

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Wychowanie fizyczne służy wszechstronnemu rozwojowi słuchaczy, uwzględniając ich indywidualne potrzeby, możliwości w kontekście przygotowania do przyszłego życia zawodowego. Aktualne oczekiwania wobec wychowania fizycznego obejmują tworzenie warunków zapewniających dostępność i równe szanse dla wszystkich słuchaczy, niezależnie od ich poziomu sprawności fizycznej, stanu zdrowia czy tła kulturowego, co jest wyrazem inkluzyjnego podejścia do edukacji i kształtowania umiejętności społecznych. W trakcie zajęć należy kłaść nacisk na budowanie postawy do regularnej i bezpiecznej aktywności fizycznej, która wzmacnia zdrowie, kondycję fizyczną i psychiczną oraz sprzyja rozwijaniu kluczowych kompetencji społecznych. Równocześnie taka aktywność stanowi istotną całonoczną wartość – pomaga zapobiegać chorobom cywilizacyjnym i utrzymać długotrwałą sprawność. Regularny wysiłek fizyczny wpływa też pozytywnie na samopoczucie, redukując stres i wspierając równowagę emocjonalną, co przekłada się na lepsze funkcjonowanie zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Ponadto wspólne uczestnictwo w grach czy ćwiczeniach sportowych wzmacnia relacje międzyludzkie, rozwija umiejętność współpracy oraz kształtuje postawę szacunku i tolerancji. Długotrwałe podejmowanie aktywności fizycznej pozwala również wypracować cechy istotne w pracy zawodowej, takie jak konsekwencja w dążeniu do celu, umiejętność szybkiego podejmowania decyzji czy efektywne radzenie sobie z wyzwaniami – dzięki czemu słuchacze nabywają kompetencje niezbędne do podejmowania nowych ról społecznych i zawodowych na różnych etapach swojego życia.

Cele kształcenia – wymagania ogólne

Przedmiot wychowanie fizyczne realizuje następujące cele kształcenia:

1. Cel – planowanie aktywności fizycznej zgodnie z własnymi potrzebami i możliwościami, z uwzględnieniem zdrowia, relaksu oraz warunków życia codziennego i zawodowego.
2. Cel – kształtowanie świadomości bezpieczeństwa w kontekście aktywności fizycznej, pracy i życia codziennego.

3. Cel – rozwijanie umiejętności współpracy i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną.
4. Cel – kształtowanie nawyku systematycznej aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia, rozwoju osobistego.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

Dział I. Rozwój fizyczny oraz sprawność i aktywność fizyczna. Słuchacz:

- 1) uczestniczy w grach zespołowych i rekreacyjnych dostosowanych do możliwości i potrzeb;
- 2) diagnozuje swoją sprawność fizyczną;
- 3) dostosowuje intensywność aktywności fizycznej do własnych potrzeb i możliwości, wykorzystując nowoczesne technologie (np. aplikacje mobilne monitorujące postępy), co sprzyja świadomej kontroli i efektywnemu planowaniu aktywności;
- 4) potrafi wyciszyć się i zrelaksować przy pomocy oddechu i ćwiczeń rozciągających;
- 5) wspiera proces odnowy organizmu przez stosowanie technik regeneracyjnych, co zmniejsza ryzyko urazów, pozwala utrzymać gotowość do dalszej aktywności fizycznej oraz kształtuje nawyki przydatne w pracy zawodowej;
- 6) korzysta z aktywności na świeżym powietrzu, w tym biegu, jako formy regeneracji organizmu i poprawy sprawności fizycznej;
- 7) wykonuje ćwiczenia kształtujące postawę ciała i zapobiegające przeciążeniom układu ruchowego spowodowanych pracą zawodową.

Dział II. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej. Słuchacz:

- 1) dba o bezpieczeństwo swoje i innych uczestników podczas ćwiczeń oraz współzawodnictwa;
- 2) stosuje zasady bezpiecznego zachowania podczas aktywności fizycznej poza szkołą (np. podczas pływania, kąpieli, wypoczynku nad wodą, jazdy rowerem, hulajnogą i innymi środkami transportu osobistego);
- 3) omawia i stosuje zasady dotyczące aktywności fizycznej oraz poruszania się w terenie.

Dział III. Kompetencje społeczne. Słuchacz:

- 1) angażuje się w inicjatywy promujące aktywność fizyczną;
- 2) prezentuje postawy akceptacji, szacunku i wsparcia wobec innych słuchaczy niezależnie od ich umiejętności, osiągnięć czy stopnia sprawności fizycznej, przez budowanie atmosfery równości, empatii i współpracy w grupie.

Warunki i sposób realizacji

W zajęciach dla słuchaczy ważne jest indywidualne dostosowanie intensywności ćwiczeń do ich stanu zdrowia i stylu życia, na przykład przez włączenie elementów treningu funkcjonalnego oraz korzystanie z aplikacji mobilnych monitorujących postępy. Prowadząc zajęcia, nauczyciel podkreśla znaczenie ćwiczeń rozciągających i wyciszających, pomagających na dłużej zachować sprawność fizyczną.

Szkoła, traktując ruch jako naturalny element codzienności, tworzy warunki sprzyjające aktywności, udostępniając przestrzenie do ćwiczeń (np. salę gimnastyczną, boisko, strefa rekreacyjna) oraz odpowiedni sprzęt sportowy. Takie środowisko wspiera zdrowie, dobre samopoczucie i wszechstronny rozwój słuchaczy.

Należy zapoznać słuchaczy z umiejętnościami bezpiecznej aktywności fizycznej poza szkołą. W procesie realizacji zajęć zaleca się stworzenie warunków sprzyjających rozwijaniu umiejętności bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego. Działania te powinny przygotowywać słuchaczy do świadomego i bezpiecznego uczestnictwa w aktywnościach fizycznych zarówno podczas zajęć szkolnych, jak i w codziennym życiu.

Należy stwarzać warunki do rozwoju kompetencji społecznych, inicjując współdziałanie, określając rolę i zadania w grach zespołowych. Nauczyciel dba o atmosferę wsparcia i poszanowania różnic w poziomie sprawności fizycznej, zachęcając słuchaczy do wymiany doświadczeń, podejmowania inicjatyw prozdrowotnych i angażowania się w wydarzenia sportowe w szkole oraz w ramach lokalnej społeczności.

Szkoła organizuje proces nauczania w taki sposób, aby umożliwić słuchaczom zdobycie kompetencji określonych w podstawie programowej, co jest uważane za ważny element rozwoju osobowości i realizacji celów na danym etapie kształcenia. Lekcje wychowania fizycznego prowadzone są zazwyczaj w sali gimnastycznej lub w odpowiednio przystosowanych przestrzeniach zastępczych lub na boisku. Jednocześnie szczególny nacisk kładzie się na ćwiczenia fizyczne w terenie, zwłaszcza na świeżym powietrzu, niezależnie od warunków pogodowych, co wspiera zarówno kształtowanie sprawności fizycznej, jak i rozwój umiejętności społecznych.