

MATERIAŁ DYDAKTYCZNY

SKUTECZNOŚĆ A EFEKTYWNOŚĆ NAUCZYCIELA
PODCZAS ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
W SZKOLE PODSTAWOWEJ ORAZ PONADPODSTAWOWEJ

Mariusz Mierzejewski – doradca metodyczny
Marcin Dudziec – nauczyciel konsultant

Skuteczność nauczyciela WF

Stopień osiągania zamierzonych celów edukacyjnych i wychowawczych:

- realizacja podstawy programowej,
- rozwój kompetencji ruchowych, zdrowotnych i społecznych uczniów,
- kształtowanie nawyku aktywności fizycznej.

Efektywność nauczyciela WF

Relacja efektów do poniesionych nakładów (czas, energia, środki):

- optymalne wykorzystanie czasu lekcji,
- dobór metod adekwatnych do możliwości uczniów,
- minimalizacja strat organizacyjnych, maksymalizacja aktywności uczniów.
- można być skutecznym, ale nieefektywnym (cele osiągnięte „kosztem” ucznia),
- efektywnym, ale nieskutecznym (sprawna organizacja bez realnych efektów rozwojowych).

I. Cele WF a nowa filozofia edukacji (Kompas Jutra)

Szkoła podstawowa

Nauczyciel WF powinien odnieść skuteczność i efektywność do:

- **dobrostanu ucznia** (fizycznego i psychicznego),
- **edukacji zdrowotnej** jako osi WF,
- **sprawczości i motywacji wewnętrznej ucznia**,
- uczenia się **przez działanie i doświadczenie**, nie przez selekcję.
- odejście od modelu „wynik–norma–ocena”,
- wzrost roli **indywidualnego postępu ucznia**,
- WF jako przedmiot wspierający zdrowie, a nie tylko sprawność.

II. Dobór metod nauczania jako warunek efektywności

Praktyczny warsztat metodyczny nauczyciela WF.

Metody sprzyjające skuteczności:

- zadaniowe i problemowe (np. „jak poprawić swoją wytrzymałość?”),
- stacje zadaniowe,
- elementy edukacji outdoorowej,
- gry uproszczone i modyfikowane.

Metody sprzyjające efektywności:

- wysoki wskaźnik czasu aktywnego ucznia (ALT-PE),
- równoległe formy pracy (zespoły, obwody),
- minimalizacja kolejek i oczekiwania.
- **konkretne przykłady lekcji:**
- ta sama treść – dwa różne modele organizacyjne – porównanie efektów”.

III. Organizacja lekcji WF jako warunek efektywności

Aspekty do analizy dla nauczyciela:

- struktura lekcji (czy każdy element ma uzasadnienie),
- płynność przejść między ćwiczeniami,
- gospodarka sprzętem i przestrzenią,
- bezpieczeństwo vs. nadopiekuńczość.

W kontekście Kompas Jutra:

- elastyczność organizacyjna,
- różnicowanie zadań (poziom trudności),
- umożliwienie uczniom wyboru i współdecydowania.

IV. Ocenianie – kluczowy obszar skuteczności wychowawczej

Nauczyciel powinien położyć **silny nacisk na zmianę filozofii oceniania**.

Kierunki zgodne z reformą:

- ocenianie **kształtujące**, nie selekcyjne,
- informacja zwrotna zamiast rankingu,
- docenianie:
 - wysiłku,
 - zaangażowania,
 - systematyczności,
 - postępu indywidualnego.

Skuteczność przez pryzmat oceniania. Zastanów się, czy Twoje ocenianie:

- motywuje ucznia do pracy nad sobą?
- wspiera jego aktywność, nie tylko podczas lekcji WF?
- nie wyklucza mniej sprawnych uczniów?

Efektywność przez pryzmat oceniania. Czy Twoje ocenianie:

- nie generuje konfliktów w grupie, klasie?
- nie demotywuje ucznia?
- ogranicza absencję na WF?

V. Relacje i klimat na lekcji WF

Obszary, na które nauczyciel powinien zwrócić uwagę:

- język nauczyciela (komunikaty wspierające),
- budowanie poczucia bezpieczeństwa,
- przeciwdziałanie stygmatyzacji i wykluczeniu,
- reagowanie na lęk przed oceną i porażką.

WF w Kompasie Jutra:

- wf ma **wzmacniać poczucie własnej wartości**, a nie wzmacniać szkolną presję sukcesu.

3. Specyfika szkoły ponadpodstawowej.

Skuteczność nauczyciela WF w szkole ponadpodstawowej:

- przygotowanie ucznia do samodzielnej aktywności po zakończeniu edukacji w szkole,
- krytyczne myślenie o zdrowiu, stylu życia, regeneracji,
- łączenie WF z edukacją zdrowotną i prozdrowotną.

Efektywność:

- sensowność treści dla młodzieży,
- unikanie „powtórki z podstawówki”,
- elastyczne formy zaliczeń i aktywności do wyboru.

Zastanów się: „Na ile moje lekcje są naprawdę skuteczne?” „Gdzie tracę efektywność?” „Co mogę zrobić już dzisiaj by uczeń czuł się bardziej bezpieczny na lekcji WF?”

Skuteczny i efektywny nauczyciel WF po reformie 2026 to nauczyciel, który:

- pracuje na dobrostan ucznia,
- aktywizuje wszystkich, nie tylko najlepszych,
- uczy ruchu jako kompetencji życiowej,
- świadomie zarządza czasem, przestrzenią i relacją.

Kompetencje ruchowe – co to znaczy w praktyce WF?

Kompetencje ruchowe to nie tylko „sprawność”, ale:

- umiejętność **kontrolowania własnego ciała**,
- skuteczne i bezpieczne poruszanie się,
- dostosowanie ruchu do zadania, przestrzeni i swoich możliwości,
- gotowość do **samodzielnej aktywności fizycznej**.

Główne elementy kompetencji ruchowych:

1. Koordynacja ruchowa
2. Kontrola i świadomość ciała
3. Siła funkcjonalna
4. Wytrzymałość zdrowotna
5. Zwinność i szybkość reagowania
6. Równowaga i stabilizacja
7. Technika ruchu (ekonomika i bezpieczeństwo)

2. Jak rozwijać poszczególne elementy kompetencji ruchowych na lekcji WF?

I. Koordynacja ruchowa

Cel: płynność, precyzja, łączenie ruchów

Przykłady – klasy IV–VIII:

- tory przeszkód o zmieniającej się strukturze,
- zadania „ręce robią co innego niż nogi”,
- rzuty i chwyt w ruchu, z elementem wyboru.

Przykłady lekcyjne:

- „Przejdź tor w 3 różnych sposobach”
- „Rzut do celu po obrocie / przeskoku”
- „Gra z 2 piłkami – różne zadania dla każdej ręki”

Skuteczność: uczeń potrafi dostosować ruch do sytuacji

Efektywność: wszyscy pracują jednocześnie (brak kolejek)

II. Kontrola i świadomość ciała

Cel: uczeń wie **jak się porusza**, a nie tylko „co robi”

Przykłady:

- ćwiczenia w wolnym tempie,
- ruch z zamkniętymi oczami,
- nazywanie faz ruchu („teraz przenoszę ciężar ciała na nogę...”)

Przykłady lekcyjne:

- „Zatrzymaj się w równowadze po sygnale”
- „Wykonaj ćwiczenie i opisz, gdzie czujesz napięcie”
- „Znajdź najbardziej stabilną pozycję”
- „Elementy treningu funkcjonalnego”

Kluczowe w klasach IV–VI – fundament dalszego rozwoju

III. Siła funkcjonalna (bez „siłowni szkolnej”)

Cel: siła potrzebna w codziennym ruchu

Przykłady:

- ćwiczenia z masą własnego ciała,
- pozycje podporowe, przenoszenie ciężaru,
- krótkie bloki wzmacniające w formie zabawy.

Przykłady lekcyjne:

- „Stacje sprawnościowe – 30 sekund pracy”
- „Zadania w parach: stabilizuj – wykonuj”
- „Gra: utrzymaj pozycję jak najdłużej”

Nie chodzi o „ile razy”, lecz **jak**.

IV. Wytrzymałość w ujęciu zdrowotnym

Cel: zdolność do dłuższej aktywności bez przeciążenia

Przykłady:

- marsz, trucht, gry ciągłe o umiarkowanej intensywności,
- monitorowanie własnego samopoczucia.

Przykłady lekcyjne:

- „Bieg/marsz z kontrolą oddechu”
- „Gra bez eliminacji – ciągła aktywność”
- „Skala zmęczenia – oceń się po zadaniu”

Szczególnie ważne w klasach VII–VIII (profilaktyka spadku aktywności)

V. Zwinność i szybkość reagowania

Cel: szybka reakcja, zmiana kierunku, decyzja ruchowa

Przykłady:

- gry na sygnały,
- nagła zmiana zasad w trakcie gry,
- reakcja na bodźce wzrokowe i dźwiękowe: starty sytuacyjne z różnych PW

Przykłady lekcyjne:

- „Zamiana ról po sygnale”
- „Uciekaj–gonić, ale z warunkiem”
- „Złap kolor / numer / hasło” „berek-ogonki”; „berek szpital”; „berek kibelek”

Ważne: brak eliminacji = ciągły rozwój

VI. Równowaga i stabilizacja

Cel: bezpieczny ruch, profilaktyka urazów

Przykłady:

- ćwiczenia na jednej nodze,
- niestabilne pozycje wyjściowe,
- ruch połączony z utrzymaniem równowagi.

Przykłady lekcyjne:

- „Wyzwania równowagi – popraw swój rekord”
- „Równowaga + rzut / chwyt”
- „Przejście po liniach, ławkach, znacznikach”

VII. Technika ruchu i ekonomika wysiłku

Cel: „robić mądrze, nie tylko szybko”

Przykłady:

- analiza prostych elementów technicznych,
- porównywanie dwóch sposobów wykonania,
- świadome oddychanie.

Przykłady lekcyjne:

- „Który sposób jest mniej męczący – sprawdź”
- „Popraw technikę kolegi – jedna wskazówka”
- „Ćwiczenie + refleksja: co mogę poprawić?”

Powiązanie kompetencji ruchowych z kompetencjami zdrowotnymi

Na lekcji WF:

- uczniowie **uczą się słuchać własnego ciała**,
- rozpoznają zmęczenie i napięcie,
- rozumieją sens rozgrzewki i regeneracji,
- zaczynają łączyć ruch z samopoczuciem.

Przykładowe działania:

- ocena tętna „na oko” (oddech, mowa),
- rozmowa po ćwiczeniu: „jak się czujesz?”,
- krótkie elementy relaksacyjne lub oddechowe.

4. Kompetencje społeczne rozwijane równolegle

Każdy z opisanych elementów ruchowych można realizować:

- w parach,
- w małych zespołach,
- w zadaniach wymagających współpracy.

W praktyce:

- wspólne ustalanie zasad gry,
- rotacja ról (lider, obserwator, wykonawca),
- informacja zwrotna bez oceniania.

WF staje się przestrzenią:

- uczenia się komunikacji,
- akceptacji różnic,
- odpowiedzialności za innych.

5. Najważniejszy wniosek dla nauczyciela WF

Rozwijanie kompetencji ruchowych to nie „więcej ćwiczeń”, ale:

- lepiej dobrane zadania,
- większa świadomość celu,
- refleksja ucznia nad własnym ruchem.

Przykładowe lekcje WF (45 min) zaprojektowane **pod kątem rozwoju kompetencji ruchowych i społecznych:**

- **wariant A: klasy IV–VI**
- **wariant B: klasy VII–VIII**

Każda lekcja zawiera:

- cel kompetencyjny,



- konkretne ćwiczenia,
- wskazanie **jaką kompetencję ruchową i społeczną rozwija dane zadanie**,
- krótkie wskazówki metodyczne dla nauczyciela.

PRZYKŁAD LEKCJI KLASY IV–VI

Temat: „Sprawnie się ruszam i współpracuję z innymi”

Miejsce: sala gimnastyczna / boisko

Forma: zadaniowo-zespołowa

1. Część wstępna – 8 minut

Zabawa: „Lustra w parach”

Opis:

Uczniowie dobierają się w pary. Jedna osoba wykonuje proste ruchy (krążenia ramion, wykroki, przysiady), druga je naśladuje jak w lustrze. Po 1–2 minutach zamiana ról.

Rozwijane kompetencje ruchowe:

- koordynacja,
- kontrola i świadomość ciała.

Rozwijane kompetencje społeczne:

- uważność na drugą osobę,
- respektowanie tempa partnera.

Wskazówka metodyczna:

Zachęć uczniów do spokojnego tempa – to ćwiczenie NIE jest na szybkość.

2. Część główna – 30 minut

Zadanie 1: Tory przeszkód w zespołach

Czas: 12 minut

Opis:

Na sali gimnastycznej przygotuj 3–4 tory (np. przeskok przez płotki, przejście po ławeczce, rzut piłką do celu). Uczniowie pracują w 4–5 osobowych zespołach.

Zasada:

Każdy zespół **wspólnie ustala kolejność i sposób pokonania toru.**

Kompetencje ruchowe:

- zwinność,
- równowaga,
- planowanie ruchu.

Kompetencje społeczne:

- podejmowanie decyzji w grupie,
- odpowiedzialność za innych,
- komunikacja.

Zadanie 2: Gry zadaniowe bez eliminacji

Czas: 10 minut

Przykład gry: „Zdobywamy punkty razem”

Opis:

Zespół zdobywa punkt tylko wtedy, gdy **każdy jego członek wykona zadanie** (np. celny rzut, przejście slalomem). Zespół zdobędzie punkt gdy każdy członek dotknie piłki- „Gra 5 podań”

Kompetencje ruchowe:

- technika podstawowych umiejętności,
- wytrzymałość zdrowotna (ciągła aktywność).

Kompetencje społeczne:

- wsparcie słabszych,
- cierpliwość,
- współodpowiedzialność.

Wskazówka:

Unikaj rankingów – ważniejsze jest „czy wszyscy dali radę”.

Zadanie 3: Wyzwania ruchowe w parach

Czas: 8 minut

Przykłady wyzwań:

- utrzymaj równowagę na jednej nodze i podaj piłkę,
- wspólny przysiad „plecami do siebie”.

Kompetencje ruchowe:

- stabilizacja,
- siła funkcjonalna.

Kompetencje społeczne:

- zaufanie,
- współpraca niewerbalna.

3. Część końcowa – 7 minut

Krąg refleksji ruchowej - informacja zwrotna. Docień wysiłek!!!

Pytania do dzieci:

- Co było dziś najtrudniejsze?
- Kiedy pomogłeś komuś z grupy?
- Z czego jesteś zadowolony?

Kompetencje społeczne:

- wyrażanie emocji,
- słuchanie innych,
- budowanie poczucia sprawczości.

PRZYKŁAD LEKCJI KLASY VII–VIII

Temat: „Ruch, decyzje i odpowiedzialność w zespole”

Forma: problemowo-zespołowa

1. Część wstępna – 7 minut

Aktywna rozgrzewka decyzyjna

Opis:

Bieg/trucht po obwodzie. Na sygnał nauczyciela uczniowie:

- zmieniają kierunek,
- dobierają się w 3-osobowe grupy,
- wykonują wskazane ćwiczenie.

Kompetencje ruchowe:

- reakcja,
- zwinność,
- kontrola tempa.

Kompetencje społeczne:

- szybkie porozumiewanie się,
- adaptacja do zmiany.

2. Część główna – 32 minuty

Zadanie 1: Stacje kompetencji ruchowych

Czas: 15 minut

Stacja 1 – Stabilizacja: deska, ćwiczenia z bosu

Stacja 2 – Koordynacja: rzuty i chwyt w ruchu (koszykówka, piłka siatkowa, piłka ręczna)

Stacja 3 – Wytrzymałość: zadanie interwałowe (30/30)

Stacja 4 – Równowaga: zadania na ławce gimnastycznej

Uczniowie sami:

- rozdzielają role,
- kontrolują czas,
- obserwują poprawność wykonania.

Kompetencje ruchowe:

- świadomy ruch,
- technika,
- kontrola wysiłku.

Kompetencje społeczne:

- liderowanie,
- konstruktywna informacja zwrotna,
- odpowiedzialność zespołowa.

Zadanie 2: Gra zespołowa z modyfikacją zasad

Czas: 10 minut

Przykład: Mini-gra, w której:

- każdy musi dotknąć piłki przed zdobyciem punktu,
- zespół sam ustala jedną zasadę fair play.

Kompetencje ruchowe:

- szybkość reakcji,
- technika gry.

Kompetencje społeczne:

- negocjacje,
- przestrzeganie ustalonych zasad,
- odpowiedzialność za atmosferę gry.

Zadanie 3: Wyzwanie „Popraw wynik zespołu”

Czas: 7 minut

Zespół próbuje **poprawić własny wynik**, nie rywalizuje z innymi.

Kompetencje ruchowe:

- analiza własnych możliwości,

- ekonomika ruchu.

Kompetencje społeczne:

- wspólne planowanie,
- motywowanie się nawzajem.

3. Część końcowa – 6 minut

Podsumowanie + autorefleksja

Pytania:

- Co dziś zrobiłeś dobrze dla zespołu?
- Jak zespół poradził sobie z trudnościami?
- Co można poprawić następnym razem?

Kluczowe wnioski metodyczne dla nauczyciela

- ❖ Kompetencje ruchowe rozwijamy **przez zadania, nie przez powtórzenia**.
- ❖ Kompetencje społeczne **nie są dodatkiem** – wynikają z organizacji lekcji.
- ❖ Lekcja WF to przestrzeń do:
 - współpracy,
 - odpowiedzialności,
 - budowania relacji.

ZAŁOŻENIA OGÓLNE OCENIANIA NA WF

Oceniane są **postępy i kompetencje**, nie „talent sportowy”

Uczeń **wie, za co jest oceniany**

Kryteria są:

- zrozumiałe,
- obserwowalne,
- możliwe do zastosowania na lekcji WF

Skala ocen: może być liczbowo-opisowa (np. 1–6) lub punktowo-opisowa

Preferowane ocenianie bieżące + informacja zwrotna.

KLASY IV–VI

Kryteria oceniania kompetencji ruchowych i społecznych

1. KOMPETENCJE RUCHOWE (IV–VI)

Oceniane obszary (przykładowe):

1. Wykonywanie podstawowych ruchów

Kryteria:

- uczeń wykonuje ćwiczenia zgodnie z instrukcją,
- uczeń stara się poprawnie technicznie (na miarę możliwości),
- uczeń potrafi powtórzyć zadanie po wskazówce nauczyciela.

◇ Ocena bardzo dobra / celująca

- uczeń wykonuje ruchy płynnie i świadomie,
- uczeń sam poprawia błędy po wskazówce.

◇ Ocena dostateczna

- uczeń wykonuje zadanie, ale z pomocą lub po pokazie.

2. Zaangażowanie ruchowe (aktywność)

Kryteria:

- jest aktywny w czasie lekcji,
 - podejmuje próby, nawet jeśli coś się nie udaje,
 - nie unika ćwiczeń.
- ◇ Ocenie **nie podlega wynik**, tylko **udział i wysiłek**.

3. Koordynacja i kontrola ciała

Kryteria:

- uczeń potrafi dostosować tempo do zadania,
- uczeń panuje nad ciałem w prostych sytuacjach ruchowych,
- uczeń reaguje na sygnały.

2. KOMPETENCJE SPOŁECZNE (IV–VI)

4. Współpraca w parach i zespołach

Kryteria:

- przestrzega zasad gry i zabawy,
- współdziała z innymi uczniami,
- nie wyklucza innych z zabawy.

◇ **Ocena wysoka:**

- pomaga słabszym,
- zachęca innych do udziału.

5. Postawa fair-play i bezpieczeństwo

Kryteria:

- uczeń dba o bezpieczeństwo swoje i innych,
- uczeń reaguje spokojnie na przegraną,
- uczeń stosuje się do poleceń nauczyciela.

Przykład zapisu oceniania (IV–VI)

Uczeń jest oceniany za aktywne uczestnictwo, wykonywanie ćwiczeń na miarę swoich możliwości oraz współpracę z rówieśnikami. Oceniany jest wysiłek i postęp, a nie poziom sprawności fizycznej.

KLASY VII–VIII

Kryteria oceniania kompetencji ruchowych i społecznych

W tej grupie wiekowej **zwiększamy rolę samodzielności, odpowiedzialności i refleksji.**

1. KOMPETENCJE RUCHOWE (VII–VIII)

1. Świadome wykonywanie zadań ruchowych

Kryteria:

- zna cel ćwiczenia,
- stara się poprawić technikę,
- potrafi dostosować intensywność do swoich możliwości.

◇ **Ocena bardzo dobra / celująca**

- wykonuje ćwiczenia poprawnie i bezpiecznie,
- potrafi wskazać, co robi dobrze, a co do poprawy.

2. Samodzielność i odpowiedzialność za aktywność

Kryteria:

- bierze aktywny udział w całej lekcji,
- podejmuje decyzje ruchowe (np. wybór wersji ćwiczenia),
- dba o regularność aktywności.

3. Rozwijanie sprawności funkcjonalnej

Kryteria:

- poprawia własne możliwości (siła, wytrzymałość, koordynacja),
- porównuje się do **własnych wcześniejszych wyników**, nie do innych.

2. KOMPETENCJE SPOŁECZNE (VII–VIII)

4. Współpraca i komunikacja

Kryteria:

- przyjmuje różne role (zawodnik, lider, obserwator),
- komunikuje się w sposób kulturalny,
- respektuje decyzje zespołu.

5. Odpowiedzialność społeczna i postawa

Kryteria:

- przestrzega zasad fair-play,
- reaguje na konflikty w sposób dojrzały,
- szanuje możliwości innych uczniów.

◇ Ocena wysoka:

- potrafi rozwiązać konflikt,
- wspiera atmosferę współpracy.

6. Refleksja nad własnym rozwojem (nowość!)

Kryteria:

- potrafi ocenić swoje zaangażowanie,
- rozumie wpływ ruchu na zdrowie i samopoczucie,
- formułuje proste cele (np. „chcę poprawić swoją wytrzymałość”).

PRZYKŁADOWE KRYTERIA OCENIANIA

Ocena bardzo dobra (5):

- aktywnie uczestniczy w lekcjach,
- świadomie wykonuje ćwiczenia ruchowe,
- współpracuje z innymi i przestrzega zasad

Ocena dobra (4):

- wykonuje większość zadań poprawnie,
- współpracuje i zachowuje się fair w stosunku do pozostałych ćwiczących.

Ocena dostateczna (3):

- wykonuje zadania z pomocą nauczyciela, współwiczającego lub nieregularnie,
- wymaga motywacji do aktywności fizycznej

Oceny niedostateczne – wyjątkowo, po wyczerpaniu wsparcia wychowawczego

KLUCZOWY PRZEKAZ DLA NAUCZYCIELA WF

- ❖ Oceniamy **proces, nie selekcję**
- ❖ Kompetencje społeczne są **równie ważne jak ruchowe**
- ❖ Ocena ma **motywować do aktywności**, a nie zniechęcać