez siatkę, utrwalamy umiejętność odbijania górą i dołem. 5. Nowe metody pracy. Zabawy z muzyką i ze śpiewem: poznajemy elementy metod ruchu rozwijającego Veroniki Scherborne. 6. Gry i zabawy ruchowe. Kształtujemy umiejętność zabaw i gier z mocowaniem, z dźwiganiem i na czworakach. 7. Rekreacja. Hartujemy organizm i polepszamy naszą kondycję wysiłkową poprzez zimowy spacer rekreacyjno-kondycyjny w lesie. 8. Fitness. Zajęcia z tańca: wprowadzamy do zajęć elementy Zumby.	Wdrażanie do systematycznej pracy, dokładności i rzetelności. Kształtowanie odpowiedzialności i współpracy w grupie.	Respektowanie i przestrzeganie ogólnie przyjętych norm społecznych.
7	marzec 11 lekcji	1. Gimnastyka. Uczymy się przewrotu w przód. 2. Gimnastyka. Uczymy się przewrotu w tył.	Wyrabianie odpowiedzialności	Budzenie szacunku do wszelkich form

		3. Gimnastyka. Doskonalimy umiejętność przewrotu w przód i w tył - dokonujemy samooceny poprawności wykonania. 4. Nowe metody pracy. Wprowadzamy elementy metod ćwiczeń Karla Orffa. 5. Rekreacja. Gra szkolna w Bowling: doskonalimy rzuty kulą z dużych odległości. Przygotowujemy się do zawodów bowlingowych Olimpiad Specjalnych. 6. Lekkoatletyka. Nauczamy-uczymy się techniki skoku w dal z miejsca i skoku dosiężnego. 7. Teoria sportu. Wyjaśniamy zasady, techniki i przepisy gier poprzez film poglądowy o grach zespołowych, cz. I. 8. Teoria sportu. Wyjaśniamy zasady, techniki i przepisy gier poprzez film poglądowy o grach zespołowych, cz. II. 9. Rekreacja. Uczymy się współzawodniczyć dzięki grze "w dwa ognie". 10. Zespołowe gry sportowe. Elementy gry w mini hokeja, cz. I: uczymy się postawy zawodnika, ogólnych przepisy gry, uderzenia piłki i krążka do celu. 11. Zespołowe gry sportowe. Elementy gry w mini hokeja, cz. II: uczymy się prowadzenia krążka i piłki, obrony bramkarza, ataku pozycyjnego i szybkiego oraz strzału na bramkę.	za działania swoje i innych, dokonywania właściwych wyborów. Kształtowanie odporności na negatywny wpływ środowiska. Wdrażanie do szacunku i rozwijania więzi między członkami rodziny.	życia. Kształtowanie świadomego przeżywania emocji. Kształtowanie zachowań prozdrowotnych.
8	kwiecień 10 lekcji	1. Zespołowe gry sportowe. Elementy gry w mini hokeja, cz. III: doskonalimy grę szkolną w mini hokeja, wykorzystujemy poznane elementy gry. 2. Lekcja przepada ze względu na rekolekcje wielkopostne. 3. Lekcja przepada ze względu na rekolekcje wielkopostne. 4. Fitness. Doskonalimy metodę obwodowo-stacyjną w kształtowaniu siły mięśni. 5. Gry i zabawy ruchowe. Poznajemy zabawy z nietypowymi przyrządami i gry dźwiękonaśladowcze oraz zabawy i gry z puentą 6. Rekreacja. Doskonalimy grę szkolną w Bowling. Przygotowujemy się do zawodów Olimpiad Specjalnych. 7. Rekreacja. Doskonalimy grę w bowling. Zajęcia na kręgielni w Pile, cz. I. 8. Rekreacja. Doskonalimy grę w bowling. Zajęcia na kręgielni w Pile, cz. II. 9. Zawody. Wyjeżdżamy na zawody: Regionalny Turniej Bowlingowy O. S. 10. Nowe metody pracy. Zajęcia wyciszająco-koncentracyjne w gabinecie doświadczeń polisensorycznych. Doskonalimy metody relaksacji i koncentracji oraz wyciszania emocji.	Kształtowanie odpowiedniego stosunku do zwierząt. Rozwijanie pozytywnego stosunku do wszelkich stworzeń Wdrażanie do działań na rzecz ochrony środowiska i dostrzeganie związków z własnym zdrowiem.	Wzbudzanie pozytywnego myślenia o sobie. Dbłość o higienę osobistą. Zachowanie bezpieczeństwa podczas zabawy, nauki i ćwiczeń fizycznych.
9	maj 11 lekcji	1. Rekreacja. Mini konkurs gry w badmintona przez siatkę. Sprawdzamy nabyte umiejętności w praktyce. 2. Lekkoatletyka. Przygotowujemy skocznnię do skoków w dal w nowym sezonie: przekopanie zeskoczeni, wyprostowanie i oczyszczenie rozbieżni, zagrabienie piasku i ustawienie belki. 3. Lekkoatletyka. Skok w dal - przypominamy	Kształtowanie odpowiednich relacji w grupie, odpowiedzialność za siebie nawzajem i za klasę. Rzetelne wypełnianie obowiązków.	Zachowanie bezpieczeństwa podczas zabawy, nauki i ćwiczeń fizycznych.

		technikę skoku metodą biegową. 4. Lekkoatletyka. Skok w dal - klasowy konkurs skoków: dokonujemy pomiaru odległości i samooceny. 5. Rekreacja. Doskonalimy grę w Bocce. Przygotowujemy się do zawodów Bocce Olimpiad Specjalnych, cz. I. 6. Rekreacja. Doskonalimy grę w Bocce. Przygotowujemy się do zawodów Bocce Olimpiad Specjalnych, cz. II. 7. Zespołowe gry sportowe. Elementy koszykówki: przypominamy poznane w I Półroczu elementy techniczne gry, rzuty do kosza z bliska i z daleka. 8. Zespołowe gry sportowe. Elementy koszykówki: doskonalimy i rozwijamy grę szkolną i grę uproszczoną. 9. Lekkoatletyka. Poprawiamy naszą kondycję i zdolności krążeniowo-oddechowe poprzez biegi średniodystansowe na 600 i 800 metrów. 10. Lekkoatletyka. Rozwijamy wytrzymałość fizyczną poprzez marszobieg terenowy w lesie. 11. Rekreacja. Doskonalimy jazdę na rowerach: mini rajd rowerowy po wsi Gębice, przypominamy znaczenie wybranych znaków drogowych.	Odpowiedzialne zachowanie się na ulicy, w terenie zabudowanym i w lesie. Troska o zdrowie swoje i innych. Przestrzeganie zasad ruchu drogowego.	Kształtowanie zachowań prozdrowotnych. Kształtowanie umiejętności twórczego wykorzystania czasu wolnego.
10	czerwiec 12 lekcji	1. Rekreacja. Organizujemy Dzień Dziecka - Dzień Sportu Szkolnego: Szkolny Festyn sportowo-rekreacyjny. Przygotowujemy i prowadzimy rozgrzewkę ogólnorozwojową. 2. Zawody. Wyjeżdżamy na Regionalny Turniej Bocce Olimpiad Specjalnych. 3. Lekkoatletyka. Ulepszamy naszą szybkość poprzez biegi szybkie na 50 m. i 100 m. 4. Lekkoatletyka. Doskonalimy biegi szybkie: 50 m. i 100 m. Bieg na czas w pojedynkę i w parach. 5. Zespołowe gry sportowe. Utrwalamy poznane elementy piłki nożnej - stałe fragmenty gry: rzut karny, rzut różny, rzut wolny, rzut z autu. 6. Zespołowe gry sportowe. Piłka koszykowa: ćwiczymy rzuty z dwutaktu z prawej strony kosza. 7. Zespołowe gry sportowe. Piłka koszykowa: ćwiczymy rzuty z dwutaktu z lewej strony kosza. 8. Zespołowe gry sportowe. Piłka koszykowa: utrwalamy i doskonalimy rzuty z dwutaktu w grze szkolnej i grze uproszczonej. 9. Zespołowe gry sportowe. Piłka siatkowa: doskonalimy grę szkolną odbijaną przez siatkę w dwóch zespołach. 10. Gimnastyka. Rozwijamy różnorodne ćwiczenia gimnastyczne na przyszkolnym placu zabaw. 11. Zawody. Wyjeżdżamy na Regionalny Turniej Koszykówki. 12. BHP. Nabieramy wiedzy o tym, jak bezpiecznie spędzić wakacje letnie i udoskonalić swój czas wolny podczas odpoczynku od szkoły.	Kształtowanie postaw proekologicznych. Wartości odżywcze owoców i warzyw ich znaczenie dla zdrowia. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym, poruszanie po drogach i ulicach w czasie wakacji.	Kształtowanie zachowań prozdrowotnych. Kształtowanie świadomego przeżywania emocji. Bezpieczeństwo nad wodą, w górach, w lesie, mieście i na wsi podczas wakacji letnich.
	104 lekcje	BHP x 5, Rekreacja x 27, Fitness x 5, Zespołowe gry sportowe x 21, Lekkoatletyka	Treści wypełnione	Treści wypełnione

	przez okres 10. miesięcy	x 14, Zawody sportowe x 5, Gimnastyka x 7, Gry i zabawy ruchowe x 3, Sporty zimowe x 2 Teoria sportu i inne x 2, Pływanie x 4, Nowe metody pracy i Inne x 9.		
--	--------------------------	---	--	--

TREŚCI NAUCZANIA - Klasa II Szkoły Przypasabiającej do Pracy:

L.p	Miesiąc nauki ilość godzin	Treści nauczania	Treści szkolnego Programu Wychowawczego	Treści Szkolnego Programu Profilaktyki
1	wrzesień 12 lekcji	1. BHP Zajęcia organizacyjne. Przypominamy wymagania i kryteria oceniania, oraz zasad bezpieczeństwa podczas lekcji. 2. Rekreacja. Rozwijamy wydolność krążeniowo-oddechową podczas marszobiegu po lesie. 3. Lekkoatletyka. Rozwijamy wytrzymałość fizyczną poprzez sporty aerobowe: zaprawa kondycyjna przed zawodami. 4. Lekkoatletyka. Polepszymy naszą kondycję fizyczną poprzez biegi średnie na 600 m. i 800 m. 5. Lekkoatletyka. Udoskonalamy wytrzymałość, kondycję i wydolność krążeniowo-oddechową biegając długie dystanse na 1000 m. i 1500 m. 6. Zawody. Wyjeżdżamy na Regionalny Mityng w Biegach Przełajowych Olimpiad Specjalnych. 7. Rekreacja. Jazda na rowerach: wykonujemy krótkie przejażdżki wokół szkoły i w jej najbliższych okolicach. 8. Rekreacja. Jazda na rowerach: wykonujemy mini rajd rowerowy do Gębiczyna - ćwiczymy umiejętności stosowania się do znaków drogowych. 9. Rekreacja. Gra rekreacyjna w Bocce, cz. I.: przypominamy i doskonalimy grę w Bocce. 10. Rekreacja. Gra rekreacyjna w Bocce, cz. II: Doskonalimy rzuty bulą w grze w Bocce. 11. Rekreacja. Gra rekreacyjna w Bocce, cz. III: przygotowujemy i przeprowadzamy klasowy konkurs Bocce. Dokonujemy oceny naszych osiągnięć. 12. BHP. Uczymy się udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w razie zagrożenia. Minikurs na fantomie.	Wdrażanie do nawyku aktywnego spędzania czasu wolnego, odpowiedzialne nawiązywanie relacji i stosunków koleżeńskich. Odpowiedzialne zachowanie się na ulicy, w terenie zabudowanym i w lesie. Troska o zdrowie swoje i innych. Przestrzeganie zasad ruchu drogowego.	Kształtowanie umiejętności twórczego wykorzystania czasu wolnego. Budowanie pozytywnego stosunku wobec siebie i innych. Zachowanie bezpieczeństwa podczas zabawy, nauki i ćwiczeń fizycznych. Kształtowanie zachowań prozdrowotnych.
2	październik 13 lekcji	1. Gimnastyka. Rozwijamy różnorodne ćwiczenia gimnastyczne na przyszkolnym placu zabaw. Powtarzamy zasady bezpiecznego używania sprzętu: czytamy regulaminy szkolnych obiektów sportowych BHP. 2. Zespołowe gry sportowe. Elementy piłki nożnej: przygotowujemy i prowadzimy rozgrzewkę właściwą do gry oraz żonglerkę. 3. Zespołowe gry sportowe. Elementy piłki nożnej: przypominamy prowadzenie piłki po prostej i pomiędzy pachołkami, podajemy piłkę w parach i gramy w trójkacie. 4. Zespołowe gry sportowe. Piłka nożna: uprawiamy grę właściwą na boisku szkolnym. 5. Rekreacja. Rozwijamy wytrzymałość psychofizyczną poprzez wyjście w plener poza teren szkoły.	Kształtowanie odpowiedzialności i związków emocjonalnych ze swoim otoczeniem. Uwrażliwianie na piękno jesiennego krajobrazu. Kształtowanie umiejętności	Dbłość o ład i estetykę otoczenia Kształtowanie zachowań prozdrowotnych. Zachowanie bezpieczeństwa podczas zabawy, nauki i ćwiczeń fizycznych.

		6. Gimnastyka. Rozwijamy się poprzez ćwiczenia na przyrządach t.j.: drabinki, ławeczki szwedzkie, równoważnia. 7. Zespołowe gry sportowe. Elementy koszykówki: przypominamy kozłowanie, rzuty do kosza i podanie do partnera/partnerów; gra. 8. Zespołowe gry sportowe. Koszykówka: uprawiamy grę w "koszykowego króla rzutów". 9. Zespołowe gry sportowe. Koszykówka: doskonalimy grę właściwą dwóch zespołów po rozgrzewce. 10. Gry i zabawy ruchowe. Kształtujemy umiejętność zabaw i gier bieżnych. 11. Rekreacja. Przypominamy technikę gry singlowej w tenisa stołowego. 12. Rekreacja. Przypominamy technikę gry deblowej w tenisa stołowego. 13. Rekreacja. Doskonalimy gry singlowe i deblowe w tenisa stołowego. Przeprowadzamy klasowy konkurs gier.	odpowiedniego zachowania się w lesie i na wsi podczas spacerów i krótkich wycieczek.	Propagowanie wiedzy o stanie środowiska w naszej okolicy. Budzenie szacunku do wszelkich form życia.
3	listopad 10 lekcji	1. Nowe metody pracy. Przypominamy nową metodę pracy na lekcjach w lesie: marszobieg terenowy metodą Jeffa Gallowaya. 2. Gry i zabawy ruchowe. Udoskonalamy zabawy i gry skoczne i rzutne. 3. Zespołowe gry sportowe. Elementy siatkówki: doskonalimy odbijanie piłki sposobem górnym i dolnym. Gramy w "ziemniaka". 4. Zespołowe gry sportowe. Elementy siatkówki: uprawiamy grę dwóch zespołów przez siatkę. 5. Teoria sportu. Film poglądowy o ruchu paraolimpijskim i organizacji Special Olympics. Poznajemy podstawy teoretyczne i historię powstania ruchu paraolimpijskiego. 6. Pływanie. Zajęcia przypominające: doskonalimy ćwiczenia oddechowe, styl klasyczny i skok do wody na nogi. 7. Pływanie. Uczymy się stylu "kraul na piersiach", cz. I. 8. Pływanie. Uczymy się stylu "kraul na piersiach", cz. II. 9. Pływanie. Uczymy się stylu "kraul na piersiach", cz. III. 10. Zawody. Wyjeżdżamy na Regionalny Mityng Pływacki Olimpiad Specjalnych.	Kształtowanie odpowiedzialności i współpracy w zespole. Budzenie szacunku dla pracy nauczyciela i innych pracowników szkoły. Wdrażanie do racjonalnego i zdrowego sposobu odżywiania.	Kształtowanie szacunku dla osób dorosłych. Poznanie wartości odżywczych pokarmów oraz naturalnych źródeł witamin.
4	grudzień 8 lekcji	1. Gimnastyka. Kształtujemy prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych. 2. Rekreacja. Przygotowujemy się do gry rekreacyjnej w kręgle: uczymy się zasad i techniki rzutu kulą, cz. I. 3. Rekreacja. Ćwiczymy grę rekreacyjną w kręgle: przypominamy zasady i techniki rzutu kulą, cz. II. Ćwiczymy celność rzutów. 4. Nowe metody pracy. Poznajemy zabawy i techniki na przekraczanie osi własnego ciała Paula Dennisona, cz. I. 5. Gry i zabawy ruchowe. Udoskonalamy zabawy i gry z mocowaniem i ze śpiewem. 6. Nowe metody pracy. Zajęcia wyciszająco-	Kształtowanie właściwych nawyków higienicznych i zdrowotnych, zasady racjonalnego odżywiania się. Wdrażanie do zachowywania higieny osobistej.	Zasady racjonalnego odżywiania się, tworzenie jadłospisu, przyrządzanie zdrowych potraw. Zachowanie bezpieczeństwa podczas zabawy, nauki i ćwiczeń fizycznych.

		koncentracyjne w gabinecie doświadczeń polisensorycznych. Uczymy się relaksacji i koncentracji oraz wyciszania emocji. 7. BHP. Uczymy się i przypominamy, jak utrzymać higienę własnego ciała, zachować zdrowie poprzez obejrzenie filmu tematycznego. 8. Lekcja przeznaczona na przedświąteczny apel		
5	styczeń 11 lekcji	1. Nowe metody pracy. doskonalimy zabawy i techniki na przekraczanie osi własnego ciała Paula Dennisona, cz. II. 2. Rekreacja/Sporty zimowe. Zabawy na śniegu i lodzie: Hartujemy organizm poprzez zjeżdżanie na sankach, budowę twierdz ze śniegu, bitwę na kule śnieżne i rzuty do celu na wolnym powietrzu. 3. Rekreacja/Sporty zimowe. Rozwijamy wytrzymałość poprzez czynne i aktywne zabawy na wolnym powietrzu. 4. Gry i zabawy ruchowe. Uzyskujemy zdolność do aktywnej zabawy z użyciem różnorodnych przyborów i przedmiotów. 5. Fitness. Ćwiczymy metodę obwodu siłowo-motorycznego w siłowni szkolnej poprzez pracę na "atlasie". 6. Zawody. Wyjeżdżamy na Regionalny Dzień Programu Treningu Aktywności Motorycznej (MATP). 7. Zespołowe gry sportowe. Elementy gry w mini hokeja: doskonalimy grę szkolną dwóch zespołów. 8. Zespołowe gry sportowe. Elementy gry w mini hokeja: doskonalimy grę uproszczoną dwóch zespołów. 9. Rekreacja. Badminton: gra w parach - doskonalimy zagrywkę przez siatkę. 10. Rekreacja. Badminton: gra rekreacyjna w parach przez siatkę - utrwalamy umiejętności odbijania i nabytych engramów ruchowych. 11. Lekcja przeznaczona na szkolny bal karnawałowy.	Kształtowanie umiejętności kulturalnego wysławiania się, stosowania zwrotów grzecznościowych. Wdrażanie do systematycznej pracy, dokładności i rzetelności.	Efektywne sposoby wykorzystania czasu wolnego. Wzbudzanie pozytywnego myślenia o sobie. Kształtowanie zachowań prozdrowotnych. Zachowanie bezpieczeństwa podczas zabawy, nauki i ćwiczeń fizycznych.
6	luty 6 lekcji	1. Nowe metody pracy. Doskonalimy alternatywne metody i formy pracy (gry stolikowe w świetlicy szkolnej: warcaby, chińczyk, bierki, piłkarzyki, Nintendo). 2. Sporty zimowe. zabawy na śniegu i lodzie: hartujemy organizm przez wyścigi z sankami i zjeżdżanie z okolicznych wzniesień. 3. Sporty zimowe. hartujemy organizm przez budowanie twierdz ze śniegu, rzuty śnieżkami do celu i wyścigi zaprzęgów saneczkowych. 4. Teoria sportu. Film poglądowy o alpinizmie i wspinaczce skałkowej: poznajemy nowe rodzaje sportów. 5. Nowe metody pracy. Wyjeżdżamy na sztuczną ściankę wspinaczkową z nauczycielem-instruktorem, cz. I. Poznajemy nowe rodzaje sportów w praktyce. BHP. 6. Nowe metody pracy. Wyjeżdżamy na sztuczną ściankę wspinaczkową z nauczycielem-instruktorem, cz. II. Poznajemy nowe rodzaje sportów w praktyce. BHP.	Wdrażanie do nawyków higienicznych i aktywnego sposobu spędzania czasu wolnego oraz troski o własne zdrowie.	Respektowanie i przestrzeganie ogólnie przyjętych norm społecznych. Zachowanie bezpieczeństwa podczas zabawy, nauki i ćwiczeń fizycznych.

7	marzec 12 lekcji	1. Gimnastyka. Stymulujemy utrzymanie prawidłowej postawy ciała poprzez: wyciąganie się siedząc, marsz na palcach, marsz na piętach, marsz na zewnętrznych stronach stóp, na wewnętrznych stronach stóp, ruchy naprzemienne, "waga", "mostek", "pies". 2. Gimnastyka. Skrzynia: uczymy się naskoków na 2, 3, 4 i 5 części skrzyni. Ćwiczymy osvajanie ze sprzętem. 3. Gimnastyka. Skrzynia: doskonalimy poznane elementy naskoku na skrzynię. 4. Lekkoatletyka. Uczymy się poprawności startu niskiego. 5. Lekkoatletyka. Kontynuujemy naukę startu niskiego z bloków, wykonujemy biegi szybkie na sygnał prowadzącego. 6. Teoria sportu. Mini wykład. Uzyskujemy wiedzę o sporcie zawodowym i kontuzjach w sporcie. 7. Rekreacja. Uprawiamy grę "w dwa ognie z tarczami". 8. Rekreacja. Uczymy się i doskonalimy elementy gry w ringo. 9. Rekreacja. Doskonalimy grę szkolną w bowling. Przygotowujemy się do zawodów bowlingowych Olimpiad Specjalnych. 10. Rekreacja. Przygotowujemy się do zawodów bowlingowych Olimpiad Specjalnych. 11. Zawody. Wyjeżdżamy na Regionalny Turniej Bowlingowy Olimpiad Specjalnych. 12. Lekcja przepada ze względu na rekolekcje wielkopostne.	Wyrabianie odpowiedzialności za działania swoje i innych, dokonywania właściwych wyborów. Kształtowanie odporności na negatywny wpływ środowiska. Wdrażanie do szacunku i rozwijania więzi między członkami rodziny. Rozwijanie i kultywowanie tradycji.	Budzenie szacunku do wszelkich form życia. Kształtowanie świadomego przeżywania emocji. Kształtowanie zachowań prozdrowotnych.
8	kwiecień 10 lekcji	1. Fitness. Doskonalimy metodę obwodowo-stacijną w kształtowaniu siły mięśni nóg i obręczy biodrowej. 2. Fitness. Doskonalimy metodę obwodowo-stacijną w kształtowaniu siły mięśni rąk i obręczy barkowej. 3. Gry i zabawy ruchowe. Doskonalimy koordynację wzrokowo-ruchową: rzuty lotkami do tarczy, woreczkami do wiaderka i ringiem na stojak. 4. Rekreacja. Gra w ringo: doskonalimy elementy techniczne gry - przyjmujemy prawidłową postawę na boisku, poruszamy się we właściwy sposób, podajemy i przyjmujemy ringo różnymi sposobami. 5. Lekkoatletyka. Uczymy się prawidłowej techniki pchnięcia kulą z doskokiem. BHP. 6. Lekkoatletyka. Doskonalimy technikę pchnięcia kulą. Dokonujemy pomiaru odległości 7. Lekkoatletyka. Udoskonalamy wytrzymałość, kondycję i wydolność krążeniowo-oddechową biegając dystanse na 800m. i na 1000 m. 8. Lekkoatletyka. Dokonujemy kontroli i samooceny podczas biegów średnich i długich poprzez pomiar czasu i tętna - Test Coopera. 9. Zespołowe gry sportowe. Piłka nożna: uprawiamy grę właściwą dwóch zespołów na dużym boisku szkolnym. 10. Zespołowe gry sportowe. Piłka siatkowa: doskonalimy grę dwóch zespołów przez siatkę na boisku szkolnym do siatkówki.	Kształtowanie odpowiedniego stosunku do zwierząt. Rozwijanie pozytywnego stosunku do wszelkich stworzeń Wdrażanie do działań na rzecz ochrony środowiska i dostrzeganie związków z własnym zdrowiem.	Wzbudzanie pozytywnego myślenia o sobie. Dbłość o higienę osobistą.

9	maj 12 lekcji	1. Rekreacja. Doskonalimy grę w Bocce, cz. I. 2. Rekreacja. Doskonalimy grę w Bocce, cz. II. 3. Rekreacja. Utrwalamy poznane techniki gry w Bocce. 4. Zawody. Wyjeżdżamy na Regionalny Turniej Bocce Olimpiad Specjalnych. 5. Lekkoatletyka. Przygotowujemy skocznię do skoków w dal w nowym sezonie wraz z uczniem 6. Lekkoatletyka. Skok w dal: przypominamy technikę biegową skoku. 7. Lekkoatletyka. Skok w dal: poznajemy nową metodę skoku - metodę kuczną. 8. Lekkoatletyka. Skok w dal: ćwiczymy i doskonalimy metodę kuczną w skoku w dal. 9. Zespołowe gry sportowe. Koszykówka: doskonalimy grę właściwą dwóch zespołów - wdrażamy do respektowania przepisów gry. 10. Zespołowe gry sportowe. Koszykówka: poznajemy gry 1x1, 2x2 i 3x3. 11. Zawody. Wyjeżdżamy na Regionalny Turniej Koszykówki. 12. Wyjeżdżamy na wycieczkę szkolną.	Kształtowanie odpowiednich relacji w grupie, odpowiedzialność za siebie nawzajem i za klasę. Rzetelne wypełnianie obowiązków. Odpowiedzialne zachowanie się na ulicy, w terenie zabudowanym i w lesie. Troska o zdrowie swoje i innych. Przestrzeganie zasad ruchu drogowego.	Zachowanie bezpieczeństwa podczas zabawy, nauki i ćwiczeń fizycznych. Kształtowanie zachowań prozdrowotnych. Kształtowanie umiejętności twórczego wykorzystania czasu wolnego.
10	czerwiec 12 lekcji	1. Zespołowe gry sportowe. Piłka nożna: doskonalimy grę w piłkę nożną (drybling, atak szybki i pozycyjny, obrona w strefie pola karnego, stałe fragmenty gry). 2. Zespołowe gry sportowe. Przygotowujemy i prowadzimy szkolny mecz piłkarski z okazji Międzynarodowego Dnia Dziecka. 3. Gimnastyka. Doskonalimy różnorodne ćwiczenia gimnastyczne na przyszkolnym placu zabaw - utrwalamy nabytą wcześniej wiedzę i umiejętności. 4. Zespołowe gry sportowe. Piłka siatkowa: doskonalimy grę szkolną odbijaną przez siatkę. 5. Fitness. Doskonalimy rozwój naszego aparatu mięśniowego w salce rehabilitacyjnej. 6. Gimnastyka. Przygotowujemy i prowadzimy szybkościowo-zwinnościowy tor przeszkód na boisku szkolnym. 7. Rekreacja. Jazda na rowerach: wybieramy się na mini rajd do wsi Huta, cz. I 8. Rekreacja. Jazda na rowerach: wybieramy się na mini rajd do wsi Huta, cz. II. 9. Rekreacja. Rozwijamy wytrzymałość fizyczną poprzez wyjście plenerowe w teren, cz. I. 10. Rekreacja. Rozwijamy wytrzymałość fizyczną poprzez wyjście plenerowe, cz. II. 11. BHP. Przypominamy bezpieczne sposoby spędzania czasu wolnego podczas wakacji letnich. 12. Lekcja przeznaczona na Uroczyste Zakończenie Roku Szkolnego.	Kształtowanie postaw proekologicznych. Wartości odżywcze owoców i warzyw ich znaczenie dla zdrowia. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym, poruszanie po drogach i ulicach w czasie wakacji.	Kształtowanie zachowań prozdrowotnych. Kształtowanie świadomego przeżywania emocji. Bezpieczeństwo nad wodą, w górach, w lesie, mieście i na wsi podczas wakacji letnich.
	106 lekcji przez okres 10. miesięcy	BHP x 7, Rekreacja x 25, Fitness x 4, Zespołowe gry sportowe x 17, Lekkoatletyka x 13, Zawody sportowe x 6, Gimnastyka x 7, Gry i zabawy ruchowe x 5, Sporty zimowe x 2 Teoria sportu x 3, Pływanie x 4. Nowe metody pracy i Inne x 13.	Treści wypełnione	Treści wypełnione

VIII. Metody pracy i sposoby organizacji lekcji

W Programie zastosowano różnorodne metody w zależności od: poziomu sprawności uczniów (który jest w klasach życia bardzo zróżnicowany), stanu umiejętności ruchowych tychże uczniów, gier i zabaw przeprowadzanych na lekcjach, oraz od zakładanych celów lekcji.

1. Propozycje najczęściej stosowanych metod nauczania (wg. Michała Bronikowskiego, 2004 i Franciszka Szloska, 2004), które będą pomocne do osiągnięcia zamierzonych celów:

- **w BHP:**
 - Metody podające:
 - ✓ wykład informacyjny,
 - ✓ pogadanka,
 - ✓ prelekcja,
 - ✓ objaśnienie
 - Metody praktyczne:
 - ✓ pokaz z objaśnieniem,
 - ✓ ćwiczenia produkcyjne
- **w Rekreacji:**
 - Metoda: syntetyczna (całości),
 - ✓ zabawowa - klasyczna,
 - ✓ programowanego usprawniania się,
 - Metoda: mieszana (syntetyczno-analityczna)
 - ✓ bezpośredniej celowości ruchu,
 - ✓ naśladowcza ścisła,
 - ✓ zadaniowa ścisła,
- **w Fitness:**
 - Metoda syntetyczna (całości):
 - ✓ bezpośredniej celowości ruchu,
 - ✓ programowanego usprawniania się
- **w Zespołowych Grach Sportowych:**
 - Metoda analityczna (części):
 - ✓ naśladowcza - ścisła,
 - ✓ zadaniowa - ścisła,
 - Metoda problemowa:
 - ✓ aktywizująca
 - Metoda syntetyczna (całości):
 - ✓ naśladowcza - ścisła,
 - ✓ zadaniowa - ścisła,
 - ✓ zabawowa - klasyczna
 - Metoda kompleksowa
- **w Lekkoatletyce:**
 - Metoda analityczna (części):
 - ✓ naśladowcza - ścisła,

- ✓ zadaniowa - ścisła
- Metoda syntetyczna (całości):
- ✓ naśladowcza - ścisła,
- ✓ zadaniowa - ścisła,
- ✓ zabawowa - klasyczna

- **w Zawodach Sportowych:**
- Metoda kompleksowa:
- ✓ problemowa

- **w Gimnastyce:**
- Metoda mieszana (syntetyczno-analityczna):
- ✓ naśladowcza - ścisła,
- ✓ zadaniowa - ścisła,
- ✓ bezpośredniej celowości ruchu

- **w Grach i Zabawach Ruchowych:**
- Metoda syntetyczna (całości):
- ✓ zabawowa naśladowcza,
- ✓ zabawowa - klasyczna,
- ✓ problemowa
- Metoda kompleksowa:
- ✓ zabawowa - klasyczna
- Metoda problemowa:
- ✓ aktywizująca

- **w Sportach Zimowych:**
- Metoda syntetyczna (całości):
- ✓ zabawowa - klasyczna,
- ✓ programowanego usprawniania się

- **w Teorii Sportu:**
- Metoda problemowa:
- ✓ aktywizująca
- Metody podające:
- ✓ wykład informacyjny,
- ✓ pogadanka,
- ✓ prelekcja,
- ✓ objaśnienie

- **w Pływaniu:**
- Metoda analityczna (części):
- ✓ naśladowcza - ścisła,
- ✓ zadaniowa - ścisła
- Metoda syntetyczna (całości):
- ✓ zabawowa - klasyczna
- Metody praktyczne:
- ✓ pokaz z objaśnieniem,
- ✓ ćwiczenia produkcyjne

- **w Nowych Metodach Pracy i w Innych:**
- Metoda syntetyczna (całości):
- ✓ programowanego uczenia się,

- ✓ problemowa,
- ✓ ruchowej ekspresji twórczej,
- ✓ ruchu rozwijającego
- ✓ dźwiękonaśladowcza

2. Propozycje najczęściej stosowanych sposobów organizacji lekcji (wg. Michała Bronikowskiego, 2004), które będą pomocne do osiągnięcia zamierzonych celów:

- Praca jednym frontem
- Praca w grupach
- Tor przeszkód
- Forma małych obwodów
- Praca indywidualna

IX. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć

1. Wstęp:

Koncepcją oceniania uczniów zawartą w Programie, jest zasada oceniania każdego ucznia z osobną szczegółową oceną opisową. W związku z tym, że wszyscy uczniowie i uczniowie-zawodnicy są niepełnosprawni w stopniu umiarkowanym (lub czasami nawet znacznym), przyjmuje się zwyczajowo ocenę opisową po zakończeniu każdego półrocza. Nie przewiduje się ocen częściowych w postaci stopni szkolnych. Uczniowie i uczniowie-zawodnicy O.S. otrzymują szczegółowe oceny opisowe za I i II Półrocze każdego Roku Szkolnego, zgodnie z Wewnątrzszkolnym Systemem Oceniania. Oceny będą wystawiane przez nauczyciela uczącego na zasadzie kontroli dokonanych postępów (które są wypadkową: postaw, sprawności, umiejętności, wiedzy i uzyskanych w zawodach osiągnięć), oraz w odniesieniu do powyższych pięciu punktów

Głównymi aktami prawnymi, na podstawie których uczniowie będą oceniani są: **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. Nr 83 poz. 562, Nr 130, poz. 906 z późniejszymi zmianami) i **Wewnątrzszkolny System Oceniania (WSO)**, znajdujący się w Statucie Zespołu Szkół Specjalnych im. Kornela Makuszyńskiego w Gębicach. Głównym celem oceniania jest kontrola postępów uczniów i uczniów-zawodników biorących udział w lekcjach wychowania fizycznego i zawodach Olimpiad Specjalnych. Odnosi się to do dwóch głównych sfer celów kształcenia i wychowania, przedstawionych w niniejszym Programie (Punkt II): celu sportowego (odnoszącego się

specjalnie do uczniów-zawodników przygotowujących się do zawodów Olimpiad Specjalnych i biorących w nich udział), oraz celu dydaktyczno-wychowawczego (odnoszącego się zarówno do uczniów-zawodników, jak i pozostałych innych uczniów).

2. Obszary oceniania bez stopni szkolnych:

Ocena opisowa każdego ucznia i ucznia-zawodnika odnosi się do dziewięciu podstawowych punktów-obszarów, które można wymienić w kolejności. Tymi obszarami szczegółowej oceny będą:

- 1) czy uczniowie i uczniowie-zawodnicy Olimpiad Specjalnych systematycznie uczęszczają na lekcje wychowania fizycznego w szkole, czy są zawsze przygotowani (posiadają strój i obuwie sportowe t.j.: podkoszulka z krótkim, lub długim rękawem, bluza od dresu, krótkie spodenki lub spodnie od dresu, adidas lub tenisówki halowe);
- 2) czy uczniowie-zawodnicy Olimpiad Specjalnych, stawiają się zawsze na zajęcia dodatkowe (treningi, szkolenia, wyjazdy) i aktywnie w nich uczestniczą;
- 3) czy uczniowie i uczniowie-zawodnicy O.S. posiadają pozytywny stosunek do przedmiotu (są aktywni na lekcjach i treningach przygotowujących do zawodów, nie stwarzają sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu współwiczących, widać po nich, że mają świadomość wagi ruchu i sportu w swoim życiu);
- 4) czy uczniowie-zawodnicy O.S. biorą czynny udział w zawodach sportowych Olimpiad Specjalnych Polska zgodnie z harmonogramem imprez sportowych i odpowiednio do uprawianej przez siebie dyscypliny sportu;
- 5) czy uczniowie i uczniowie-zawodnicy O.S. potrafią sprostać stawianym im podczas lekcji wymaganiom szczegółowym (np.: ćwiczeniom, grom, zabawom, treningom, testom), znajdującym się w Wynikowym Planie Nauczania i Programie Nauczania;
- 6) uczeń i uczeń-zawodnik O.S. może trzy razy w półroczu zgłosić brak stroju sportowego, później nauczyciel odnotuje to w swoim Zeszycie Nauczyciela Wychowania Fizycznego, co może wpłynąć negatywnie na opisową ocenę półroczną lub końcoworoczną takiego ucznia (w odniesieniu do punktu pierwszego);
- 7) aktywność i zaangażowanie na lekcjach będzie nagradzane przez nauczyciela uczącego, poprzez pochwałę słowną i/lub pozytywny wpis (w postaci "+") do Zeszytu Nauczyciela Wychowania Fizycznego, co wpłynie pozytywnie na opisową ocenę półroczną lub końcoworoczną takiego ucznia (w odniesieniu do punktu drugiego i trzeciego);
- 8) za udział w zawodach sportowych uczniowie-zawodnicy O.S. każdorazowo otrzymają pochwałę nauczyciela-trenara, wychowawcy klasy i dyrektor szkoły, oraz wpis do Zeszytu Nauczyciela Wychowania Fizycznego (niezależnie od zdobytego miejsca, czy wywalzonego trofeum). Będzie to znacząco wpływać na opisową ocenę półroczną lub/i

końcoworoczną, a także podnosić morale zawodnika (w odniesieniu do punktu czwartego);

i motywację danego ucznia-

9) w przypadku niedyspozycji do ćwiczeń na czas od 5 do 10 dni (choroby, złego samopoczucia, wizyty u lekarza itp.) wymagane jest pisemne lub telefoniczne zwolnienie od rodziców, prawnych opiekunów uczniów (w przypadku uczniów pełnoletnich, dopuszcza się zwolnienie pisemne od samych uczniów i uczniów-zawodników). Na czas dłuższy: od 10 do 30 dni, wymagane jest pisemne zwolnienie od lekarza rodzinnego lub lekarza specjalisty. Zwolnienie z zajęć i/lub treningów zawodników O.S. (półroczne lub roczne) przyjmowane jest wyłącznie od lekarza rodzinnego lub lekarza specjalisty z zatwierdzoną decyzją dyrektora szkoły o braku możliwości uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego i/lub treningach i zawodach Olimpiad Specjalnych.

3. Narzędzia/Formy stosowane przy ocenianiu:

Ze względu na specyfikę upośledzenia umysłowego uczniów i uczniów-zawodników Olimpiad Specjalnych, nie jest za bardzo możliwa ich autoocena. Postanowiono więc, że najlepszą formą oceny (co jest niejako narzucone przez WSO) będzie szczegółowa ocena opisowa dokonana przez nauczyciela-trenera poprzez jego obserwację, kontrolę i ilość wpisów pozytywnych, bądź negatywnych do Zeszytu Nauczyciela Wychowania Fizycznego. Nauczyciel uczący zna bowiem najlepiej swoich uczniów i w sposób adekwatny i sprawiedliwy potrafi ocenić ich zaangażowanie, ilość włożonej w swój rozwój pracy, a także ich sprawności i umiejętności.

Uczniów-zawodników O.S., będzie się dodatkowo oceniać i wyróżniać za udział w zawodach Olimpiad Specjalnych. Najlepszym do tego narzędziem będzie gromadzenie kserokopii dyplomów zdobytych przez uczniów-zawodników podczas zawodów i odnotowywanie faktów ich zwycięstw w Zeszycie Nauczyciela Wychowania Fizycznego, powiadamianie o sukcesach sportowych ich rodziców/prawnych opiekunów, jak również pisanie artykułów do prasy lokalnej i na stronę internetową szkoły, co na pewno przyczyni się do podniesienia poziomu ich własnej wartości.

X. Ewaluacja Programu

W przypadku niniejszego Programu, postanowiono przedmiotem ewaluacji uczynić **sprawdzenie wyników** (czyli Ewaluację Wyników wg. Bogusławy Haratym 2003)

i **sprawdzenie procesu** (czyli Ewaluację Procesu wg. Bogusławy Haratym 2003).

W takim ujęciu sprawdzeniu podlegać będzie stopień realizacji celów kształcenia

i wychowania zawartych w punkcie II Programu, a w szczególności stopień realizacji celów sportowych Programu, czyli przygotowywanie kondycyjne, techniczne i taktyczne do rozgrywania na zawodach takich dyscyplin jak:

- a). bocce,
- b). bowling,
- c). pływanie,
- d). koszykówka,
- e). lekka atletyka (głównie biegi średniodystansowe).

Jak już wspomniano na początku, Program ten napisany został głównie z myślą o uczniach-zawodnikach Sekcji Olimpiad Specjalnych "Kornelówka Gębice". W ewaluacji wyników, będzie więc chodzić głównie o sprawdzenie, czy Program i jego założenia spełnił swoją rolę jako program treningowy dla zawodników w.w. Sekcji Olimpiad Specjalnych. Najlepszym na to sposobem będzie uczestnictwo we wszystkich zawodach sportowych organizowanych przez Oddział Regionalny Olimpiad Specjalnych Polska w Poznaniu i odnotowywanie zajętych przez uczniów-zawodników lokat. Ilość i jakość zdobytych medali pokaże, czy program treningowy odniósł zamierzony skutek i czy był odpowiednio dostosowany do potrzeb poszczególnych uczniów-zawodników i konkretnych dyscyplin sportowych uprawianych w Klubie O.S. "Kornelówka Gębice". Ewaluacja ta, będzie przeprowadzana po zakończeniu każdego półrocza, aby skutecznie kontrolować stan postępów uczniów-zawodników.

W ewaluacji procesu natomiast, zwrócimy uwagę na przebieg działań podczas stosowania Programu w praktyce, czyli na to, co się po drodze wydarzyło i dlaczego, oraz czy i jak realizowane były ustalone zadania (np.: stopień realizacji celów z Podstawy Programowej Kształcenia Ogólnego) wymienione w punkcie I Programu. Oceniając więc w ten sposób, dużą pomocą w dokonaniu oceny przebiegu zajęć będzie:

- a). obserwacja zachowania uczniów (np.: ich stosunku do przedmiotu, stosunku do własnego rozwoju, zaangażowania w lekcje itp.);
- b). możliwość powiedzenia przez uczniów tego, co im się podobało, a co sprawiało trudności;
- c). możliwość dokonania przez uczniów oceny przeprowadzonych zajęć w formie pisemnej (poprzez wypełnienie Karty Ewaluacyjnej jednostki lekcyjnej).

Tego typu sprawdzanie będzie się odbywało raz w tygodniu po wybranej przez nauczyciela (lub uczniów) lekcji wychowania fizycznego. Karty Ewaluacyjne jednostek lekcyjnych będą na bieżąco sprawdzane i zbierane do specjalnej teczki, a po zakończeniu każdego Roku Szkolnego szczegółowo przeanalizowane, aby można było udoskonalać i polepszać proces dydaktyczny i wychowawczy znajdujący się w tym Autorskim Programie Nauczania.

Biorąc pod uwagę specyfikę pracy w szkole specjalnej, szczególnie charakter uczniów i uczniów-zawodników Olimpiad Specjalnych Polska z klas tzw. *szkoły życia*, chcę podkreślić, że nie tylko merytoryczne osiągnięcia uczniów są tutaj najważniejsze (zdobyte na zawodach medale, dyplomy i inne trofea sportowe), ale przede wszystkim ich zaangażowanie i chęć nabywania nowych umiejętności, oraz doskonalenie już nabytych sprawności ruchowych. Niesłuchanie ważne będzie również uzyskanie ogólnej świadomości o tym, jak ważny jest ruch w ich życiu prywatnym i pokonywanie własnych, wewnętrznych barier, takich jak: wstyd, zwątpienie, czy brak wiary we własne możliwości.

Kończąc to opracowanie, autor wyraża nadzieję, że uczniowie i uczniowie-zawodnicy Olimpiad Specjalnych Polska, z którymi będzie realizował ten Program, będą się w swojej edukacji psychofizycznej kierować słowami przysięgi sportowej, która brzmi: ***Pragnę zwyciężyć, lecz jeśli nie będę mógł zwyciężyć, niech będę dzielny w swym wysiłku.*** Wówczas każde zadanie, czy wyzwanie sportowe, nie będzie im się kojarzyło ze stresem podejmowanego wysiłku, a z poczuciem dobrze spełnionego obowiązku, że w sporcie chodzi przede wszystkim o przełamywanie swoich własnych barier i słabości, a w ruchu fizycznym jako takim, o dobrą zabawę i wyśmienite samopoczucie.

Bibliografia:

1. **Bronikowski Michał (redakcja)** – „Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole”, eMPI2, Poznań 2004.
2. **Haratym Bogusława** – „Ewaluacja w wychowaniu fizycznym”, Legnica 2003.
3. **Janikowska-Siatka Maria, Skrętowicz Edward, Szymańska Elżbieta** – „Zabawy i gry ruchowe na lekcjach WF i festynach sportowo-rekreacyjnych”, WSiP, Warszawa 1999.
4. **Nalaskowski Stanisław** – „O ideale wychowania i celach kształcenia: studium z pedagogiki porównawczej”, Adam Marszałek, Toruń 1999.
5. **Niemierko Bolesław** – „Pomiar wyników kształcenia”, WSiP, Warszawa 2004.
6. **Osiński Wiesław** – „Teoria wychowania fizycznego”, AWF Poznań, 1990.
7. **Szczepańska Mariola** – „Program Autorski - jak go napisać”, IMAGE, Słupsk 1999.
8. **Statut Zespołu Szkół Specjalnych im. Kornela Makuszyńskiego w Gębicach** – opracowanie wewnętrzne, Gębice 2003.
9. **Szlosek Franciszek** – „Zmodyfikowany podział metod nauczania – uczenia się” w: „Pomiar wyników kształcenia”, WSiP, Warszawa 2004.
10. **Materiały szkoleniowe ze Studium Przygotowania Pedagogicznego** – AWF Poznań, 2003.
11. **Podstawa Programowa Kształcenia Ogólnego dla Szkół Specjalnych Przyspasabiających do Pracy dla Uczniów z Upośledzeniem Umysłowym w Stopniu Umiarkowanym lub Znacznym oraz dla Uczniów z Niepełnosprawnościami Sprzężonymi** – Załącznik nr.: 7 do Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 roku w Sprawie Podstawy Programowej Wychowania Przedszkolnego Oraz Kształcenia Ogólnego w Poszczególnych Typach Szkół (DZ. U. Z DNIA 2012 R. POZ. 977).
12. **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. Nr 83 poz. 562, Nr 130, poz. 906 z późniejszymi zmianami).

**Opinia o Autorskim Programie Nauczania z Wychowania Fizycznego dla Szkół
Przysposabiających do Pracy „Trening Czyni Mistrza”.**

Recenzent: Joanna Borowiec – Doktor Nauk o Kulturze Fizycznej, pracownik Zakładu Dydaktyki Aktywności Fizycznej Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, oligofrenopedagog, posiadający doświadczenie w pracy jako nauczyciel WF w szkole specjalnej i masowej, specjalizująca się w metodyce i dydaktyce wychowania fizycznego dzieci i młodzieży niepełnosprawnej.

Charakterystyka programu

Przedstawiony Program autorstwa Pana mgr Piotra Mielcarka składa się z następujących części:

1. Charakterystyka programu
2. Cele kształcenia i wychowania
3. Warunki realizacji programu
4. Zadania szkoły i nauczyciela
5. Osiągnięcia uczniów
6. Ogólne treści nauczania
7. Szczegółowy rozkład treści nauczania
8. Metody pracy i sposoby organizacji lekcji
9. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć
10. Ewaluacja Programu
11. Bibliografia

Część I zawiera podstawy prawne i koncepcje pedagogiczne, które leżą u podstaw recenzowanego programu. Autor szczegółowo wyjaśnia i przybliża jego charakterystykę oraz charakterystykę nauczania młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie, której to specyfika i duże zróżnicowanie indywidualne, rzadko daje możliwość dostosowania programów nauczania WF do Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 roku w Sprawie Podstawy Programowej Wychowania Przedszkolnego oraz Kształcenia Ogólnego w Poszczególnych Typach Szkół.

Zaletą koncepcji programu jest dbanie o rozwój kompetencji sportowych zarówno uczniów będących zawodnikami, jak tych, którzy nie uczestniczą w rywalizacji sportowej. Jednocześnie autor wykorzystuje trening sportowy do wykształcenia wśród uczniów, którzy nie są zawodnikami kompetencji umożliwiających rekreację ruchową, wyrobienie nawyku podejmowania i uczestnictwa w aktywności fizycznej.

W części II autor wyznacza cele kształcenia i wychowania realizowane w programie, które dotyczą sfery fizycznej, poznawczej i emocjonalnej uczniów. Zaletą programu jest wyznaczenie celów sportowych, rekreacyjnych i wychowawczych oraz wyraźne nakierowanie na doświadczanie przez uczniów pozytywnych przeżyć emocjonalnych związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym.

W części III autor zamieszcza uwagi co do warunków realizacji programu w odniesieniu do odbiorców, czyli uczniów, warunków szkolnych i pozaszkolnych.

Część IV zawiera zadania szkoły i nauczycieli, które zostały przedstawione w sposób klarowny i dokładny.

W części V autor przedstawia osiągnięcia uczniów, które są spójne z wcześniej opisaną koncepcją programu. Sposób prezentacji jest czytelny i bardzo szczegółowy, co świadczy o świadomym doborze wcześniej wyznaczonych celów przez autora programu. Wytyczone cele dotyczą postaw uczniów, ich wiedzy, umiejętności i sprawności oraz osiągnięć, które zostały szczegółowo rozplanowane i wymienione w poszczególnych realizowanych formach aktywności fizycznej. Warty podkreślenia jest dobór celów, ich sformułowanie i usystematyzowanie.

Część VI zawiera ogólne treści nauczania i ich korelację z innymi przedmiotami nauczania oraz celami ogólnymi z podstawy programowej. Słuszność dobranych treści nie budzi wątpliwości. Natomiast, umieszczenie kolumny z treściami jako pierwszej w kolejności w stosunku do pozostałych dwóch znacznie ułatwi odbiorcy orientację w programie i podążanie za wątkiem głównym programu.

W części VII autor przedstawił szczegółowy rozkład treści nauczania odnosząc je do Treści Szkolnego Programu Wychowawczego oraz Treści Szkolnego Programu Profilaktyki. W przyszłości zalecałabym odnoszenie treści szczegółowych przede wszystkim do treści ogólnych nauczania wyznaczonych w punkcie VI zgodnie z budżetem godzin. Tym bardziej, że w budżecie godzin autor określił przy jakich formach aktywności ruchowej będzie realizował poszczególne treści ogólne. Należy dodać, że załączony budżet godzin należy zamieścić przed punktem VII i uwzględnić w spisie treści.

Proponowane przez autora szczegółowe treści nauczania są urozmaicone, atrakcyjne, dostosowane do wcześniejszych założeń programu i wyraźnie nakierowane na daną grupę młodzieży. Dużym atutem jest połączenie treści w cykle tematyczne skupiające dwie do czterech lekcji poświęconych na daną tematykę co pozwala na realizację w procesie nauczania elementów: nauki, utrwalania i doskonalenia. Jedyne zastrzeżenie budzi pominięcie powyższej zasady w lekcjach gimnastyki, gdzie autor na pierwszej lekcji naucza przewrotu w przód, na kolejnej lekcji wprowadza przewrót w tył, by na trzeciej lekcji doskonalić obie te umiejętności. Taka metodyka nauczania nie jest wskazana zarówno wśród dzieci pełnosprawnych, jak niepełnosprawnych. Widząc jednak metodyczną poprawność układu pozostałych lekcji podejrzewam, że jest to niedopatrzanie, które autor skoryguje tworząc cykle lekcji zgodne z metodyką nauczania tych dwóch umiejętności ruchowych. Pomimo powyższej uwagi, zarówno jakość, jak i rozkład treści nauczania oraz ich zapis w formie pierwszej osoby liczby mnogiej są dużym atutem programu. Świadczą o dużym poziomie kompetencji zawodowych autora, jego doświadczeniu i zaangażowaniu.

Część VIII programu zawiera opis metod pracy i sposobów organizacji lekcji zalecanych przy realizacji programu. Autor zwraca słusznie uwagę, że zastosowanie metod i form ma być podyktowane celami lekcji, umiejętnościami i możliwościami uczniów. W przyszłości zalecam wyraźne rozróżnienie metod nauczania czynności ruchowych (ćwiczeń) od metod realizacji wychowania fizycznego i unikanie łączenia jednych z drugimi. Natomiast szczegółowe przyporządkowanie metod do poszczególnych form aktywności ruchowej jest korzystnym rozwiązaniem.

Część IX programu w przejrzysty sposób przedstawia propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć uczniów. W części pierwszej systemu oceniania autor przedstawił swoją koncepcję, która wprowadza w dalsze szczegółowo przedstawione obszary i narzędzia oceny. Całość jest spójna, logiczna, konsekwentna. Wyraźnie dostosowana do specyfiki ucznia niepełnosprawnego intelektualnie, który wraz z opiekunami dzięki ocenie opisowej pozna swoje osiągnięcia zarówno w sferze motorycznej, jak i osobowościowej. Wymienione obszary oceny i narzędzia wskazują na humanistyczne, holistyczne i indywidualne traktowanie ucznia.

W Części X programu autor przedstawił obszary i sposoby ewaluacji programu. Na podkreślenie zasługuje wyznaczenie obszarów ewaluacji co do wyników oraz procesu, a także pomysł wykorzystania kart ewaluacyjnych.

Podsumowanie

Nauczyciele wychowania fizycznego realizujący wychowanie fizyczne w szkołach specjalnych mają trudne zadanie polegające na realizacji procesu nauczania w oparciu o ogólnie sformułowaną Podstawę Programową Kształcenia Ogólnego dla Szkół Specjalnych Przysposabiających do Pracy dla Uczniów z Upośledzeniem Umysłowym w Stopniu Umiarkowanym lub Znacznym oraz dla Uczniów z Niepełnosprawnościami Sprzężonymi. Zapis podstawy jest w pełni uzasadniony specyfiką ucznia niepełnosprawnego i niemożnością realizacji treści szczegółowych zawartych w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 roku w Sprawie Podstawy Programowej Wychowania Przedszkolnego Oraz Kształcenia Ogólnego w Poszczególnych Typach Szkół. Dlatego. Na wyróżnienie zasługuje podjęcie przez mgr Piotra Mielcarka wyzwania stworzenia programu nauczania dla tak specyficznej grupy odbiorczej. Program wprowadza treści wspierające rozwój umiejętności ruchowych ucznia. Jednak przede wszystkim poszerza jego kompetencje osobowościowe i społeczne poprzez przygotowanie do uczestnictwa w rywalizacji sportowej na szczeblu pozaszkolnym oraz rekreacji ruchowej. Wspiera to odpowiedzialność i autonomię ucznia, która w przypadku osób niepełnosprawnych intelektualnie wymaga dużego wsparcia ze strony otaczającej społeczności. Proponowane bloki tematyczne umożliwiają także rozwój i doświadczanie aktywności fizycznej uczniom, którzy nie są zawodnikami sportowymi.

Przedstawiony do zaopiniowania Autorski Program Nauczania z Wychowania Fizycznego dla Szkół Przysposabiających do Pracy „Trening Czyni Mistrza” autorstwa Pana magistra Piotra Mielcarka jest w pełni zgodny z obowiązującymi aktami prawnymi i dopasowany do potrzeb oraz możliwości uczniów szkół przysposabiających do pracy. Dużym atutem tego programu jest dokładne przemyślenie koncepcji, celów, treści i oceny osiągnięć uczniów, a także ciekawe i urozmaicone treści nauczania. Prezentowany program jest klarowny i czytelny. Może stanowić inspirację oraz źródło gotowych pomysłów dla nauczycieli wychowania fizycznego. Po uwzględnieniu zawartych w opinii uwag, program z pewnością będzie pomocą dla nauczyciela w planowaniu i realizacji procesu wychowania fizycznego. Co jednak najważniejsze, realizacja programu zapewni wszechstronną stymulację rozwoju fizycznego i osobowościowego dzieci.