

dialogi

miesięcznik pedagogiczny

Nr 1 (273)
styczeń-luty 2024
Szczecin
ISSN 2300-9691



RUCH

to zdrowie



Półkolonie zimowe 2024
w Pałacu Młodzieży w Szczecinie

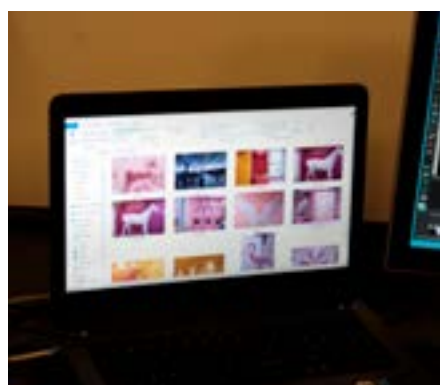


foto. Iwona Sarnicka i Izabela Gineti

„Dialogi”

Miesięcznik Pedagogiczny
e-mail: portal@palac.szczecin.pl

OKŁADKA

Zdjęcie: Iwona Sarnicka

WYDAWCA:

Pałac Młodzieży.
Pomorskie Centrum Edukacji
w Szczecinie

REDAKCJA:

Redaktor naczelna: Ewa Karasińska
Redaktor techniczny: Iwona Sarnicka

ADRES:

al. Piastów 7
70-327 Szczecin
tel. 91 422 52 61 wew. 39
Strona internetowa:
[https://pe.szczecin.pl/
chapter_201347.asp](https://pe.szczecin.pl/chapter_201347.asp)

KOLEGIUM REDAKCYJNE:

Paweł Bartnik
Katarzyna Fenczak
Róża Czerniawska-Karcz
Wiesław Seidler

*Zastrzegamy sobie prawo
do skracania, opracowań,
redagowania i adiustacji tekstów oraz
zmiany ich tytułów.
Za treść ogłoszeń odpowiedzialności
nie ponosimy.*

Spis treści

ROLA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

W NASZYM ŻYCIU _____ 4

Wychowanie fizyczne w szkole _____ 14

Ferie zimowe w placówkach _____ 21

C.U.D. III_Co Uszczęśliwia Dzieci? _____ 29

Program edukacji wodnej
i żeglarskiej _____ 31



*dr hab. Danuta Umiastowska, emerytowany
prof. US Wydział Kultury Fizycznej i Zdrowia
Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej*

ROLA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W NASZYM ŻYCIU

*Życie polega na ruchu
i ruch jest jego istotą
Arthur Schopenhauer*

Przedpołudnie drugiego dnia zimowych ferii w Parku Kasprowicza – wędrujemy z kijami Nordic Walking na kolejną trasę i mijamy górkę przy Teatrze Letnim, stok zasypany śniegiem, parę stopni mrozu, a na nim troje „saneczkowiczów”. Na usta ciśnie się pytanie: *Gdzie są dzieci? Dlaczego w taką ładną pogodę ich tu nie ma?* Problematyka udziału ludzi w różnym wieku w podejmowaniu aktywności fizycznej jest od wielu lat tematem rozlicznych badań, a także myślą przewodnią konferencji naukowej organizowanej od 1996 roku przez Wydział Kultury Fizycznej i Zdrowia Uniwersytetu Szczecińskiego pod hasłem „Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku”.

Zastanówmy się nad rolą ruchu w naszym życiu. Ruch towarzyszy człowiekowi od pierwszych chwil życia i jest w nim obecny przez cały czas. Rosyjski fizjolog



Iwan Michajłowicz Sieczonow pisał w XIX wieku: „Czy śmieje się dziecko na widok zabawki, czy uśmiecha się Garibaldi, kiedy go ganią za nadmierne ukochanie ojczyzny, czy drży dziewczyna przy pierwszej myśli o miłości, czy tworzy Newton wiekopomne prawa i spisuje je na papierze – wszędzie ostatecznym faktem pozostaje ruch.” (Gilewicz, 1964, 5). Arystoteles uważał, że „Nic tak mocno nie rujnuje człowieka jak długotrwała bezczynność ruchowa.” (Drabik, 1996, 24). Natomiast w pracach Henryk Grabowski znalazło się zdanie: „Ruch, podobnie jak lekarstwo, w zbyt w małych dawkach jest obojętny dla organizmu, w nadmiernych szkodzi, a w odpowiednich może być niezastąpionym środkiem konserwacji i doskonalenia funkcji ciała.” (Grabowski, 1997, 11).

Zmiany pod wpływem ruchu w poszczególnych obszarach naszego ciała można scharakteryzować następująco:

w układzie mięśniowym: zwiększa się grubość włókien mięśniowych, masa siła i pobudliwość mięśni; praca o charakterze wytrzymałościowym przyczynia się kapilaryzacji, czyli rozbudowania naczyń włoskowatych oraz umożliwia lepsze zaopatrzenie w tlen; w połączeniu ze zmianami chemicznymi prowadzi do usprawniania procesów wyzwolania energii podczas pracy i usuwania jej produktów przemiany;

w układzie kostnym efektem racjonalnego treningu jest przyspieszenie procesów rozrostu, zwiększenie ilości substancji zbitnej, poprawa struktury beleczek kostnych, a także składu chemicznego kości – w postaci przyrostu substancji organicznych i soli mineralnych; w konsekwencji szkielet staje się bardziej odporny na zniekształcenia i urazy mechaniczne; przez ćwiczenia zwiększa się zakres ruchów w stawach, więzadła stają się grubsze co w kon-

sekwencji daje większą odporność na urazy; ważne jest przestrzeganie zasady optymalnych, a nie maksymalnych obciążeń;

w układzie krążeniowo-oddechowym pod wpływem ruchu wzrasta wydolność wysiłkowa, wraz ze wzrostem masy i objętości serca zwiększa się jego pojemność skurczowa i minutowa co umożliwia lepsze zaopatrywanie pracujących tkanek w tlen i inne składniki odżywcze oraz sprawniejsze usuwanie produktów przemian energetycznych; trening wytrzymałościowy powoduje obniżenie tętna spoczynkowego oraz szybki jego powrót do normy po wysiłku; wzrost liczby erytrocytów, zawartości hemoglobiny oraz objętości krwi prowadzi do powiększenia pojemności tlenowej całego organizmu;

w układzie oddechowym – w wieku rozwojowym wysiłki o dużej objętości oddechowej powodują rozrost klatki piersiowej, a wraz z nią tkanki płucnej; zwiększona siła mięśni oddechowych sprzyja wzrostowi pojemności życiowej płuc; skutkiem długotrwałych obciążeń jest także zwiększona rezerwa wentylacyjna, głębszy oddech przy równoczesnym zwolnieniu jego rytmu, lepsze wykorzystanie tlenu z powietrza wydychanego oraz wzrost potencjalnych możliwości w zakresie maksymalnej wentylacji płuc; tylko wysiłki o nadprogowej intensywności mogą zwiększyć wydolność wysiłkową, a zbyt słabe bodźce nie wywołują zmian adaptacyjnych w układzie krążeniowo-oddechowym;

w układzie nerwowym – przyspiesza dojrzewanie układu ośrodkowego i usprawnia funkcjonowanie jego części obwodowej; systematyczne ćwiczenia powodują rozwój ośrodków ruchowych w mózgu, wzrost szybkości przewodzenia bodźców, polepszenie koordynacji nerwowo-mięśniowej, wzmocnie-

nie mechanizmów czucia głębszego, zwiększenie wrażliwości analizatorów wzrokowych, słuchowych i kinetycznych, usprawnienie procesów regulacyjnych w narządach wegetatywnych przed, w trakcie i po wysiłku (Górski, 2012; Osiński, 2019; Woynarowska, 2017). Ruch pełni różne role w poszczególnych etapach naszego życia. W najmłodszych latach stymuluje organizm dziecka do rozwoju, a jednocześnie pojawia się w formie spontanicznej aktywności ruchowej. Niestety bardzo często rodzice i nauczyciele ograniczają dzieciom możliwość korzystania z ruchu w jak najszerszym zakresie. Dbając o jak najlepszy rozwój dziecka w różnych sferach (na przykład: nauka języka, nauka gry na instrumencie, rozwijanie umiejętności plastycznych itp.) wykreślają go z codziennego planu zajęć, a to z kolei prowadzi naszych najmłodszych wprost do Krainy Króla Bezruchu. Dzieci spędzają coraz więcej czasu przed monitorami komputerów czy telefonów komórkowych. Olbrzymim problemem jest też podejmowanie rodzinnej aktywności ruchowej. Badania realizowane w różnych ośrodkach naukowych wyraźnie pokazują, że w momencie, gdy dzieci rozpoczynają etap edukacji szkolnej wspólne uczestnictwo z rodzicami w zajęciach ruchowych zdecydowanie maleje (Ostrowska i wsp., 2018; Umiastowska, 2015). Ruch w wieku dziecięcym przyczynia się do zmniejszenia ryzyka chorób przewlekłych w dorosłym życiu oraz otyłości, wpływa na kondycję fizyczną i rozwój umiejętności motorycznych, stymuluje prawidłowy rozwój psychofizyczny, pozwala na osiągnięcie wyższej szczytowej masy kostnej, co z kolei zmniejsza ryzyko osteoporozy w przyszłości (Płucik-Mrozek i wsp., 2021). Poza korzyściami fizycznymi odpowiednia ilość ruchu poprawia nastrój, samoocenę, koncentrację oraz



zwiększa zdolność przyswajania wiedzy szkolnej, pozwalając na osiąganie lepszych wyników w nauce. Aktywność fizyczna - spontaniczna i zorganizowana - poprawia kondycję psychiczną młodego człowieka przez umiejętność radzenia sobie ze stresem, opanowanie trudnej sztuki wygrywania i przegrywania, a także rozwijania kompetencji społecznych (współdziałanie, współpraca w zespole, odpowiedzialność za partnera).

Ruch regularnie podejmowany przez dorosłych ma wpływ na kształtowanie ich odporności, zwiększa wydolność organizmu, jest działaniem profilaktycznym i opóźnia rozwój wielu chorób (m.in. nadwagi, otyłości, cukrzycy, schorzeń układu krążenia i oddechowego, osteoporozy, niektórych typów nowotworów itp.). Dzięki niemu poprawia się także jakość snu, funkcjonowanie układu nerwowego, utrwalenie nawyku poprawnej

postawy ciała, a także spowalnia progresję wad postawy.

Zdaniem Ewy Kozdroń u osób w wieku starszym efektem podejmowanej aktywności fizycznej są zmiany morfologiczne i funkcjonalne, które mogą zapobiegać lub opóźnić występowanie pewnych schorzeń. Wielkość wysiłku fizycznego i jego częstotliwość należy dostosować indywidualnie do ćwiczącego uwzględniając wiek, stan zdrowia, sprawność motoryczną, doświadczenia ruchowe, zainteresowania oraz samopoczucie (Kozdroń, 2014). Wiesław Osiński uważa, że dzięki podejmowanej aktywności fizycznej można opóźnić



rozwoju procesów starzenia się nawet o 10–20 lat (Osiński, 2013). Systematyczny ruch wywołuje zmiany w układzie stawowo-więzadłowym i mięśniowym

co w efekcie prowadzi do zmniejszenia liczby urazów i spowolnienia rozwoju osteoporozy (Marchewka i wsp., 2012). Regularny ruch opóźnia ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia (Kaźmierczak i wsp. 2015). Wpływa także na układ nerwowy człowieka, z jednej strony usprawnia jego działanie, a z drugiej zmniejsza ryzyko występowania depresji, lęków i przygnębienia (Osiński, 2013). Chcąc sprostać problemom, który niesie ze sobą ten okres życia należy mieć świadomość odpowiedzialności za jakość własnej starości, troszczyć się o rozwój w ciągu całego życia, w pełni zaakceptować zmieniające się warunki życia i fakt przemijania oraz realizować nawyki prozdrowotne, opóźniające biologiczne starzenie się organizmu. Wzmocnieniem tych działań jest przejawianie optymizmu, otwarcie się na kontakty z innymi, a także umiejętne korzystać z każdej fazy życia, w tym również ze starości. Takie podejście pozwoli nam na przygotowanie do starości fizjologicznej, a nie farmakologicznej. Kluczem do „szczęśliwej starości” może stać się zatem sprawność fizyczna i psychiczna (Umiastowska, 2016). Poza pojęciem ruchu warto też zdefiniować pojęcie aktywności fizycznej. Zdaniem Barbary Woynarowskiej aktywność fizyczna polega na połączeniu wszystkich czynności i zajęć związanych z wysiłkiem fizycznym i ruchem (opartym na pracy mięśni), podczas których czynność przyspiesza oddech, wzrasta liczba uderzeń serca, pojawia się uczucie ciepła i większe pocenie się (Woynarowska, 2017).

Jej podejmowanie koncentruje się w dwóch obszarach:

pierwszym, rozumianym jako środek do życia (wyrażający się w codziennych czynnościach habitualnych, zawodowych lub rekreacyjno-sportowych) bę-



dący efektem realizowanych celów kierunkowych i instrumentalnych,

drugim, rozumianym jako sposób na życie (związany z funkcjonowaniem w środowisku rodzinnym, rówieśniczym, szkolnym lub zawodowym), gdzie satysfakcja i zadowolenie odgrywają rolę czynników motywacyjnych, a efektem realizowanego ruchu jest zapobieganie zmęczeniu i dowartościowanie samego siebie (ja i moje „ja”) (Umiastowska, 2008).

Wybór właściwej postawy w trosce o swoje zdrowie i określony styl życia to efekt realizowanej edukacji fizycznej i zdrowotnej zarówno w placówkach oświatowych, jak i w rodzinie. Decydującą funkcję pełnią w tym procesie tradycje i zwyczaje kulturowane w najbliższym otoczeniu, ponieważ to one kształtują pewne nawyki życia codziennego, utrwalają określone zachowania i stają się swoistą normą obyczajową.

Najtrwalej bowiem zapamiętujemy to co dzieje się w pierwszych latach naszego życia. Wzory zachowań zaproponowane nam przez rodziców czy dziadków będących dla nas osobami znaczącymi potrafią trwale ukształtować naszą postawę wobec ruchu (Umiastowska, 2008a).

Ludzie podejmujący udział w aktywności fizycznej kierują się następującymi motywami:

aktywnościowo-hedonistycznym cechującym się potrzebą ruchu;
relaksowo-katarktycznym kiedy wysiłek fizyczny podejmowany jest w celu eliminacji stresu oraz negatywnych emocji;
zdrowotno-higienicznym, kiedy podejmujemy ją ze względu na utrzymanie optymalnej kondycji fizycznej oraz zgrabnej sylwetki;
poszukującym, który umożliwia czerpanie dużej dawki adrenaliny oraz dostarczanie ryzyka wynikającego z ich reali-

zacji;

ambicjonalnym, opartym na chęci sprawdzenia się i dowartościowania przez odnoszenie zwycięstw w różnych rywalizacjach sportowych oraz wyróżnienia się na tle pozostałych osób; poznawczo-edukacyjnym, gdzie traktowana jest jako sposób samodoskonalenia, rozwoju swoich pasji i zainteresowań oraz możliwość do nauczenia się czegoś nowego;

społeczno-towarzyskim, wskazującym na chęć nawiązania nowych kontaktów towarzyskich, poszukiwania miłości, przyjaźni oraz form relacji powodujących przynależność do danej grupy (Góreczna, Garczyński, 2017).

Porównując motywację do aktywności fizycznej dzieci i dorosłych widzimy wyraźne różnice - dorośli kierują się chęcią utrzymania zdrowia, a dzieci szukają w tych formach dobrej zabawy i relacji rówieśniczych (Płucik-Mrozek i wsp., 2021).

Aktywność fizyczną charakteryzują cztery wskaźniki: rodzaj formy ruchu, częstotliwość podejmowania, czas trwania i intensywność. Wskaźnikiem intensywności wysiłku fizycznego jest równoważnik metaboliczny (MET), a podstawowa jednostka odpowiada spoczynkowym wartościom wydatkowanej energii. Poniżej pokazano jakie czynności odpowiadają kolejnym jednostkom:

1 MET - pozostawanie w spoczynku (sen, leżenie, siedzenie, oglądanie TV, filmów, czytanie książek, korzystanie z aplikacji telefonicznych);

1,1-2,9 MET - aktywność fizyczna o małej intensywności (nauka, odrabianie lekcji, spacer, ćwiczenia rozciągające, wolna jazda na rowerze);

3,0-5,9 MET - umiarkowana aktywność

fizyczna (szybki marsz, marsz w kijami nordic walking, aktywna zabawa, jazda na rowerze, zajęcia domowe np. odkurzanie, sporty w formie rekreacyjnej);



6,0-8,9 MET - intensywna aktywność fizyczna (taniec, skakanie na skakance, jogging, tenis, pływanie, jazda na rowerze pod górę, sportowe gry zespołowe, sztuki walki, jazda na nartach);

9 MET i więcej - aktywność o bardzo dużej intensywności (bieganie sportowe, długodystansowa jazda na rowerze, ćwiczenia z dużym obciążeniem na siłowni) (Ainsworth i wsp., 2011; Arvidsson i wsp., 2007; Nałęcz i wsp. 2021; Ward i wsp. 2007)

Rekomendacje Światowej Organizacji

Zdrowia oraz Narodowy Komitet Zdrowia Publicznego dotyczące zaleceń podejmowania ruchu przez dzieci i młodzieży przedstawiono w Piramidzie Aktywności Fizycznej. Podzielono je na dwie kategorie wiekowe – dla dzieci i dla młodzieży w wieku 12–15 lat. W piramidzie dla dzieci zalecane są na pierwszym poziomie

smartfonu lub tabletu.

W piramidzie dla starszych dzieci i młodzieży na pierwszym poziomie umieszczono codzienne spacerowanie, wchodzenie po schodach, pomoc w obowiązkach domowych oraz pokonywanie piechotą drogi do szkoły. Na drugim poziomie realizowanym 3–5 razy w tygodniu jest



codzienne spacerowanie, wchodzenie po schodach oraz aktywność ruchowa na placu zabaw. Na drugim poziomie realizowanym 3–5 razy w tygodniu znalazły się rekreacja ruchowa, zabawy z piłką, jazda na hulajnodze, rolkach, wrotkach i rowerze. Trzeci poziom piramidy to realizowane 2–3 razy w tygodniu ćwiczenia rozwijające siłę i wytrzymałość, ćwiczenia rozciągające oraz kształtujące estetykę ruchu (taniec, gimnastyka, pływanie, sporty walki). Na szczycie piramidy znalazło się zalecenie o ograniczeniu oglądania telewizji i spędzania czasu przed monitorem komputera,

proponowane uczestnictwo w zajęciach ruchowych na ogólnodostępnych obiektach sportowych, jazda na rowerze, biegi i marszobiegi. Trzeci poziom o częstotliwości 2–3 razy w 3 tygodniu wypełniają ćwiczenia rozwijające siłę i wytrzymałość, ćwiczenia rozciągające kształtujące estetykę ruchu (taniec, gimnastyka, fitness, pływanie, ćwiczenia mięśni posturalnych). Na szczycie piramidy ponownie jak u najmłodszych znalazło się zalecenie o ograniczeniu oglądania telewizji i spędzania czasu przed monitorem komputera, smartfonu lub tabletu, czas poświęcany na

udział w mediach społecznościowych (Kaczor-Szkodny i wsp., 2016).

Ludzie dorośli (18-64 lata) powinni poświęcać na aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności 150-300 minut lub na aktywność fizyczną o du-



żej intensywności 75-150 minut tygodniowo. Należy tu stosować ćwiczenia wzmacniające mięśnie o umiarkowanej lub większej intensywności oraz ćwiczenia aerobowe o dużej intensywności. W stosowanych formach ruchu powinny się znaleźć formy rekreacyjne całoroczne i sezonowe, szeroka gama ćwiczeń proponowanych w klubach fitness, rozwijanie sprawności fizycznej w ogólnodostępnych obiektach sportowych (WHO, 2020).

W rekomendacjach skierowanych do osób starszych proponowanych przez Światową Organizację Zdrowia i wy-

mogi Unii Europejskiej wskazano na konieczność podejmowanie codziennych ćwiczeń usprawniających mających na celu zwiększenie ruchomości w stawach (5-10 minut), a także 30 minut aktywności fizycznej o umiarkowanym wysiłku fizycznym. Natomiast w tygodniu winny być wykonywane ćwiczenia siłowe angażujące duże partie mięśniowe (co najmniej dwa razy po 20 minut) i ćwiczenia wydolnościowe (co najmniej 2 razy po 30 minut). Do najpopularniejszych form ruchowych zaliczyć można pływanie, Nordick Walking, jogę, jazdę rowerem lub długodystansowe spacerowanie (Górski, 2012; HEPA Europe, 2006; WHO, 2008).

Innym wskaźnikiem rekomendowanym jako wskazówka do podejmowania aktywności fizycznej jest pomiar kroków. Urządzenia pomiarowe są w dzisiejszych czasach ogólnie dostępne - mamy je w naszych telefonach, w zegarkach czy krokomierzach. Możemy także rejestrować przebyte trasy korzystając z takich aplikacji jak Google Fit, Accupedo, MapMyRun, Traseo, GPS Sports Tracker PL, Runtastic, Stepler, StepsApp i wiele innych.

Zalecane liczby kroków dla poszczególnych grup wieku przedstawiono poniżej: 6-11 lat - dziewczynki min. 12000 kroków dziennie, chłopcy min. 14 000 kroków dziennie,

12-15 lat - dziewczynki 11000 kroków dziennie, chłopcy 13000 kroków dziennie,

16-19 lat - 11000 do 12000 kroków dziennie,

20-50 lat - 7000 do 10000 kroków dziennie,

powyżej 50 lat - 8000 do 8500 kroków dziennie,-

powyżej 60 lat - 6000 do 8500 kroków dziennie (Finkelstein, 2018; Frömel, 2021; WHO, 2020).

Na koniec tych rozważań nasuwa się



pytanie: *Jeśli ruch pełni tak ważną rolę w naszym życiu to dlaczego zajmuje tak niewiele miejsca w codziennym rozkładzie dnia? Co piąty dorosły Polak spełnia normy WHO dotyczące poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym (24% mężczyzn, 19,7% kobiet), a 60,4% osób podejmuje transportową aktywność fizyczną polegającą na przemieszczaniu się rowerem (14,8%), poruszając się pieszo (66,2%) lub regularnie spacerując (43,3%)* (<https://www.medicover.pl>). Dane dotyczące dzieci i młodzieży wskazują, że zaledwie 16,8% jest umiarkowanie bądź intensywnie aktywne fizycznie przez przynajmniej 60 minut dziennie 7 dni w tygodniu (<https://www.activehealthykids.org>). Problem ten nieustannie nurtuje wszystkich tych, którym bliska jest kultura fizyczna. Specjaliści poszukują sposobów, by przekonać młodych ludzi do podejmowania ruchu. Niestety atrakcyjność innych form spędzania czasu wolnego często wygrywa z zajęciami ruchowymi.

mi. Wiele do zrobienia mają tu rodzice i nauczyciele – i to nie tylko nauczyciele wychowania fizycznego. Obniżanie rangi szkolnego wychowania fizycznego jako przedmiotu w szkole, zwalnianie dzieci z zajęć ruchowych, zastępowanie rodzinnej aktywności fizycznej biernym spędzaniem czasu wolnego przed monitorem telewizora czy komputera to tylko niektóre z grzechów, które regularnie popełniamy. Zatem chcąc to naprawić spróbujmy wprowadzić ruch do naszego życia. Zainwestujmy w swoje zdrowie od najmłodszych lat, by cieszyć się nim do późnej starości. Na rozpoczęcie przygody z ruchem i pożegnanie Krainy Bezruchu nigdy nie jest za późno i naprawdę warto to zrobić.

Piśmiennictwo:

Ainsworth B.E., Haskell W.L., Herrmann S.D., Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *MedSciSportsExerc* 2011, 43(8), 1575–1581. doi:10.1249/MSS.0b013e31821ece12 (dostęp: 22.01.2024)

Arvidsson D. Slinde F. Larsson S. Hulthén L. Energy cost of physical activities in children: validation of SenseWear Armband. *Med Sci Sports Exerc* 2007, 39(11), 2076–2084. doi:10.1249/mss.0b013e31814fb439 (dostęp: 22.01.2024)

Drabik J., Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. Część II, Wydawnictwo Uczelniane AWF, Gdańsk 1996.

Finkelstein E. A. et al. Effectiveness of activity trackers with and without incentives to increase physical activity (TRIPPA): a randomised controlled trial. Hallam KT, Bilsborough S, de Courten M. „Happy feet”: evaluating the benefits of a 100-day 10,000 step challenge on mental health and wellbeing. *BMC Psychiatry*. 2018, Jan 24;18(1).

Frömel K., Vašíčková J., Skalík K., Svozil Z., Groffik D., Mitáš, J., Physical Activity Recommendations in the Context of New Calls for Change in Physical Education, *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 1177. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031177> (dostęp: 19.01.24)

Gilewicz Z., Teoria wychowania fizycznego, Sport i Turystyka, Warszawa 1964.

Góreczna A, Garczyński W.: Motivations for physical activity. *Journal of Education, Health and Sport*, 2017, 7, 7322–337.

Górski J. (red.), Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego, Wydawnictwa Lekarskie PZWL, Warszawa 2012.

Grabowski H., Czy dezintegracja nauk o kulturze fizycznej jest nieuchronna?, „Wychowanie Fizyczne i Sport”, 1997, 3, 3–12.

HEPA Europe, Evidence-based physical activity promotion – HEPA Europe, the European network for the promotion of health-enhancing physical activity, *Journal of Public Health*, 2006, 14(2), 53–57.

<https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2022/10/Poland-report-card-long-form-2022.pdf> (do-

stęp: 23.01. 2024)

<https://www.medicover.pl/dla-firm/poziom-aktywnosci-fizycznej-polakow/> (dostęp: 23.01. 2024)

Kaźmierczak U., Radziwińska A., Dzierżanowski M., Bułatowicz I., Strojek K., Srokowski G., i wsp., Korzyści z podejmowania regularnej aktywności fizycznej przez osoby starsze. *Journal of Education, Health and Sport*, 2015, 5(1), 56–68.

Kaczor-Szkodny P., Horoch C.A., Kulik T.B., Pacian A., Kawiak-Jawor E., Kaczoruk M., Aktywność fizyczna i formy spędzania czasu wolnego wśród uczniów w wieku 12–15 lat. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 2016, 22(2), 113–119. doi: 10.5604/20834543.1208216 (dostęp: 22.01.2024)

Kozdroń E., Aktywność rekreacyjna w procesie pomyślnego starzenia się, *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Kultury Fizycznej i Turystyki im. Haliny Konopackiej, Pruszków*, 2014, 9, 75–84.

Marchewka, A., Dąbrowski Z., Żołądź J., Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.

Nałęcz, H., Mazur, J., Fijałkowska, A., Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży. W: W. Drygas, M. Gajewska, T. Zdrojewski (red.), Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego. Raport Komitetu Zdrowia Publicznego PAN. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego-Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2021, 69–90.

Osiński, W., Gerokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej osób starszych, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 2013.

Osiński W., Antropomotoryka, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Poznań 2019.

Ostrowska-Karpisz, A., Siekańska, M., Wojtowicz, A., Środowisko rodzinne a poziom aktywności fizycznej dzieci, *Rozprawy Naukowe Akademii Wychow-*

wania Fizycznego we Wrocławiu, 2018, 63, 28–42.

Płucik-Mrożek A., Perl M., Prochownik M., Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży, [https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/aktywnosc-fizyczna-dzieci-i-młodzieży.pdf](https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/aktywnosc-fizyczna-dzieci-i-mlodziezy.pdf) (dostęp: 21.01.2024)

Umiaszowska D., Próba usystematyzowania badań nad aktywnością ruchową, Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku, 2008, 12, 126–131.

Umiaszowska D., Wpływ ruchu na zdrowie człowieka opinii szczecińskich studentów, w: Aktywność fizyczna jako czynnik wspomagający rozwój i zdrowie. Red. A. Dencikowska, A. Drozd, W. Czarny, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów, 2008a, 116–123.

Umiaszowska, D., Rodzina a wzory aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, w: J. Nowocień, K. Zuchora (red), Praktyczny i teoretyczny wymiar aktywności fizycznej i sportu dla wszystkich, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, Warszawa, 2015, 373–382.

Umiaszowska, D., Aktywność fizyczna i psychiczna jako sposób przygotowania się do roli sprawnego seniora, Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym Wiek, 2016, 4, 11–18.

WHO, Benefits of Physical Activity. 2008, www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_benefits/en/index.html (dostęp: 10.01.2024)

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. Pobrane z: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015111> (dostęp: 20.01.2024)

Ward D.S., Saunders R.P., Pate R.R., Physical activity interventions in Children and adolescents. Human Kinetics 2007, 5.

Woynarowska B., Edukacja zdrowotna, podręcznik akademicki, Warszawa 2017.

WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE

Wstęp

O przyszłości dziecka decydują wiedza i umiejętności nabywane w szkole, przy czym istotny wpływ na ich zdobywanie mają zdrowie i dobre samopoczucie dziecka.

Jak duże znaczenie dla harmonijnego rozwoju psychofizycznego młodego pokolenia ma szkolne wychowanie fizyczne świadczy bieżąca sprawność fizyczna i intelektualna dzieci i młodzieży oraz ich kondycja w późniejszym, już dorosłym życiu. Wychowanie fizyczne musi zatem rozwijać sprzyjające zdrowiu całonocne nawyki aktywności ruchowej oraz kształtować u młodych ludzi postawy prozdrowotne.

Twórcy podstawy programowej kształcenia ogólnego scharakteryzowali szkolny przedmiot wychowanie fizyczne i wyrazili oczekiwania związane z jego realizacją:

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne: wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj

aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całonocnej aktywności fi-

zycznej i troski o zdrowie. Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję perspektywną (przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia).

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej widoczna jest personalistyczna koncepcja wychowania oraz koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

Organizacja wychowania fizycznego

Uznając wychowanie fizyczne za istotne dla prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży, określono minimalną liczbę lekcji tego przedmiotu. Obowiązkowy wymiar zajęć wychowania fizycznego wynosi 4 godziny lekcyjne w tygodniu dla uczniów klas IV–VIII

szkoły podstawowej oraz 3 godziny lekcyjne w tygodniu dla uczniów klas I–III szkoły podstawowej i szkół ponadpodstawowych.

W klasach I–III szkoły podstawowej zajęcia wychowania fizycznego, podobnie jak wszystkie inne zajęcia, prowadzone są przez jednego nauczyciela. Możliwe jest odstępienie od tej zasady i powierzenie prowadzenia tych lekcji nauczycielowi wychowania fizycznego.

Zajęcia wychowania fizycznego mogą być prowadzone w grupie oddziałowej (uczniowie z jednej klasy), międzyoddziałowej (uczniowie z różnych klas) lub

międzyklasowej (uczniowie z różnych roczników).

Grupa biorąca udział w zajęciach wychowania fizycznego nie może liczyć więcej niż 26 uczniów.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny odbywać się w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Zalecane jest prowadzenie zajęć poza budynkiem szkolnym, w środowisku naturalnym. Szkoła

powinna także zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy, niezbędne do zdobywania przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz rozwijania sprawności określonych podstawie programowej.

Oprócz tradycyjnej formy zajęć lekcje wychowania fizycznego mogą być realizowane jako zajęcia do wyboru przez uczniów. Pozwala to na lepsze dostosowanie oferty edukacyjnej do potrzeb i zainteresowań dzieci i młodzieży. W takiej formie może odbywać się do 2 godzin lekcyjnych w tygodniu.

W ramach realizacji nowej formy zajęć wychowania fizycznego szkoła przedstawia uczniom ofertę zajęć do wyboru. Uczniowie biorą udział w części lekcji prowadzonych tradycyjnie, a pozostałe lekcje wychowania fizycznego odbywają się jako zajęcia wybrane przez uczniów.

Oferta zajęć do wyboru może obejmować zajęcia sportowe (np. gry zespołowe, lekką atletykę), zajęcia sprawnościowo-zdrowotne (np. ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne, ćwiczenia na siłowni – kulturystykę), zajęcia taneczne (np. aerobik, naukę tańców towarzyskich) oraz zajęcia z aktywnej turystyki (np. wycieczki piesze lub rowerowe).

Możliwe jest łączenie godzin do wyboru w ramach jednego miesiąca. Uczniowie

Oczekiwania związane z realizacją zajęć wychowania fizycznego

niepełnoletni dokonują wyboru zajęć za zgodą rodziców. Rada rodziców opiniuje propozycję zajęć przedstawionych uczniom do wyboru.

Szkoła może realizować wszystkie zajęcia wychowania fizycznego w formie tradycyjnej, bez zajęć do wyboru przez uczniów.

Przykład realizacji zajęć do wyboru

Jako zajęcia do wyboru szkoła może zaoferować uczniom zajęcia piłki nożnej, piłki

koszykowej, aerobiku i turystyki pieszej.

Każdy z uczniów uczestniczy w jednym z wybranych zajęć. Ponadto bierze udział w tradycyjnych lekcjach wychowania fizycznego, których tygodniowy wymiar jest zmniejszony o liczbę godzin wybranych zajęć.

W omawianym rozwiązaniu uczniowie, którzy wybrali turystykę pieszą, nie mają zajęć w tygodniu, ale raz lub dwa razy w miesiącu uczestniczą w kilkugodzinnej wycieczce.

Wprowadzenie zajęć do wyboru przez uczniów zwiększa atrakcyjność wychowania fizycznego poprzez lepsze dostosowanie oferty do oczekiwań uczniów. W praktyce jednak nie wszystkie szkoły będą w stanie zrealizować zajęcia w tej formie. W małych

szkołach trudno jest zaoferować różnorodne zajęcia, z kolei w dużych – powstaje problem z wpisaniem tych zajęć w siatkę godzin. Pomimo trudności warto jednak podejmować starania, aby umożliwić uczniom udział w wybranych przez nich zajęciach.

Niezależnie od formy realizacji zajęć wychowania fizycznego powinny one być urozmaicone i dostosowane do potrzeb i wymagań uczniów.

Zajęcia wychowania fizycznego muszą być realizowane zgodnie z programem nauczania przedmiotu, zaś program nauczania tworzony jest w szkołach w taki sposób, by jak najlepiej odzwierciedlać potrzeby i możliwości uczniów. W praktyce nauczyciel przedstawia wybrany, zmodyfikowany lub stworzony przez siebie program nauczania, a dyrektor szkoły zatwierdza go do stosowania.

Program nauczania powinien być dostosowany do potrzeb i możliwości uczniów.

Nauczyciel rozpoznaje potrzeby, możliwości i zainteresowania uczniów, a następnie tak organizuje proces nauczania, aby umożliwić uczniom przyswojenie wiedzy, zdobycie umiejętności oraz ukształtowanie postaw określonych w podstawie programowej.

Program nauczania służy realizowaniu określonej w rozporządzeniu podstawy programowej. Rozporządzenie to definiuje poniższe cele wychowania fizycznego dla poszczególnych etapów edukacji.

W klasach I–III szkoły podstawowej uczeń powinien osiągnąć:

1) sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność skutecznego

działania i komunikacji;

1 Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz.U. z 2017 r., poz. 356).

2) świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odżywiania się i trybu życia;

3) umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obronnej, rekreacyjnej i artystycznej;

4) umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych;

5) umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych.

W klasach IV–VIII szkoły podstawowej celem kształcenia jest:

I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.

II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.

III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.

IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.

V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

W szkole ponadpodstawowej celem kształcenia jest:

I. Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.

II. Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.

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

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

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

Podstawa programowa dla poszczególnych etapów edukacyjnych precyzuje te cele poprzez listę wymagań, które powinien spełniać uczeń po ukończeniu etapu.

2 Dotyczy uczniów szkoły średniej po ośmioletniej szkole podstawowej (opracowano na podstawie projektu rozporządzenia o podstawie programowej dla szkół średnich).

Wymagania te (cele edukacyjne) zostały pogrupowane w bloki tematyczne.

W klasach I–III szkoły podstawowej:

- osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia,
- osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych,
- osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych.
- W pozostałych klasach szkoły podstawowej i szkołach ponadpodstawowych:
 - rozwój fizyczny i sprawność fizyczna,
 - aktywność fizyczna,
 - bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- nej,
- edukacja zdrowotna,
- kompetencje społeczne.
- Do podstawy programowej wprowadzono między innymi:
- nowoczesne formy aktywności fizycznej;
- formy aktywności z różnych krajów – takie jak np. hinduskie kabbadi, brazylijska capoeira, kanadyjski lacrosse, afrykańskie juksej (www.recallgames.com);
- formy aktywności z rejonów zamieszkania uczniów – jako zalecane.

Aktywny udział uczniów w zajęciach wychowania fizycznego

Regularna aktywność fizyczna pomaga w zapobieganiu licznym chorobom cywilizacyjnym i schorzeniom związanym z niewłaściwym trybem życia, w tym otyłości i wadom postawy. Pozwala także lepiej radzić sobie ze stresem. Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży służy zaspokojeniu ich różnorodnych potrzeb, takich jak potrzeba ruchu, wyładowania energii, kontaktu, współzawodnictwa.

Pomimo licznych korzyści wynikających z udziału w lekcjach wychowania fizycznego, znaczny odsetek dzieci i młodzieży nie uczestniczy aktywnie w tych zajęciach. Często zwalniania się

uczniów z zajęć wychowania fizycznego i nierzadko odbywa się to za zgodą rodziców, przy czym zwolnienie nie zawsze jest konsekwencją rzeczywistego stanu zdrowia dziecka.

Prawie każde dziecko może w sposób bezpieczny, dostosowany do jego możliwości i potrzeb oraz z korzyścią dla własnego zdrowia uczestniczyć w szkolnym wychowaniu fizycznym.

Decyzja o zwolnieniu dziecka z zajęć wychowania fizycznego powinna być przemyślana.

Jeżeli rodzice lub opiekunowie podejrzewają, że istnieją przeciwwskazania do udziału dziecka w zajęciach wychowania fizycznego, powinni przedyskutować to z lekarzem.

Konieczne trzeba zapytać lekarza, czy wymagane jest zwolnienie z całości zajęć, ponieważ można uzyskać zwolnienie z wykonywania tylko niektórych ćwiczeń.

Na lekcjach wychowania fizycznego szkoła przygotowuje uczniów do samodoskonaleniai aktywnego stylu życia, kształtuje postawy stanowiące fundament zdrowia w późniejszych latach życia.



Rola rodziców i opiekunów w tworzeniu szkolnego wychowania fizycznego

Rodzice i opiekunowie mają ogromny wpływ na szkolne wychowanie fizyczne dzieci, i to w rozmaity sposób, m.in. jako:

- proponowanie tematów ważnych z ich punktu widzenia dla dzieci
- oraz sugerowanie sposobów ich realizacji w szkole;
- wyrażanie opinii o wpływie lekcji wychowania fizycznego na dzieci;
- udział w tworzeniu i realizacji programu zajęć poprzez wsparcie organizacyjne
- szkolnych imprez, finansowanie zakupu sprzętu, wyposażenia itp.;
- zainteresowanie sposobem prowadzenia zajęć oraz oceniania dzieci;
- inicjowanie aktywności związanych z upowszechnianiem zdrowego stylu życia; zaangażowanie w działania na rzecz realizacji celów nowej podstawy programowej.

Poniższe przykłady form wspierania dziecka przez rodziców i opiekunów zostały usystematyzowane w blokach odpowiadających blokom wymagań zawartym w nowej podstawie programowej oraz uszeregowane w poszczególnych zakresach.

W zakresie sprawności motorycznej/rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej, jako:

- poznanie poziomu sprawności fizycznej dziecka;
- kontrolowanie prawidłowej postawy ciała, prawidłowego ustawienia stanowiska do nauki;
- wspólne tworzenie rodzinnego programu aktywności fizycznej oraz połączone z tym planowanie i aktywne spędzanie czasu wolnego.

W zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych/aktywności fizycznej, jako:

- zainteresowanie formami aktywności i sukcesami dziecka w szkole;
- uprawnianie z dzieckiem różnych form aktywności, dostosowanych do pory roku, np.: sportów zimowych, joggingu, jazdy na rowerze, pływania, gry w badmintonu czy tenisa, organizowanie wycieczek;
- wymiana doświadczeń związanych z aktywnością fizyczną członków rodziny;
- wykorzystanie wraz z dziećmi rozwiązań informatycznych wspierających zachowania prozdrowotne, np. programów rejestrujących aktywność fizyczną, zainstalowanych w telefonie komórkowym.

W zakresie higieny osobistej i zdrowia/edukacji zdrowotnej, jako:

- promowanie zdrowego stylu życia w rodzinie, np. zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej;
- promowanie umiejętności pozytywnego myślenia;
- wspólny udział w projektach edukacyjnych na rzecz zdrowia;
- eliminowanie niekorzystnych dla zdrowia produktów, np. poprzez popieranie dostępności w szkolnym sklepiku zdrowej żywności, w tym owoców i warzyw, oraz przeciwdziałanie szkodliwym zachowaniom, np. paleniu papierosów na terenie szkoły.

Ocenianie na lekcjach wychowania fizycznego

W zakresie bezpiecznej aktywności fizycznej, jako:

- pomoc dziecku w wyborze bezpiecznych dyscyplin sportu;
- zwracanie uwagi na zasady bezpiecznego zachowania się podczas wspólnego spędzania czasu wolnego, np. w górach, nad wodą.

W zakresie kompetencji społecznych, jako:

- wspólny udział w imprezach sportowo-rekreacyjnych oraz kibicowanie podczas rozgrywek sportowych;
- zainteresowanie sukcesami dziecka w zmaganiach sportowych;
- przekazywanie dzieciom umiejętności radzenia sobie ze stresem i w sytuacjach problemowych.

Na zajęciach wychowania fizycznego ważne dla dzieci są:

- indywidualne podejście do dziecka, uwzględniające jego możliwości i potrzeby;
- dostosowanie aktywności ruchowej do możliwości każdego dziecka, dzięki czemu nabierze ona „masowego” charakteru, zgodnie z przekonaniem, że nie ma uczniów słabych;
- aktywny udział w zajęciach, który ma na celu poprawę zdrowia poprzez tradycyjne i nowoczesne formy aktywności fizycznej;
- różnorodność i atrakcyjność zajęć, które przygotowują do wyboru form aktywności i kontynuowania jej przez całe życie;
- promowanie nabytych umiejętności, np. w formie pokazów dla rodziców.

Ocenianie osiągnięć edukacyjnych dzieci to rozpoznawanie przez nauczycieli poziomu postępów w opanowaniu przez nie wiadomości i umiejętności, odniesione do wymagań edukacyjnych, zawartych w podstawie programowej, i realizowanych w szkole programów nauczania.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel winien w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Systematyczny udział w zajęciach, przygotowanie do zajęć (posiadanie stroju i obuwia sportowego) oraz angażowanie się ucznia w ćwiczenia są dużo ważniejsze przy ustalaniu oceny niż wyniki osiągnięte w testach sprawnościowych. Nie mniej ważne jest, aby oceniać umiejętności nabyte na lekcjach wychowania fizycznego oraz że miarą wysiłku wkładanego przez ucznia jest także poczyniony przez niego postęp.

Nawet mniej sprawny fizycznie uczeń ma szansę otrzymać najwyższą ocenę z wychowania fizycznego.

Ocena z wychowania fizycznego powinna uwzględniać:

- wysiłek wkładany w realizację ćwiczeń;
- postawę ucznia, aktywne uczestnictwo w zajęciach, a także jego stosunek do nauczyciela i kolegów;
- wiedzę ucznia i umiejętność jej za-

stosowania;

- osiągnięcia edukacyjne – postęp poczyniony uczniem, np. poprawę sprawności fizycznej.

Zgodnie z rozporządzeniem dotyczącym systemu oceniania:

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, techniki, plastyki i muzyki należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Powyższe zasady powinny znaleźć odzwierciedlenie w szkolnym systemie oceniania i w konsekwencji wpływać na oceny uczniów. Zasady te muszą być znane uczniom i rodzicom. Nauczyciel wychowania fizycznego ma obowiązek na początku każdego roku szkolnego poinformować uczniów oraz ich rodziców o wymaganiach edukacyjnych, niezbędnych do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych (semestralnych) ocen klasyfikacyjnych, sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów oraz warunkach i trybie uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej (semestralnej) oceny klasyfikacyjnej.

Podstawą do wystawienia oceny jest wysiłek włożony przez dziecko oraz zaangażowana postawa zmierzająca do przyjęcia aktywnego i zdrowego stylu życia, a nie wynik sportowy (ocena z testu sprawności). Takie podejście do oceniania jest motywujące i sprzyja wyrabianiu całonocnych nawyków aktywności fizycznej.

**Źródło: Anna Rogacka
Ośrodek Rozwoju Edukacji**

FERIE ZIMOWE W PLACÓWKACH

PP Nr 5 Magnolia

Ferie w ruchu

Ferie w Przedszkolu Publicznym Nr 5 Magnolia w Szczecinie zaczęły się bardzo aktywnie. Z początkiem pierwszego tygodnia na terenie naszego ogrodu przedszkolnego pojawił się długo oczekiwany i jakże kochany przez dzieci śnieg. Nie mogło być innego scenariusza, jak wyciągnięcie sanek i wykorzystanie naszych idealnych pod tą okoliczność gór. Zabawom nie było końca, tylko zapomnieliśmy, że wyobraźnia naszych małych przedszkolaków jest przeogromna i nawet fakt, że sanek jest mniej niż dzieci nie utrudnił maluchom świetnej zabawy. Turlanie, czy zjeżdżanie na brzuchu, to tylko namiastka tego, jaką kreatywnością mogą pochwalić się nasze Magnoliaki.

Agnieszka Wolny, nauczyciel



PP Nr 8 w Szczecinie

Sport to zdrowia podstawa, a dla nas dobra zabawa

Wiek przedszkolny jest okresem intensywnego rozwoju sprawności fizycznej, nabywania wielu umiejętności, które dają dziecku poczucie panowania nad własnym ciałem. Jest to również właściwy czas, by kształtować dobre nawyki zdrowotne. Kilkulatnie dzieci najczęściej bardzo chętnie biegają, skaczą i uczestniczą w różnorodnych zabawach ruchowych. Naturalną, charakterystyczną dla wieku przedszkolnego, potrzebę aktywności fizycznej nazywa się niekiedy „głodem ruchu”.

Dzieci między trzecim, a siódmym rokiem życia z łatwością opanowują jazdę na nartach, łyżwach, wrotkach, rowerze, szybko uczą się reguł różnych gier i zabaw ruchowych. Dzieje się tak dzięki stworzeniu dziecku zewnętrznych warunków i okazji do aktywności ruchowej, ale przede wszystkim dzięki pozwoleniu mu na samodzielne próbowanie swoich możliwości ruchowych i spontaniczną aktywność. Pewne nawyki nabyte w wieku przedszkolnym zachowuje się bardzo długo, nawet w dojrzałym życiu.

Ferie zimowe to okres, w którym do przedszkola uczęszcza mniej dzieci. W naszym Przedszkolu Publicznym nr 8 na ten czas zaplanowano i zrealizowano szereg zajęć integracyjnych, mających na celu zapewnienie kreatywnego i ciekawego spędzania ferii. Głównym celem tych wszystkich zajęć była dobra zabawa, dzięki której na twarzach każdego przedszkolaka wiadać było uśmiech. Każdy dzień dostar-

czał dzieciom innych wrażeń, nikt się nie nudził. Podczas codziennych zabaw przedszkolaki doskonaliły sprawność ruchową oraz umiejętność zdrowej rywalizacji, rozwijając przy tym umiejętności matematyczne.

Oprócz zabaw ruchowych nie zabrakło zajęć umysłowych, twórczych, plastycznych, muzycznych oraz zabaw w ogrodzie przedszkolnym na śniegu z wykorzystaniem sprzętu sportowo-rekreacyjnego.

Szkoda, że czas ferii tak szybko mija, ale cieszymy się i mamy nadzieję, że aktywny wypoczynek bardzo dobrze wpłynął na naszych przedszkolaków. Jesteśmy pewni, że dzieci po feriach w pełni się z swoimi koleżankami i kolegami ponownie będą z chęcią zdobywać wiedzę i umiejętności w naszym przedszkolu.

mgr Marta Wiśniewska
mgr Jolanta Kamińska





PP Nr 49 w Szczecinie

Zawsze aktywni

W Przedszkolu Publicznym Nr 49 „Zaczarowany Ołówek” w Szczecinie każdego roku w okresie ferii zimowych organizowana jest tzw. „Feriada”. W tym czasie dzieci, które uczęszczały do przedszkola miały zorganizowany specjalny program. Jednym z punktów programu był dzień zatytułowany: „Zawody sportowe: Rywalizować potrafimy i nigdy się nie kłócimy”. W tym dniu dzieci brały udział w wielu zawodach sportowych, min.: przeciąganie liny, biegi na czas, pchnięcie kulą, przenoszenie „jajka” na łyżce, itp.

Gry i zabawy ruchowe zorganizowano w trosce o poprawienie kondycji fizycznej dzieci w wieku przedszkolnym.

mgr Katarzyna Siemieńska



SP Nr 7 w Szczecinie

Ruch to zdrowie

W Szkole Podstawowej Nr 7 im. H. Raszki w Szczecinie od wielu lat podczas ferii zimowych organizowane są półkolonie. W ich trakcie dzieci mają zapewnione ciekawe atrakcje pod opieką wykwalifikowanej kadry. Wśród propozycji takich jak warsztaty artystyczne, kino, muzeum czy zajęcia naukowo-kreatywne, nie mogło zabraknąć zajęć zachęcających dzieci do różnego typu aktywności fizycznej.

Do najbardziej usportowionych zajęć niewątpliwie zaliczyć należy wyjście do Szkoły Tańca M Dance, podczas którego półkolonisti mieli okazję wziąć udział w zajęciach tanecznych, zabawach terenowych na świeżym powietrzu oraz szaleństwach na "dmuchańcach", ścianie wspinaczkowej i przeróżnych zabawach ruchowych.

Ponadto codziennie wychowawcy zapewniają dzieciom sporą dawkę ruchu, umożliwiając im grę w tenisa stołowego, zabawy z hula-hoop i piłką.

Dagmara Wierzchowska (kierowniczka półkolonii w SP7 im. H. Raszki w Szczecinie)



PP Nr 41

„Źródełko” w Szczecinie

Nas dwóch – zima i ruch !

„ Ciepłe rękawiczki i wytłaniany szlaki, białej mroźnej zimy, nie boje się wcale. Tupu, tup po śniegu...” Tak właśnie zimowy czas w Przedszkolu Publicznym Nr 41 „Źródełko” w Szczecinie na terenie rekreacyjnym spędzają nasze dzieci.

Planując pracę dydaktyczno-wychowawczą z przedszkolakami w oparciu o podstawę programową oraz program wychowawczy i koncepcję pracy placówki, zawsze uwzględniam aktywności, które mogę zrealizować na terenie przedszkolnego ogrodu.. Na czas zimowych ferii zaplanowałam do realizacji z dziećmi takie tematy, jak:

1. „My się zimy nie boimy i wesoło się bawimy” z wykorzystaniem różnorodnych aktywności na świeżym powietrzu.
2. „Sporty zimowe” – aktywności ruchowe na śniegu: górskie zaprzęgi, tor saneczkowy, rzucanie śnieżką do celu, lepienie bałwana.
3. „W zdrowym ciele zdrowy duch” – cykl zabaw ruchowych prowadzonych przez zaprzyjaźnionego, emerytowanego pracownika Uniwersytetu Szczecińskiego z Wydziału Kultury Fizycznej i Zdrowia.

Mroźna pogoda i śnieg, który tej zimy jest dla nas bardzo łaskawy, to najlepsze warunki dla aktywności fizycznej podczas ferii. Dla właściwego rozwoju dzieci potrzebują kontaktu z naturą, także tą rześką- zimową, a do tego

uwielbiają śnieg.

Gdy tylko uda się przedszkolakom wybiec do ogrodu, chętnie uczestniczą w zabawach i grach ruchowych. W ten sposób wspólna zabawa dodatkowo wzmacnia odporność na choroby i hartuje dziecięce organizmy.

Puszczamy wtedy wodze naszej fantazji i tropimy ślady, urządzamy sobie tory przeszkód, zjeżdżamy na małych saneczkach oraz rzucamy się śnieżkami.

Wykorzystując słoneczną zimową aurę ubrani w ciepłe kombinezony robimy „orzełki” na śniegu a nawet śnieżne wyścigi.

Uśmiechy na twarzach i radosne okrzyki towarzyszą dzieciom podczas codziennego pobytu na świeżym powietrzu. A kiedy białego puchu jest już wokół nas bardzo dużo, to wyciągamy kolorową chustę animacyjną i podrzucamy na niej śnieżne kule bawiąc się w „Śnieżycę”.

Zabawy na śniegu mają wiele zalet, bo śnieg to magiczny materiał zwłaszcza jeśli przedszkolaki stoczą bitwę na śnieżki.

A gdyby się okazało, że śnieg się już stopi to przedszkolaki są na to przygotowane. Już szykują śnieg w ramach eksperymentu w swojej sali. Jesteście ciekawi jak ? Czary mary, hokus pokus: soda i pianka i jest śnieżna mieszanka !

mgr Magdalena Kaczorowska
Nauczyciel wychowania
przedszkolnego



C.U.D. III

CO USZCZĘŚLIWIA DZIECI?

Lista marzeń

Witajcie w Nowym Roku. Czy macie już zrobioną listę noworocznych postanowień? Pewnie tak, jak co roku. To już stało się naszą tradycją, że z nową datą w kalendarzu coś sobie albo komuś obiecujemy. A czy te postanowienia nie są kopią zeszłorocznych, czy nie robimy „kopiuj- wklej” by choć przez chwilę mieć poczucie, że chcemy zmiany? By się o tym przekonać wystarczy usiąść uczciwie z samym sobą, porozmawiać w skupieniu i obiektywnie spojrzeć na zeszłoroczną „listę marzeń”. Zorientować się po prostu, co się udało zrealizować, realnie zmienić, a z czego nie. Domyślam się, że sukcesu w tej materii nie będzie. Tak już z nami jest, że nasza motywacja do zmian w życiu jest równie silna jak ulotna. Zeszłoroczna porażka jednak nie zraża nas, wręcz przeciwnie, motywuje i bardzo chcemy być konsekwentni, wiarygodni i zdeterminowani, więc wkraczamy w nowy rok naładowani pozytywną energią, pełni wiary i nadziei w swoją sprawczość.



Chcemy sami sobie i bliskim udowodnić, że nasze słowa nie pójdą na marne, że tym razem nam się uda. Poprzeczka jest zazwyczaj ustawiona bardzo wysoko. Chcemy przeorganizować grafik tygodniowy tak, mieć więcej czasu dla siebie i rodziny. Pracujemy nad podziałem domowych obowiązków w duchu współpracy, wspólnoty i wzajemnego szacunku, by zminimalizować poczucie permanentnego zmęczenia. Chcemy być lepszymi rodzicami, by nasze dzieci ufały nam i czuły się akceptowane i kochane. Wprowadzamy zasady zdrowego odżywiania – więcej witamin mniej cukru. Pragniemy odzyskać dawną formę – więcej ruchu mniej seriali. W pracy marzy nam się dobra atmosfera, uznanie, szacunek, awans i podwyżka, więc postanawiamy być jeszcze bardziej mili i jeszcze bardziej pracowici, by udowodnić, że jesteśmy godni. Bardzo chcemy mieć więcej czasu dla przyjaciół, wiele byśmy oddali za wspólny wieczór wypełniony szczerą rozmową, zrozumieniem i wsparciem od kogoś, komu ufamy. Gdy już skończymy spisywać w punktach nasze „eldorado” można przystąpić do działania. Ale jak?

Od czego zacząć? Jest tego tak dużo! Większość tej „litanii” nie zrealizujemy od zaraz. To proces, długi i wymagający świadomej pracy nie tylko z formą czy materiałem ale pracy wewnętrznej. Przede wszystkim zacznijmy od siebie. Lista, którą tworzymy – jej sukces lub porażka – zazwyczaj opiera się na wpływie innych osób. Wierzmy, że jeśli dzieci, mąż, partner, rodzice, bliscy, przyjaciele, współpracownicy będą robić to, o co poprosimy to nam się uda i „lista marzeń” stanie się naszym życiem. Niestety, tak się nie stanie. Nikogo bowiem do niczego nie zmusimy, nikt nie zrezygnuje ze swoich wygodnych przywilejów tylko dlatego, że my mamy misję do spełnienia. Dzieci same z siebie nie oddadzą nam telefonów, tabletów i nie wyrzekną się czasu przed telewizorem, przekąsek, słodyczy itp. Mąż albo żona z dnia na dzień wspaniałomyślnie nie zrezygnują ze swoich planów byśmy mogli cieszyć się wieczorem z przyjaciółmi. Forma nie wróci w przeciągu tygodnia a nawet miesiąca, a na konto nie wpłynie premia dla pracownika roku. Napięcie, stres oraz rodzaj nieznośnego przymusu dla wszystkich zaangażowanych wbrew swojej woli w nasz plan, a przede wszystkim brak jakichkolwiek postępów spowoduje, że poczujemy złość, rozgoryczenie, zawód i bezsilność. Brutalna rzeczywistość o fiasku naszych postanowień dotrze to do nas mniej więcej w okolicach marca i cały misterny plan zamieni się w ruinę. Oskarżenia polecą w każdym kierunku, wszyscy są niewdzięczni, nie potrafią wspierać, nie rozumieją nas, utrudniają, robią na złość itp. Gdy już lista marzeń stanie się listą

iluzji może dotrze do nas, że zapomnieliśmy o najważniejszej zmianie w swoim życiu... O zmianie myślenia.

P. S. Jak pisałam, obudzimy się zimowego snu w okolicach marca, więc do końca roku mamy sporo czasu na prawdziwą zmianę!



Iga Kamela – Nauczyciel Pracowni Rozwoju Muzyczno-Ruchowego

PROGRAM EDUKACJI WODNEJ I ŻEGLARSKIEJ

Sesja morska

11 stycznia w Pałacu Młodzieży w Szczecinie odbyła się Sesja Morska „Nasze Rejsy”. Wydarzenie poprowadziła Dominika Koralewska z Pracowni Teatralnej, a rozpoczęło się ono występem grupy „Bez Barrier” prowadzonej przez panią Ewę Szachoń. Następnie uczniowie z IX Liceum Ogólnokształcącego, Zespołu Szkół Elektryczno Elektronicznych i Technikum Technologii Cyfrowej przedstawili swoje prezentacje dotyczące rejsu na trasie Szczecin, Stralsund, Sassnitz, Świnoujście i Trzebież. Tym, co mnie najbardziej urzekło to radość, z jaką wspominali dni spędzone na wodzie. Trzeba przyznać, że ich pozytywne emocje bardzo nam się udzieliły. Po prezentacjach wypowiedzieli się kapitanowie jednostek Urtica, Dar Szczecina i Zryw, którzy podczas rejsu zapewniali uczniom bezpieczeństwo. Panowie z uśmiechem wspominali spędzony czas, w tym między innymi, gry w karty czy wspólne śpiewanie szant. Kolejnym punktem Sesji Mor-

skiej był występ uczestniczek Pracowni Tańca Etnicznego „Etna”. Obejrzelśmy układ pod tytułem „Wiatr”. Następnie przyszła kolej na prezentację przygotowaną przez uczniów XVI Liceum Ogólnokształcącego w Szczecinie. Opowiadali o „Eklerze”, czyli projekcie, który miał na celu stworzenie bezzałogowej jednostki pływającej. Co ciekawe, nie spodziewali się ani przez chwilę, że projekt ten zdobędzie aż taką popularność! Wszystko zaczęło się od dwóch uczniów, a potem z pomocą pana Wojciecha Kaczora i szkolnego koła naukowo-morskiego powstał pierwszy prototyp. Z czasem zaangażowała się w to prawie cała szkoła i dzięki temu uczniowie wzięli udział w Explorerze, a potem udało im się dojść do finału! Przy okazji warto dodać, że konkurowali ze studentami z wyższych uczelni. W tej chwili Ekler może unieść osobę ważącą maksymalnie 80 kg, ale uczniowie zaangażowani w projekt próbują jeszcze bardziej ulepszyć jednostkę. Trzymamy za nich kciuki!

Morskie spotkanie zakończyła pani dr Marta Dziomdziora, dyrektor Pałacu Młodzieży, serdecznie dziękując wszystkim za przybycie, a po rozdaniu upominków sesja dobiegła końca.

Natalia Odrowska,
Pracownia Dziennikarska PM-PCE

Fotorelacja: strona 32
foto: Monika Wilczyńska

