

HEINAŁ OSWIATOWY

NR 4/222
2023

Miesięcznik Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli

www.mcdn.edu.pl

Ukazuje się od 1992 r.

ISSN 1233-7609



Ruszaj się! Trzymaj formę!

Od redakcji 3

Zagadnienia oświatowo-edukacyjne

Bożena Alejski

Aktywność ruchowa a rozwój dzieci i młodzieży 3

Eligiusz Madejski

Rola nauczyciela w systemie kontroli i oceny uczniów
z wychowania fizycznego 11

Z perspektywy doradcy

Magdalena Wójcik

Aktywny przedszkolak = aktywny dorosły!
O metodach aktywności ruchowej w przedszkolu 15

Renata Polek

Aktywność uczniów na lekcji wychowania fizycznego
z wykorzystaniem STEAM i nowoczesnych technologii 18

Tomasz Dudek

„Królowa sportu” jako dobra praktyka szkolna, która
uczniów wzmacnia, uczy i wychowuje 22

Renata Polek

E-SPORT – wróg czy sprzymierzeniec aktywności fizycznej 24

Agata Wdowik

Jak motywować ucznia, aby wychowanie fizyczne
było przyjemnością, a nie przykrym obowiązkiem 26

Z naszych doświadczeń – przykłady dobrych praktyk

Łukasz Przybylski

Pies jako motywator do podejmowania
aktywności fizycznej 30

Miniporadnik młodego nauczyciela

Magdalena Jamka, Ewa Madej, Beata Stolica,

Joanna Wojciechowska-Czach

Bo jak nie Ty, to kto... Rodzice –
zmora i podpora nauczyciela 33

Nauczanie i uczenie się

Danuta Sterna

Godzina geniuszu w szkole podstawowej 34

Informacje i komunikaty

Małopolska gospodarzem III Igrzysk Europejskich 35

Okładka: Velo Dunajec, fot. archiwum UMWM



Wydawca:

Małopolskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli

Rada Wydawnicza:

dr Łukasz Cieślak (przewodniczący, dyrektor MCDN), Małgorzata Dutka-Mucha, Zygmunt Fryczek, Barbara Ledwoń, Ewa Sojka

Rada Redakcyjna:

prof. dr hab. Stanisław Palka (przewodniczący) – UJ, dr hab. Krystyna Ablewicz prof. UJ, dr hab. Władysław Błasiak prof. UP, SWPW, Lech Gawryłow – OKE w Krakowie, dr Krzysztof Gerc – UJ, dr hab. Jolanta Karbownik prof. AIK, dr Iwona Ocetkiewicz – UP, dr hab. Teresa Olearczyk prof. KAAFM, prof. dr hab. Marian Śnieżyński – UPJP2

Redaguje zespół w składzie:

Daria Grodzka (redaktor naczelna), dr hab. Małgorzata Kaliszewska prof. UJŁ, Joanna Peter (OKE w Krakowie), Marzena Sula-Matuszkiewicz (Filia PBW w Nowej Hucie), Halina Wesołowska, Sylwester Kopeć (sekretarz redakcji) oraz zespół nauczycieli konsultantów MCDN: Jadwiga Chaim, dr Ilona Dudzik-Garstka, Mariola Kozak, Wojciech Papaj

Redaktor naczelna:

Daria Grodzka
tel.: (12) 61 71 111; fax: (12) 623 77 41
d.grodzka@mcdn.edu.pl

Adres redakcji:

Redakcja „Hejnału Oświatowego”
ul. Lubelska 23 (MCDN)
30-003 Kraków
tel.: 12 61 71 111; fax: 12 623 77 41
http://hejnaloswiatowy.mcdn.edu.pl/

Opracowanie materiałów i korekta:

Anna Róża Płatek

Warunki przyjmowania materiałów:

Materiały do publikacji należy przesłać na adres redaktor naczelnej: d.grodzka@mcdn.edu.pl

Tekst: o objętości do 10 tys. znaków ze spacjami, format Word for Windows, czcionka Calibri; rozmiar czcionki 11; odstęp wiersza pojedynczy; wymagany tytuł i krótkie wprowadzenie – lead; krótka informacja o autorze; przypisy i bibliografia zamieszczone pod tekstem.

Redakcja zastrzega sobie prawo do adiustacji i dokonywania zmian formalnych w artykułach. Redakcja nie zwraca nadesłanych materiałów oraz zastrzega sobie odmowę publikacji materiału bez podania przyczyny.

Przedruk materiałów publikowanych w „Hejnalu Oświatowym” bez zgody wydawcy jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem na źródło.

Czasopismo ukazuje się w wersji papierowej (wersja pierwotna) oraz online.

Nakład 1000 egzemplarzy

Skład i druk: Digital Art Studio Gała Przemysław

ISSN 1233-7609

Szanowni Czytelnicy



W niniejszym numerze „Hejnału Oświatowego” poświęcamy więcej uwagi zagadnieniom dotyczącym aktywności ruchowej. Prof. dr hab. Krystyna Ablewicz, członek Rady Redakcyjnej naszego czasopisma, we wstępie zamieszczonym w „Hejnale” nr 2 z tego roku podkreśliła, że trzy tematy kolejnych numerów (nr 2 – *Czuję, więc jestem*, nr 3 – *Myśleć? Myśleć!* i nr 4 – *Ruszaj się! Trzymaj formę!*) łączą się w logiczną, antropologiczną całość odnoszącą się do rozumienia człowieka, jego przyrodzonej kondycji oraz kształtującej się pod wpływem kultury i życiowego doświadczenia osobowości. Zwróciła uwagę na to, że proces myślenia, które polega na zaangażowanym przetwarzaniu informacji, pochłania dużo energii i w rezultacie męczy umysł. Jednocześnie pracy umysłowej towarzyszą stagnacja ciała oraz ograniczona przestrzeń pomieszczenia, więc krew nie dociera w sposób wystarczający do umysłu, by go odżywić tlenem czerpanym ze świeżego powietrza. A dla harmonijnego i spójnego przepływu energii pomiędzy odczuwaniem, refleksowaniem oraz działaniem potrzebny jest mądry, służący im ruch.

To właśnie z ciała człowiek dostaje informacje, że z jego sposobem przeżywania rzeczywistości jest coś nie tak, ponieważ czuje napięcie w jelitach, nodze, sercu... Choruje wówczas na choroby psychosomatyczne. Podobnie jest z myśleniem. Mózg się męczy, bywa przepracowany, kiedy wykorzystywany jest bez przerwy, kiedy stawia mu się ciągle nowe wymagania, a od ich realizacji uzależnia jego egzystencjalne bezpieczeństwo. Więc tytuł numeru tego brzmi: *Ruszaj się! Trzymaj formę!*. I do tego wszystkich Państwa zachęcamy.

Daria Grodzka
redaktor naczelna
czasopisma
„Hejnal Oświatowy”

Aktywność ruchowa a rozwój dzieci i młodzieży

dr Bożena Alejsiak

Aktywność jest jedną z podstawowych biologicznych potrzeb człowieka w całym okresie jego życia¹. Jedną z jej form jest aktywność fizyczna, która wiąże się z wysiłkiem fizycznym polegającym na pracy mięśni szkieletowych i towarzyszącym jej zespołem zmian czynnościowych w organizmie oraz wydatkiem energii.

Aktywność fizyczna obejmuje różnorodne zachowania związane z lokomocją, codziennymi czynnościami, pracą zawodową, nauką, rekreacją, uprawianiem sportu². Może przejawiać się w różnych formach i pełnić różne funkcje. Aktywność fizyczna, w odróżnieniu od tej ruchowej (w której czynności mogą być mechaniczne, automatyczne), jest celowo ukierunkowana³. Organizm człowieka w sposób genetyczny zaprogramowany został na aktywny ruchowo tryb życia. U dzieci i młodzieży zjawisko to jest szczególnie widoczne. Wszechstronność ich aktywności, ruchliwość, spontaniczna aktywność są bezpośrednią przyczyną, motorem i stymulatorem oraz efektem zmian progresywnych. Zmiany zachodzące w organizmie dzieci i młodzieży w okresie wzrastania i dojrzewania pod wpływem lub w wyniku braku działalności ruchowej są wszechstronne i daleko idące⁴.

Przeciwnieństwem aktywności fizycznej są zachowania sedenteryjne, które charakteryzuje bezruch lub niewielka intensywność ruchu. Należą do nich czytanie, oglądanie telewizji, praca przy komputerze. Czas spędzany przed ekranem przez dzieci i młodzież w wieku 5–17 lat nie powinien przekraczać 2 godzin dziennie. Dodatkowo należy pamiętać, aby ograniczać siedzenie przez dłuższy czas⁵. Udowodniono bowiem, iż siedzący tryb życia to ewidentny czynnik ryzyka predysponujący

do powstania wielu chronicznych schorzeń⁶. Aktywność fizyczna jest więc dla dzieci i młodzieży stymulatorem prawidłowego wzrostu i rozwoju, a jej odpowiedni poziom zapobiega zaburzeniom rozwoju fizycznego, ruchowego, psychicznego oraz społecznego. Ma ogromne znaczenie dla ostatecznego ukształtowania się sylwetki, kontrolowania masy ciała oraz uzyskania nawyku ruchu. Odpowiedni rodzaj i intensywność zmniejsza ryzyko otyłości oraz zachorowania na inne choroby cywilizacyjne takie jak choroby układu krążenia, nowotwory, cukrzycę typu 2 i osteoporozę, nerwicę i depresję.

Funkcje aktywności fizycznej

Aktywność fizyczna spełnia różnorodne funkcje w rozwoju dzieci i młodzieży. Są to⁷:

1. Funkcja stymulacji i wspomagania rozwoju:

- fizycznego – stymuluje wzrastanie ciała (m.in. przez mechaniczny nacisk na chrząstki wzro-



Dziewczyna pijąca wodę, fot. archiwum UMWM

stowe, zwiększenie wydzielania hormonu wzrostu), sprzyja rozwojowi mięśni i funkcji zaopatrzenia tlenowego;

- motorycznego – umożliwia uzyskanie wysokiego poziomu sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych, dzięki którym dziecko może radzić sobie w różnych sytuacjach i unikać zagrożeń;
- intelektualnego – umożliwia poznawanie najbliższego środowiska, przedmiotów, zjawisk;
- psychicznego – poprzez poprawę pamięci, dobrego samopoczucia, uczy radzenia sobie ze zmęczeniem i stresem, korzystnie wpływa na postępy w nauce (oceny, zachowanie, koncentrację uwagi), zmniejsza poziom lęku, obniża stany depresyjne, uczy pokonywać trudności, radzić sobie ze zmęczeniem, przeżywać sukcesy i porażki, kontrolować emocje, łatwiej znosić stres;
- społecznego – sprzyja kształtowaniu relacji z innymi, umiejętności współpracy, negocjacji, samokontroli, panowania nad zachowaniem, sprzyja tworzeniu pozytywnych zachowań w ramach idei „fair play”, uczy wygrywać i przegrywać, uczy współpracy, może być dobrym sposobem spędzenia czasu z rówieśnikami⁸.

2. Funkcja adaptacji umożliwia zachowanie stałości środowiska wewnętrznego (tzw. homeostazy) w zmieniających się ustawicznie warunkach otoczenia fizycznego i społecznego. Jej celem jest ukształtowanie mocnych psychofizycznie jednostek, odpornych na bodźce mechaniczne, termiczne, ruchowe itp. Efektem aktywności ruchowej dziecka jest zdolność zaadaptowania się, czyli przystosowania organizmu do zmieniających się warunków życia: klimatu, temperatury, wilgotności, ciśnienia, warunków społecznych i materialnych, pracy, nauki, trudności dnia codziennego.

3. Funkcja kompensacji dotyczy wyrównywania niekorzystnych zjawisk współczesnego życia (np. nadmiernego unieruchomienia związanego z nauką w szkole, odrabianiem lekcji, oglądaniem telewizji, pracą przy komputerze) poprzez podejmowanie działań zapobiegawczych, profilaktycznych (np. zmiana stylu życia z biernego w czynny)⁹. Aktywność fizyczna jako czynnik prozdrowotny ma równoważyć bilans bodźców (np. telewizja, komputer) działających na młody organizm oraz wyrównywać niekorzystne ich działanie. Działania kompensacyjne zbyt późno rozpoczęte mogą

być nieskuteczne, czego efektem jest utrwalenie patologicznych zmian (wady postawy, otyłość), co wymaga działań korekcyjnych. Ważną rolę odgrywa wychowanie fizyczne w szkole, które zapobiega i leczy wszelkie odchylenia rozwojowe w budowie i postawie ciała (kompensacja i korektywa), przygotowuje do autoprofilaktyki i autoterapii (zwłaszcza następstw niedostatku ruchu) po ukończeniu edukacji.

Rola aktywności fizycznej w rozwoju dzieci i młodzieży

Spontaniczna (niewymuszona, wolicjonalna) aktywność fizyczna i potrzeba ruchu zmieniają się w okresie życia człowieka – od hyperaktywności (nadruchliwości) i „głodu” ruchu we wczesnym dzieciństwie do hipoaktywności (niedostatku ruchu) i niechęci do ruchu w późnej starości. W okresie dzieciństwa (od urodzenia do ok. 10 r.ż.) dziecko jest bardzo ruchliwe, a im jest młodsze, tym ma większą potrzebę („głód”) ruchu, „wyżycia” ruchowego i dużą, spontaniczną aktywność fizyczną. Służy ona przede wszystkim zabawie, uczeniu się, poznawaniu świata. Dzieci chętnie angażują się w wysiłki krótkotrwałe, szybko odpoczywają i często zmieniają rodzaj ruchu, zabaw i innych zajęć ruchowych¹⁰.

W okresie dojrzewania płciowego i młodzieńczym dokonuje się przejście od aktywności fizycznej „dziecięcej” do aktywności fizycznej typowej dla ludzi dorosłych. Zmieniają się jej formy, cele, motyw. Najistotniejszą zmianą jest stopniowe obniżanie się poziomu aktywności fizycznej. U dziewcząt zmniejszenie poziomu AF w okresie dojrzewania jest znacznie większe niż u chłopców. Typowym zjawiskiem jest niechęć do ruchu („lenistwo” ruchowe), zwłaszcza w okresie około pierwszej miesiączki. Pojawiają się wyraźne różnice, zależne od płci, w motywacji do podejmowania AF – u chłopców najważniejszym motywem jest chęć utrzymania dobrej kondycji, u dziewcząt – dobrego wyglądu. Dziewczęta rzadziej podejmują aktywności fizyczne lub szybciej z nich rezygnują, gdy nie ma sprzyjających warunków dla jej uprawiania (np. ograniczenia czasowe, trudna dostępność do obiektów, duże koszty, mała atrakcyjność form ruchowych, szczególnie na zajęciach z wychowania fizycznego)¹¹.

Aktywność fizyczna ma niezwykle pożyteczny wpływ nie tylko na rozwój dzieci i młodzieży, ale także na utrzymanie zdrowia. Dzięki niej następu-

ją korzystne zmiany praktycznie we wszystkich narządach i układach organizmu.

Aktywność ruchowa wpływa pozytywnie na:

- wzrost wydolności fizycznej – umiarkowany trening zwiększa rozbudowę klatki piersiowej, rozwija mięśnie oddechowe, zwiększając ich siłę, a także wzmacnia kształtowanie się wydolności oddechowej. Wszystkie poziomy wydolności oddechowej, odpowiednio doskonalone dzięki ćwiczeniom, które ostatecznie kształtują się pod koniec wieku rozwojowego, wpływają na lepsze oddychanie i dotlenienie organizmu¹²;
- rozwój mięśni – systematycznie wykonywane ćwiczenia kształtują sylwetkę ciała, mięśnie ulegają przemianie. W ćwiczeniach wytrzymałościowych w komórkach mięśniowych zwiększeniu ulega potencjał tlenowy (sprzyjają temu pływanie, bieganie, jazda na rowerze itp.)¹³;
- układ krążenia – pod wpływem wykonywanego regularnie wysiłku zachodzą zmiany morfologiczne krwi. Umiarkowana aktywność fizyczna przyczynia się do zwiększenia ilości krwinek czerwonych i hemoglobiny w erytrocytach. Wiąże się to ze wzmożonym zapotrzebowaniem na tlen. W czasie wykonywania ćwiczeń fizycznych w organizmie następują zmiany, które przystosowują ustrój do pracy, a także mają znaczenie w profilaktyce chorób układu krążenia¹⁴. Dzięki systematycznym ćwiczeniom w układzie krążenia dochodzi do zmniejszenia obciążenia naczyń krwionośnych i serca, poprawia się jego wydolność;
- prawidłową pracę układu pokarmowego – aktywność ruchowa pobudza narządy do prawidłowej czynności (np. trzustka – wysiłek fizyczny powoduje wzrost wrażliwości tkanek na działanie insuliny i lepsze wchłanianie glukozy z krwi). Wpływa też na poziom cholesterolu, obniżając cholesterol całkowity i podwyższając pozytywną frakcję HDL. Wysiłek fizyczny stanowi regulator przemiany materii, wpływa na gospodarkę lipidową. Powoduje wzrost wydolności i polepsza sprawność wątroby¹⁵. Aktywność fizyczna zapobiega nadwadze i otyłości oraz jest podstawowym elementem w walce z nią. U osób trenujących sport spalanie węglowodanów jest spraw-

niejsze i większe, dzięki czemu mniej się ich przetwarza w tkankę tłuszczową. Przy dużym i długim wysiłku komórki jako energię zużywają wolne kwasy tłuszczowe, spalając nadmiar tkanki tłuszczowej, co jest szczególnie ważne w okresie dojrzewania¹⁶;

- psychikę – uprawianie sportu likwiduje zmęczenie psychiczne poprzez lepsze dotlenienie mózgu. Wysiłek podejmowany wspólnie (np. w czasie zajęć wychowania fizycznego lub w grach zespołowych takich jak siatkówka, koszykówka, piłka ręczna, nożna) integruje ludzi, wpływa na wzmocnienie relacji międzyludzkich. Czynności ruchowe regulują emocje, powodują łatwiejsze dzielenie radości z innymi¹⁷;
- długotrwałą pamięć oraz zdolność do pracy umysłowej, poprawia podzielność i skupienie uwagi¹⁸;
- w aspekcie wychowawczym wykształca u młodych ludzi takie pozytywne cechy, jak: odpowiedzialność, wytrwałość, kształtowanie zainteresowań i osobowości. Szczególne znaczenie mają gry zespołowe, które stanowią źródło nauki współzawodnictwa i współdziałania. Uczą także stosowania się do zasad¹⁹.

Wpływ aktywności fizycznej na utrzymanie zdrowia jest znaczące. Pomaga bowiem zredukować ryzyko rozwoju otyłości oraz chorób przewlekłych takich jak cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, żylaki kończyn, niektóre nowotwory, np. rak jelita grubego, zapobiega osteoporozie. Ponadto wspomaga zwiększanie odporności organizmu, sprzyja adaptacji do bodźców i zmian środowiska fizycznego i społecznego, zmniejsza stres, uczucie napięcia, a także objawów depresji i promuje dobre zdrowie psychiczne, pomaga eliminować nałogi. Nie można zapomnieć także o korzyściach ekonomicznych aktywności fizycznej, czyli o mniejszych wydatkach na ochronę zdrowia i pomoc społeczną²⁰.

Formy aktywności fizycznej dzieci i młodzieży

Aktywność fizyczna dzieci młodszych, w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym powinna być oparta na grach i zabawach ruchowych. Należy podkreślić, że zajęcia w przedszkolu i szkole powinny być ukierunkowane nie tylko na rozwój sprawności fizycznej, lecz także na kształtowanie prawi-

dłowej postawy ciała. Lekarze obserwują bowiem u co drugiego dziecka błędy w postawie, a utrwalone wady dotyczą 30–40% dzieci i młodzieży.

Aktywność ruchowa dzieci starszych (10–13 lat) oraz młodzieży powinna wynikać z ich zainteresowań. Wybór form aktywności fizycznej jest obecnie tak duży, że każdy młody człowiek może zdecydować się na taką, która najbardziej mu odpowiada. Warto jednak pamiętać, że pewne nawyki, także te związane z uczestnictwem w aktywności ruchowej, młody człowiek nabywa w dzieciństwie, a wzorem są rodzice i nauczyciele. Do preferowanych form aktywności fizycznej T. Wolańska zaliczyła m.in. ćwiczenia ruchowe w czasie przerw lekcyjnych, gry i zabawy na świeżym powietrzu, ćwiczenia rytmiczne, gimnastykę artystyczną, gry i zabawy terenowe, gry i zabawy ruchowe, pływanie i zabawy w wodzie, wszelkie formy zorganizowanej turystyki aktywnej, tory przeszkód i ścieżki zdrowia²¹.

Lekcje wychowania fizycznego podstawą szkolnej aktywności ruchowej

Dla większości młodych ludzi jedyną formą aktywności ruchowej są zajęcia wychowania fizycznego w szkole²². Niedostatek ruchu skutkuje wadami układu ruchu, najczęściej skoliozą, która została zdiagnozowana aż u 83,3% chłopców i dziewcząt, uczestniczących w różnorodnych badaniach²³.

Głównym celem lekcji wychowania fizycznego (wf) jest kształtowanie dbałości o ciało, czyli pożądaných postaw prozdrowotnych. Lekcje wf umożliwiają ponadto rozwijanie sprawności motorycznej, zdobywanie nowych i doskonalenie wcześniej poznanych umiejętności ruchowych oraz pogłębianie wiedzy z zakresu kultury fizycznej²⁴. Dużą rolę odgrywa tutaj wsparcie nauczycieli, ale także wzajemne wsparcie wychowanków. Celem realizowanych ćwiczeń fizycznych jest wszechstronne pobudzanie procesów rozwojowych ucznia, przystosowanie jego organizmu do wysiłku fizycznego i zmieniających się warunków otoczenia oraz przeciwdziałanie niekorzystnym zjawiskom rozwojowym. W czasie tych zajęć dzieci i młodzież nabywają różnego rodzaju umiejętności ruchowe (np. pływanie), uczą się reguł gier zespołowych (siatkówka, koszykówka, piłka ręczna), a także współdziałania i współzawodnic-

twą według zasad „fair play”. Ta grupowa forma ćwiczeń fizycznych motywuje wychowanków do systematyczności. Lekcje wf w szkole dla znacznej części dzieci i młodzieży to jedyna forma systematycznego ruchu²⁵.

Należy jednak zauważyć, iż lekcje wychowania fizycznego, ze względu na mnogość okazji do bezpośredniej konfrontacji z innymi własnej zręczności, sylwetki, odwagi, mogą być źródłem wielu stresogennych sytuacji, a w konsekwencji – kształtowania postaw negatywnych wobec kultury fizycznej. Dotyczy to zwłaszcza uczniów średnio- i niskosprawnych. Aby redukować te napięcia, nauczyciel wychowania fizycznego powinien motywować i wspierać każdego ucznia bez względu na poziom osiągnięć. Ważnym celem jego pracy dydaktycznej powinno być kształtowanie prozdrowotnego stylu życia, w którym obok właściwego odżywiania główne miejsce zajmują wszelkiego rodzaju formy aktywności ruchowej, które niwelują przyczyny i skutki niedostatków AF.

Przyczyny i skutki niedostatków aktywności fizycznej

W dobie cywilizacji XXI wieku główne przyczyny niedostatków aktywności fizycznej dzieci i młodzieży wynikają m.in. z upowszechnienia komputerów, nieograniczonego dostępu do Internetu oraz nadmiernego korzystania z powyższego medium, a także długiego czasu oglądania telewizji²⁶. W wielu badaniach stwierdzono również, że zajęciom przed ekranem telewizora, komputera, tabletu, smartfonu (tzw. czas przed ekranem – *screen time*) towarzyszą inne, niekorzystne zachowania (np. żywieniowe) oraz zastępowanie bezpośrednich kontaktów kontaktami online²⁷.

Warto także zwrócić uwagę na problem **fonoholizmu**, czyli uzależnienia od telefonu komórkowego, który jest definiowany jako stan przymusowego korzystania z telefonu komórkowego mimo świadomości negatywnych konsekwencji²⁸. Więcej niż jedna trzecia młodzieży nie potrafi funkcjonować bez codziennego korzystania z powyższego urządzenia. Smartfon służy młodzieży do komunikacji przez portale społecznościowe, stał się źródłem rozrywki oraz wyznacznikiem pozycji wśród grupy rówieśniczej²⁹. Jednakże zbyt częste korzystanie z telefonów komórkowych niesie za sobą szereg konsekwencji zdrowotnych, a naj-



Trening, fot. N. Cowley, www.pexels.com

częstszymi skutkami są choroby odcinka szyjnego kręgosłupa, choroby zwyrodnieniowe kciuka i palców, problemy ze wzrokiem i słuchem oraz zaburzenia psychospołeczne. Do tych ostatnich zalicza się alienację i wyobcowanie oraz osłabienie kontaktów z rodziną³⁰.

Kolejnym problemem jest obciążanie dzieci zajęciami sedenteryjnymi związanymi z nauką. W przypadku dzieci i młodzieży w wieku szkolnym tego typu zajęcia związane są najczęściej z wypełnianiem obowiązków szkolnych (zajęcia lekcyjne, odrabianie lekcji w domu). Zajmują one kilka, a nawet kilkanaście godzin dziennie. Pozostający do dyspozycji czas wolny dzieci i młodzieży wykorzystują według własnych upodobań, uzdolnień, możliwości. Najczęściej jest to oglądanie telewizji, filmów video, a także gry komputerowe oraz surfowanie w Internecie³¹, co w dużej części wynika z braku pozytywnych wzorców ze stro-

ny osób dorosłych. Powyższą sytuację pogłębiają duże koszty uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej przy dużym odsetku rodzin ubogich. Wyniki badań wskazują, że u 15-latków status społeczno-ekonomiczny jest ważnym czynnikiem różnicującym AF – poziom jej zmniejsza się wraz ze zmniejszaniem się zamożności rodziny³². Jeszcze inną przyczyną jest zmniejszenie się u rodziców poczucia bezpieczeństwa w miejscu zamieszkania i ograniczenie samodzielnego poruszania się dzieci w najbliższym otoczeniu, dowożenie ich do szkoły itd.

Warto także zwrócić uwagę na niedostatki w realizacji zajęć wychowania fizycznego w szkole wynikających niekiedy z braku zaangażowania nauczycieli i proponowania atrakcyjnych zajęć dostosowanych do zainteresowań ruchowych uczniów oraz mała dostępność pozalekcyjnych zajęć ruchowych. Niedostatki aktywności ruchowej pogłębia powszechne korzystanie z różnorodnych form transportu (samochody, windy, ruchome schody), co eliminuje lub ogra-

nicza przemieszczanie się pieszo. Innym problemem może być brak ścieżek rowerowych umożliwiających bezpieczną jazdę rowerem lub brak atrakcyjnej i dostępnej dla dzieci i młodzieży infrastruktury przeznaczonej do uprawiania różnych form AF w miejscu zamieszkania.

Z cytowanej w literaturze „hipotezy przemieszczenia” wynika, że zajęcia sedenteryjne, zwłaszcza korzystanie z komputera, telefonu komórkowego (atrakcyjne dla dzieci i młodzieży), pochłaniają czas przeznaczony na aktywność fizyczną. Jednakże na podstawie przeprowadzonych badań ustalono, że ograniczenie zajęć sedenteryjnych nie oznacza, że zwiększy się aktywność fizyczna dzieci i młodzieży, bowiem przyczyny bezruchu są bardziej złożone i uwarunkowane różnorodnymi czynnikami, co omówiono powyżej³³.

Wśród skutków niedostatków aktywności fizycznej w dzieciństwie i młodości należy wymienić: regres sprawności i wydolności fizycznej dzieci i młodzieży, zwiększającą się częstość zaburzeń związanych bezpośrednio lub pośrednio z niskim poziomem AF, w tym zwłaszcza narastającą w ostatnich latach tendencję do nadwagi i otyłości, zaburzeń układu ruchu; występowanie bólów pleców, dolegliwości „typowych” dla ludzi dorosłych (prawie codziennie lub częściej niż raz w tygodniu odczuwa je ok. 10% młodzieży w wieku 11–15 lat, 13% 16-latków i 15% 18-latków)³⁴.

Na zakończenie

Podsumowując, należy podkreślić, iż dzieci oraz młodzież powinny mieć różne możliwości korzystania z aktywności fizycznej przez wszystkie dni tygodnia, przez cały rok. Aktywność powinna być zwykłym elementem codziennego dnia, począwszy od spaceru lub jazdy rowerem do szkoły, poprzez lekcje wychowania fizycznego, aktywizujące gry i zabawy podczas przerw lekcyjnych, aż po zajęcia w szkole – ruch na placu zabaw, w parku, w ogródku³⁵. Powinny brać w niej udział wszystkie dzieci, niezależnie od płci, możliwości i umiejętności sportowych. Z kolei młodzież powinna uczestniczyć w różnych formach aktywności fizycznej, zarówno tych zorganizowanych (np. lekcje wf, szkolne koła sportowe – SKS), jak i niezorganizowanych (bieganie, jazda na rowerze, pływanie).

Badania przeprowadzone w gronie młodzieży odnotowują pokaźny spadek poziomu aktywno-



Sport, fot. P. Danilyuk, www.pexels.com

ści fizycznej. Tendencję tę stwierdza się w okresie dzieciństwa, jak i dojrzewania. Brak aktywności w wieku dziecięcym prowadzi często do braku ruchu również w dorosłości, co niesie za sobą wiele komplikacji zdrowotnych³⁶. Całozyciowa aktywność fizyczna jest bowiem podstawowym warunkiem prawidłowego rozwoju i dobrego zdrowia. Niedostatki aktywności fizycznej rozpoczynające się już w drugiej dekadzie życia i nasilające się z wiekiem zaburzają naturalne mechanizmy biologicznej kontroli aktywności fizycznej i są przyczyną wielu chorób przewlekłych, przedwczesnej niepełnosprawności i obniżenia jakości życia, zwłaszcza w wieku starszym. Przeciwdziałanie obniżaniu się aktywności fizycznej jest wyzwaniem dla każdego człowieka i całego społeczeństwa, a szczególnie rodziców, wychowawców i nauczycieli wychowania fizycznego.

Z punktu widzenia rozwoju i zdrowia istnieją trzy główne powody, dla których należy zachęcać dzieci i młodzież do systematycznej, odpowiedniej co do intensywności i czasu trwania aktywności fizycznej:

- jest ona niezbędna dla osiągnięcia optymalnego dla każdego dziecka poziomu rozwoju (fizycznego, motorycznego, psychicznego i społecznego), sprawności fizycznej, zdrowia i samopoczucia;
- jest ona jednym z podstawowych składników prozdrowotnego stylu życia, który dziecko „wnosi” i kontynuuje w dorosłości;
- zmniejsza ryzyko niektórych chorób i zaburzeń w dzieciństwie i w dalszych latach życia (m.in. otyłości i towarzyszących jej zaburzeń metabolicznych, zaburzeń układu ruchu, nadciśnienia i innych chorób układu krążenia, depresji)³⁷.

Niestety, współczesne czasy, a także konsumpcyjny tryb życia wynikający z ciągłego rozwoju cywilizacyjnego powodują, że coraz więcej ludzi zapomina o tym, jak ważny dla zdrowia jest ruch³⁸.

Słowa kluczowe: ruch, rozwój dzieci i młodzieży.

Przypisy:

- ¹ J. Raczek, *Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie*, Warszawa 2010.
- ² D.S. Ward, R.P. Saunders, R.R. Pate, *Physical activity interventions in children and adolescents*, „Human Kinetics Publ.” 2007.

- ³ J. Drabik, *Profilaktyka zdrowia – aktywność fizyczna czy aktywność ruchowa*, „Wychowanie fizyczne i zdrowotne” 2011, s. 5; J. Mazur, A. Oblacińska, M. Jodkowska, A. Małkowska-Szkutnik, I. Tabak, D. Zawadzka, A. Dzielska, M. Stalmach, K. Radiukiewicz, *Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9–17 lat. Aktualne wskaźniki, tendencje ich zmian oraz wybrane zewnętrzne i wewnętrzne uwarunkowania*. Projekt realizowany na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki. Raport końcowy, cz. I. Badania ilościowe, Warszawa 2013.
- ⁴ M. Kwilecka, Z. Brożek, *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, Warszawa 2007, s. 31.
- ⁵ M.S. Tremblay, V. Carson, J.P. Chaput, S. C. Gorber, T. Dinh, M. Duggan, *Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep*. „Physiology, Nutrition and Metabolism” nr 41/2016, s. 311–327.
- ⁶ K. Zatoń, *Aktywność fizyczna a zdrowie*, „Rozprawy naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu” 2014, s. 34–40.
- ⁷ B. Woynarowska, A. Kowalewska, Z. Izdebski, K. Komosińska, *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania*, Warszawa 2012, s. 201–202; B. Woynarowska, *Aktywność fizyczna*, [w:] B. Woynarowska (red.), *Profilaktyka w pediatrii*, Warszawa 2008; J. Mazur, A. Oblacińska, M. Jodkowska, i in., *Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9–17 lat aktualne wskaźniki*, dz. cyt., s. 11.
- ⁸ Z. Adach, *Wydolność fizyczna dzieci i młodzieży*, [w:] A. Jaskólski (red), *Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka*, Wrocław 2002, s. 28–30, 100–115.
- ⁹ J. Niepokulczycka-Gac, *Uzależnienie dzieci od komputera*, „Bezpieczeństwo w szkole” nr 8/9/2010, s. 6–9.
- ¹⁰ D.S. Ward, R.P. Saunders, R.R. Pate, *Physical activity interventions in children and adolescents*, dz. cyt.
- ¹¹ B. Woynarowska, A. Kowalewska, Z. Izdebski, K. Komosińska, *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania*, dz. cyt., s. 203; E. Antos, E. Staniak, *Ocena aktywności fizycznej młodzieży ponadgimnazjalnej*, „Assessment of Physical Activity of the Post Middle School Youth”, „Polski Przegląd Nauk o Zdrowiu” nr 1 (42)/2015, s. 22–24.
- ¹² M. Żebrowski, *Układ oddechowy*, [w:] A. Eberhardt (red.), *Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej z elementami fizjologii ogólnej człowieka*, Warszawa 2008, s. 45–49.
- ¹³ M. Żebrowski, *Układ oddechowy*, dz. cyt., s. 45–49.
- ¹⁴ A. Dencikowska, S. Drozda, W. Czarny (red.), *Aktywność fizyczna jako czynnik wspomagający rozwój i zdrowie*, Rzeszów 2008, s. 11–14.
- ¹⁵ E. Antos, E. Staniak, *Ocena aktywności fizycznej młodzieży ponadgimnazjalnej*, dz. cyt., s. 22–24.

- ¹⁶ A. Eberhardt, *Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej z elementami fizjologii ogólnej człowieka*, dz. cyt., s. 8; 229–233, 235–238; M. Żebrowski, *Układ oddechowy*, dz. cyt., s. 45–49.
- ¹⁷ Z. Czeglicki, *Aktywność ruchowa – atrybutem kultury zdrowotnej człowieka*, „Wychowanie fizyczne i zdrowotne” nr 4/2008, s. 23–27.
- ¹⁸ A. Eberhardt, *Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej z elementami fizjologii ogólnej człowieka*, dz. cyt., s. 229–233, 235–238.
- ¹⁹ W. Wojtasik, A. Szulc, M. Kołodziejczyk, *Wybrane zagadnienia dotyczące wpływu wysiłku fizycznego na organizm człowieka*, „Journal of Education, Health and Sport” nr 5/10/2015, s. 350–372.
- ²⁰ J. Mazur, A. Oblacińska, M. Jodkowska, i in., *Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9–17 lat*, dz. cyt., s. 12; A. Fijałkowska (red.), *Aktualna ocena poziomu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku 3–19 lat w Polsce*, Warszawa 2018.
- ²¹ T. Wolańska, *Rekreacja fizyczna*, Warszawa 1971, s. 39.
- ²² E.B. Kolarczyk, *Zachowania zdrowotne młodzieży gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej*, „Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne” nr 5/3/2015, s. 305–310.
- ²³ E.B. Kolarczyk, *Zachowania zdrowotne młodzieży gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej*, dz. cyt., s. 305–310.
- ²⁴ J. Drabik, *Aktywność fizyczna i jej ocena*, [w:] J. Drabik (red.), *Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego*, Gdańsk 2006; W. Osiński, *Antropomotoryka*, Poznań 2003; P. Wojtyła-Buciora, J.T. Marcinkowski, *Aktywność fizyczna w opinii młodzieży licealnej i ich rodziców*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” nr 91/2010, s. 644–649; B. Woynarowska, H. Kołło, *Aktywność fizyczna i zachowania sedenteryjne nastolatków*, „Remedium” nr 6/2004, s. 3–4.
- ²⁵ J. Mazur, A. Oblacińska, M. Jodkowska, i in., *Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9–17 lat aktualne wskaźniki, tendencje ich zmian oraz wybrane zewnętrzne i wewnętrzne uwarunkowania*, dz. cyt., s. 13.
- ²⁶ B. Woynarowska, A. Kowalewska, Z. Izdebski, K. Komosińska, *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania*, dz. cyt., s. 206.
- ²⁷ A. Fijałkowska (red.), *Aktualna ocena poziomu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku 3–19 lat w Polsce*, dz. cyt., s. 12 i 14.
- ²⁸ M. Witkowska, *FOMO i nadużywanie nowych technologii. Poradnik dla rodziców*, Warszawa 2019.
- ²⁹ A. Karaś, *Fonoholizm – choroba współczesnej młodzieży. Doniesienie z badań*, [w:] W. Truszkowski (red.), *Medyczne i behawioralne uwarunkowania stanu zdrowia*, Olsztyn 2019, s. 44–52; S. Ćwikła, D. Olejniczak, *Ocena stopnia uzależnienia społeczeństwa od smartfonów oraz zdrowotnych i psychospołecznych skutków ich używania*, „Journal of Education, Health and Sport” nr 6/9/2016, s. 772–788.
- ³⁰ A. Karaś, *Fonoholizm – choroba współczesnej młodzieży*, dz. cyt., s. 44–52; S. Ćwikła, D. Olejniczak, *Ocena stopnia uzależnienia społeczeństwa od smartfonów oraz zdrowotnych i psychospołecznych skutków ich używania*, dz. cyt. s. 772–788.
- ³¹ A. Fijałkowska (red.), *Aktualna ocena poziomu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku 3–19 lat w Polsce*, dz. cyt., s. 14; J. Nadobnik, P. Eider, *Nowoczesne technologie – wrogowie czy sprzymierzeńcy aktywności fizycznej?*, „Marketing i Rynek” nr 11/2015, s. 33–39.
- ³² A. Borraccino, P. Lemma, R. Iannotti, A. Zambon, P. Dalmasso et al., *Socio-economic effects on meeting PA guidelines: comparisons among 32 countries*, „Med Sci Sports Exerc” nr 41/4/2009, s. 749–756.
- ³³ C. Currie, S.N. Gabhainn, E. Godeau, C. Roberts, R. Smith, D. Currie, W. Pickett, M. Richter, A. Morgan, V. Barnekow, *Inequalities in Young People's Health, Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2005/06 survey*, Copenhagen 2008.
- ³⁴ B. Woynarowska, A. Kowalewska, Z. Izdebski, K. Komosińska, *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania*, dz. cyt., s. 208.
- ³⁵ *Solving the problem of childhood obesity within a generation. White House Task Force on Childhood Obesity. Report to the president*, Executive Office of the President of the United States 2010.
- ³⁶ K. Garwol, J. Herbert, *Wpływ korzystania z technologii cyfrowych na aktywność fizyczną dzieci w wieku 7–17 lat w opinii rodziców*, „Edukacja – Technika – Informatyka” nr 4/26/2018, s. 182–187; I. Białokoz-Kalinowska, K. Kierus, B. Nawrocka, J.D. Piotrowska-Jastrzębska, *Uzależnienie od Internetu (siecihoizm) wśród młodzieży licealnej – konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne*, „Pediatria i Medycyna Rodzinna” nr 7/4/2011, s. 372–377.
- ³⁷ J. Mazur, A. Oblacińska, M. Jodkowska, i in., *Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9–17 lat aktualne wskaźniki*, dz. cyt., s. 13 i n.
- ³⁸ M. Napierała, M. Szark-Eckardt, H. Żukowska, M. Kuska, W. Zukow, *Aktywność fizyczna w zdrowym stylu życia bydgoskich gimnazjalistów*, „Journal of Health Sciences” nr 4/11/2014, s. 11–32.

* * *



Dr Bożena Alejsiak – doktor nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, Wydział Turystyki i Rekreacji, Instytut Turystyki. Jej zainteresowania naukowo-badawcze obejmują obszar pedagogiki (wychowanie, samowychowanie, autokreacja, kompetencje, planowanie rozwoju zawodowego) oraz obszar turystyki i rekreacji.

Rola nauczyciela w systemie kontroli i oceny uczniów z wychowania fizycznego

dr hab. Eligiusz Madejski, prof. nadzw.

„Niezależnie od przyjętego przez nauczycieli sposobu oceniania ucznia (stopnie, punkty, czy procenty) przedmiotem oceny z wychowania fizycznego nie powinna być sprawność fizyczna, gdyż stopień ten niewiele ma wspólnego z edukacją. Natomiast pomiar sprawności fizycznej należy traktować wyłącznie jako sytuację edukacyjną. Dzięki niej uczeń wspierany przez nauczyciela może nauczyć się, jak sprawdzać poziom swojej sprawności fizycznej” (Frołowicz, 2001).

Ocenianie powinno być przemyślanym działaniem zmierzającym do poprawy efektów kształcenia. Dzięki autonomii szkół nauczyciele mają możliwość ustalania własnych wymagań edukacyjnych i sposobów oceniania. Pod warunkiem, że poziom wiedzy lub umiejętności uczniów będzie oceniany zgodnie z przyjętymi w szkołach ustaleniami, a uczniowie i rodzice będą informowani zarówno o systemie oceniania, jak i bieżących osiągnięciach lub niepowodzeniach.

Poszukiwanie „doskonałego” systemu oceniania uczniów było i nadal jest tematem wielu ożywionych, a czasami kontrowersyjnych dyskusji oraz inspiracją do podejmowania licznych badań naukowych, w tym eksperymentów pedagogicznych. Pomimo tak dużego zainteresowania problem oceniania w szkolnym systemie edukacyjnym pozostaje ciągle otwarty (Madejski, Węglarz, 2018). Ocenianie jest koniecznym elementem procesu dydaktycznego, który pozwala nauczycielom na systematyczne gromadzenie, analizowanie i interpretowanie informacji o stopniu realizacji zadań edukacyjnych zarówno przez klasę, a także indywidualnie przez poszczególnych uczniów (Denek, Hyżak, 2003).

Ocena a pomiar

W wychowaniu fizycznym, niezależnie od poziomu kształcenia, ocena jest ściśle związana z pomiarem, które wzajemnie się uzupełniają i stanowią cenne źródło informacji dla nauczyciela, uczniów i rodziców. Pomiar można rozpatrywać w aspekcie obiektywnym jako wartości mierzalne lub subiektywnym jako indywidualne odczucia oceniającego. Efektem obiektywnego pomiaru, co nie zawsze jest równoznaczne

z obiektywną oceną, może być m.in. poziom zdolności motorycznych uczniów, np. szybkość (czas uzyskany na wyznaczonym dystansie), skoczność (długość skoku w dal), siła ramion (długość rzutu piłką lekarską) itp.

W ocenianiu należy kierować się przede wszystkim dobrem uczniów

O ile przedmiotem pomiaru mogą być wszystkie właściwości uczniów, to ocenie powinny podlegać tylko te, które są wynikiem pracy nauczyciela z uczniami (Grabowski, 1997). W wychowaniu fizycznym są to przede wszystkim umiejętności, takie jak np. prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy, odbicia piłki sposobem górnym, kozłowanie piłki, przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, stanie na rękach, skok zawrotny przez skrzynię, krok podstawowy salsy itp. W tym przypadku efekty pomiaru, pomimo widocznego subiektywizmu, wartościuje ocena, tj. stopień szkolny.

Oceną jest także często niedoceniana przez wielu nauczycieli pochwała, która może pełnić rolę wiodącą w motywowaniu młodych ludzi do osiągania coraz lepszych wyników. Z kolei nagana, jako ocena negatywna, może być stosowana w celu uświadomienia uczniom, że ich zachowania są niepożądane. Dążenie do sukcesu wymaga także zarówno od uczniów, jak i nauczycieli konsekwencji w działaniu, a od nauczyciela dodatkowo umiejętności właściwego przekazu informacji, np. dokładnego objaśniania. Współpraca nauczyciela z uczniami na tym polu jest szczególnie ważna w momencie sprawdzania efektów ich pracy, gdyż wtedy obie strony są tym wyjątkowo zainteresowane (ocenianie bieżące lub globalne).

Nowatorstwo w systemie kontroli i oceny

W zreformowanej szkole nauczyciele mają możliwość opracowania własnych kryteriów i sposobu oceniania. Jedynym warunkiem przed wdrożeniem autorskiego systemu oceniania jest zachowanie kolejno następujących po sobie czynności:

- opracowanie kryteriów i sposobu oceniania (wskazane jest podanie literatury, z której nauczyciel korzystał);
- zapoznanie dyrektora szkoły z systemem oceny (ewentualna korekta);
- uzyskanie opinii metodyka (ewentualna korekta);
- przedłożenie radzie pedagogicznej do zatwierdzenia (ewentualna korekta);
- włączenie do wewnątrzszkolnego systemu oceniania;
- realizacja (w czasie realizacji zapoznanie z nowym systemem kontroli i oceny uczniów oraz rodziców, po rozpoczęciu roku szkolnego);
- uzyskanie opinii uczniów i rodziców o wdrożonym systemie oceniania, po zakończonej klasyfikacji końcowej (można zastosować metodę sondażu diagnostycznego, np. anonimowa ankieta);
- dokonanie szczegółowej analizy uzyskanych wyników i opracowanie wniosków (istnieje możliwość zaprezentowania materiału na szkoleniowej radzie pedagogicznej, konferencji metodycznej lub opublikowania);
- zapoznanie dyrektora szkoły, rodziców i uczniów z opracowanym materiałem (przed zakończeniem roku szkolnego);
- ewentualna modyfikacja autorskiego systemu oceniania;
- ponowna realizacja.

Opracowując kryteria, należy pamiętać, że są one składowymi oceny, która jako wynik ewaluacji ma uwzględniać indywidualne predyspozycje i możliwości uczniów oraz ma stać się wypadkową tejże ewaluacji w odniesieniu do: chęci, postępów, podstaw oraz oczekiwanych rezultatów.

Ocenianie jest dla każdego nauczyciela trudnym zadaniem i w jakimś stopniu sprawdzianem jego kompetencji. Nie należy też zapominać, że uczniowie oczekują od nauczycieli przede wszystkim sprawiedliwej oceny. I tu pojawiają się wątpliwości oraz pytania, np. jaki wiek uwzględnić w ocenie – kalen-

darzowy, czy rozwojowy. Co zrobić, kiedy uwarunkowania biologiczne uniemożliwiają uczniowi wykonanie postawionego zadania? Jak oceniać uczniów z problemami zdrowotnymi? itp. W tym przypadku zadaniem nauczyciela jest wybór najwłaściwszego rozwiązania. Oczywiście korzystnego dla ucznia.

Spróbujmy rozważyć przytoczone powyżej pytania z punktu widzenia nauczyciela. O wiele łatwiej jest w ocenie wyników, dysponując gotowymi normami, uwzględnić wiek kalendarzowy niż biologiczny, który wymaga opracowania indywidualnych norm. Ale czy taka ocena będzie sprawiedliwa, kiedy różnica w rozwoju biologicznym uczniów może wynosić nawet rok, np. urodzeni 1 stycznia i 31 grudnia? Łatwiej jest też ocenić ucznia negatywnie za niewykonanie zadania ruchowego, któremu nie był w stanie sprostać, np. z powodu nadwagi niż poszukiwać dla niego innego (zastępczego) rozwiązania, o mniejszym stopniu trudności, a klasie wyjaśniać zasadność takiego postępowania. W każdym z podanych powyżej przykładów nauczyciel powinien wykazać się kompetencjami i stosować szeroko rozumianą indywidualizację. Są to podstawowe reguły, które minimalizują przyczyny niepowodzeń w pracy pedagogicznej. Niezależnie od sytuacji w ocenianiu należy kierować się przede wszystkim dobrem uczniów.

Kontrola i ocena osiągnięć ucznia bez względu na rodzaj stosowanego rozwiązania powinna być obiektywna, a także uzasadniona przez nauczyciela. Należy pamiętać, że zbyt rygorystyczne i formalne ocenianie sprawia, iż funkcja dydaktyczna przesłania lub eliminuje funkcję wychowawczą. Z kolei nadmierny liberalizm minimalizuje funkcję dydaktyczną, nie wzmacniając funkcji wychowawczej (Botwiński, 1985).

Samokontrola i samoocena

Nowoczesne wychowanie fizyczne wymaga od nauczyciela sukcesywnego wdrażania uczniów nie tylko do współtworzenia jednostki lekcyjnej, ale również do współudziału w kontroli i ocenie (np. samokontrola i samoocena uzyskanych wyników). Jest to jeden z postulatów współczesnej teorii wychowania fizycznego. W szkolnej edukacji kontrola i ocena sprowadza się głównie do określania stopnia opanowania przez uczniów zadań programowych. Jest to również jedno z bardziej złożonych, a zarazem podstawowych i intencjonalnych działań nauczyciela. Za wyższą formę kontroli i oceny uważa się wspo-

mnianą samokontrolę i samoocenę (Supińska, 1998). Przyjmując taki tok rozumowania, należy uznać fakt widocznej w tym procesie podmiotowości ucznia.

W wychowaniu i kształceniu fizycznym samokontrola i samoocena, czyli kontrolowanie i ocenianie samego siebie (np. określenie własnego rozwoju fizycznego, poziomu sprawności i umiejętności ruchowych, poziomu wiedzy itp.) powinno być świadomym i kompetentnym udziałem wszystkich uczniów już w okresie młodszego wieku szkolnego. W przyszłości posiadanie tej umiejętności pozwoli im na podejmowanie właściwych decyzji i skuteczną obronę psychiczną przed niesprawiedliwymi opiniami, które człowieka przeceniają lub nie doceniają (Demel, Skład, 1986).

Samoocena i samokontrola mogą być zastosowane przez ucznia w stosunku do:

- pojedynczego zadania ruchowego (np. po wykonaniu stania na głowie);
- lekcji wychowania fizycznego (dotyczy np. podsumowania całokształtu uczestnictwa ucznia w zajęciach – sukcesy i niepowodzenia);
- zrealizowanego działu programowego po zakończonym cyklu kształcenia (np. prezentowanego poziomu umiejętności technicznych gry w piłkę nożną);
- wszystkich zrealizowanych zadań programowych (np. po zakończeniu semestru, roku szkolnego lub etapu edukacji).

Chcąc ukierunkować działania ucznia na systematyczne dokonywanie samooceny i samokontroli swojej pracy, można zasugerować mu kilka pytań, na które udzieliwszy odpowiedzi, pozna swoje mocne i słabe strony (Durda, Maciejewska, 2005).

PRZYKŁAD

Moje sukcesy:

- Czy jestem zadowolony ze swoich osiągnięć z wychowania fizycznego?
- Co mogę zaliczyć do swojego sukcesu po pierwszym semestrze?
- Co już wiem i potrafię samodzielnie wykonać?

Moje niepowodzenia:

- Co mi przeszkadza w osiąganiu jak najlepszych wyników?
- Co mogę zaliczyć do swoich niepowodzeń po pierwszym semestrze?
- Jakie mam braki i co jest tego przyczyną?

W samoocenie i samokontroli można zaobserwować korelację z funkcjami oceny, gdyż systematyczne uczestnictwo w tym procesie umożliwia uczniowi

porównywanie uzyskanych wyników (osiągnięcia i braki), motywuje go do pogłębiania wiedzy (szczególnie z zakresu poznawania możliwości własnego organizmu) oraz dostarcza mu informacji o prawidłowości kierunku działania i stopniu realizacji celów programowych (Sulisz, Szpinda, 2000).

Nauczyciel, podejmując próbę wdrażania uczniów do samokontroli i samooceny, może posłużyć się opracowanymi przez siebie materiałami dydaktycznymi, np. na wzór „Dzienniczek samokontroli i samooceny ucznia” Marka Jagusza (1992). Wskazane jest, aby treści zawarte w takich materiałach umożliwiały uczniom bieżące śledzenie swoich postępów (w zakresie własnego rozwoju, sprawności, umiejętności i wiedzy) na określonym etapie edukacyjnym. Opis zadania ruchowego powinien szczegółowo instruować młodych ludzi, w jaki sposób należy poprawnie wykonać ćwiczenie i jakie najczęściej mogą być popełniane błędy. Wiedza ta pozwoli na bardziej świadome uczestnictwo uczniów w ocenie uzyskanego wyniku.

PRZYKŁAD

Zadanie ruchowe: przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego (wartość zadania 6 pkt.).

Sposób wykonania: W przysiadzie dłonie oprzyj na materacu z palcami skierowanymi w przód. Poprzez wyprost nóg następuje odbicie, po którym wykonasz ugięcie ramion oraz głowy i tułowia w przód. W końcowej fazie ugnij nogi w stawach kolanowych i powstań bez pomocy rąk. Możesz wykonać dwie próby. Do tabeli wpisz punktację i ocenę lepiej wykonanej próby.

Błędy wykonania:	pkt. ujemne
- brak odbicia z nóg	- 1
- przewrót wykonany na głowie	- 2
- przewrót przez bark (niesymetryczny)	- 2
- zachwianie podparcia	- 1

Przelicznik wyniku punktowego próby ruchowej na ocenę słowną:

Liczba uzyskanych punktów	Ocena słowna
6	Bardzo dobra umiejętność wykonania próby
4-5	Dobra umiejętność wykonania próby
2-3	Słaba umiejętność wykonania próby
0-1	Brak umiejętności wykonania próby

Załóżmy, że uczeń, wykonując przewrót w przód, zrobił to niesymetrycznie i wystąpiło zachwianie podparcia. Zgodnie z instrukcją za popełnione błędy otrzymuje w sumie 3 pkt. ujemne, które odejmuje się od maksymalnej liczby pkt. (6), jaką mógł uzyskać. Za wykonane zadanie uczeń wpisuje do „dzienniczka” 3 pkt., co oznacza, że jego umiejętności w zakresie przewrotu w przód do przysiadu podpartego są słabe. W ten sposób uczeń sam ocenił swoje umiejętności z pełną świadomością popełnionych błędów i wynikających z tego tytułu konsekwencji, a nauczyciel z ocenającego stał się doradcą, który informuje ucznia, jak powinien pracować, aby w przyszłości nie popełniał takich błędów.

W ocenie własnych możliwości (samoocenie), jak twierdzi J. Reykowski (1978), zaznacza się jednak pewna charakterystyczna tendencja. Może być ona wyrażana w formie przeceniania bądź niedoceniania swoich możliwości. Ma to związek z pojęciem tzw. zaniżonej lub zawyżonej samooceny. „Człowiek, którego cechuje zaniżona samoocena, nie podejmuje trudniejszych zadań, gdyż brak mu wiary we własne możliwości, pomimo że je posiada, np. ucznia satysfakcjonują niskie – pozytywne – oceny, chociaż mógłby uzyskać wyższe stopnie, a kiedy podejmuje pracę, unika trudnych zadań, obawiając się niepowodzeń. Z kolei zawyżona samoocena powoduje bezkrytyczne podejmowanie decyzji o realizacji nawet najtrudniejszych zadań, mimo iż posiadane możliwości na to nie pozwalają. Czasami zawyżona samoocena wpływa mobilizująco, ale z reguły przecenianie swoich możliwości bywa przyczyną rozczarowań, a nawet doprowadza do konfliktu z otoczeniem” (Reykowski, 1978).

Można zatem przyjąć, że umiejętność samooceny jest dla człowieka podstawą poczucia własnej wartości, a także w istotny sposób wpływa na kształtowanie i rozwijanie jego osobowości. Umiejętność samooceny wiąże się z jednej strony z ustalaniem, konkretyzacją i świadomością celów edukacyjnych, a z drugiej – z poziomem aspiracji samooceniającego (Czabański, 2003). Jeżeli tak, to nauczyciel w początkowej fazie powinien dyskretnie sterować samooceną uczniów, aby ich jak najlepiej do takiej umiejętności przygotować. Dlatego wymagania stawiane uczniom przez nauczyciela nie powinny być zaniżane ani zawyżane, lecz dostosowane do ich możliwości i warunków materialno-dydaktycznych szkoły (Strzyżewski, 1996). Szkoła powinna również tak przygotować uczniów, aby swoje sukcesy i nie-

powodzenia mogli oceniać z perspektywy samorozwoju, samokształcenia oraz samodoskonalenia (Krawcewicz, 1981).

Słowa kluczowe: nauczyciel, uczeń, ocena.

Bibliografia:

- Botwiński R.: *Kultura fizyczna w szkole*. Warszawa: WSiP, 1985.
- Czabański B.: *Mały leksykon oceny szkolnej*. Wrocław: AWF, 2003.
- Demel M., Skład A.: *Teoria wychowania fizycznego*. Warszawa: PWN, 1986.
- Denek K., Hyżak D.: *Ewolucja osiągnięć uczniów w procesie wychowania fizycznego*. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” nr 6–7/2003, s. 5.
- Durda M., Maciejewska J.: *Jak badać i podnosić jakość pracy szkoły*. Poznań: Wydawnictwo eMPI², 2005.
- Frołowicz T.: *Za co ocena?*. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” nr 2/2001, s. 37.
- Grabowski H.: *Teoria fizycznej edukacji*. Warszawa: WSiP, 1997.
- Jagusz M.: *Wychowanie fizyczne. Dzienniczek samo-kontroli i samooceny ucznia. Klasa piąta i szósta*. Wrocław: Wydawnictwo Edukacyjne „Wiking”, 1992.
- Krawcewicz S.: *Rola oceny i samooceny w procesie kształcenia i wychowania*. „Nowa Szkoła” nr 1/1981.
- Madejski E., Węglarz J.: *Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”, 2018.
- Reykowski J.: *Osobowość jako centralny system regulacji i integracji czynności człowieka*, [w:] T. Tomaszewski (red.) *Psychologia*. Warszawa: PWN, 1978.
- Strzyżewski S.: *Proces wychowania w kulturze fizycznej*. Warszawa: WSiP, 1996.
- Sulisz S., Szpinda Z.: *Samoocena i samokontrola przejawem osiągania zamierzonych celów edukacji fizycznej*, [w:] S. Sulisz (red.) *Wychowanie fizyczne w nauczaniu zintegrowanym*. Warszawa: WSiP SA, 2000.
- Supińska U.: *Samokontrola i samoocena jako przygotowanie ucznia do samodzielności w procesie wychowania i kształcenia fizycznego*, [w:] M. Bronikowski i wsp. (red.) *Lekcja wychowania fizycznego*. Poznań: AWF, 1998.

* * *



Dr hab. Eligiusz Madejski, profesor nadzwyczajny Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz Akademii Nauk Stosowanych w Tarnowie. Autor, współautor i redaktor ponad 100 publikacji, w tym 7 książek i podręcznika akademickiego.

Aktywny przedszkolak to aktywny dorosły!

O metodach aktywności ruchowej w przedszkolu

Magdalena Wójcik

Nowoczesne gadzety wdzierają się w przestrzeń wychowawczą, proponują dzieciom bierne spędzanie czasu i ignorują ich naturalne potrzeby. Paulo Coelho mówił, że „istnieje tylko jeden sposób nauki – poprzez działanie”.

Współczesny świat wydaje się chwilami miejscem niezbyt przyjaznym dla prawidłowego rozwoju dziecka. Pomimo że jako nauczyciele mamy coraz większą wiedzę, największym przeciwnikiem staje się czas, a właściwie jego brak. Obserwacja środowisk w których żyją, funkcjonują i rozwijają się dzieci, daje obraz nieustannego pośpiechu, życia „w biegu” i braku możliwości do pochylenia się nad problemami dziecka.

Często nowoczesne technologie, zabawki interaktywne i media, pełnią rolę, która jeszcze niedawno była zarezerwowana dla rodziców i nauczycieli. Stają się wychowawcami, którzy w procesie swojego oddziaływania na dziecko nie dopuszczają kreatywności, twórczości i samodzielności, a co najważniejsze nie pozostawiają miejsca na doświadczanie otaczającego świata, eksplorowanie, kontakt z przyrodą. Analizując taką sytuację, obserwując zagubienie dziecka w świecie atakującym go nowoczesnością, kuszącym feerią barw i dźwięków, a niezaspokajającym podstawowych potrzeb w zakresie chociażby emocji, pożądane staje się poszukiwanie metod, które pozwolą dziecku rozwinąć się, wykorzystując całe pokłady jego kreatywności, potrzebę doświadczania, a nade wszystko potrzebę ruchu i zabawy swobodnej.

XXI wiek niemal codziennie przynosi zmiany, nieustannie naukowcy pracują nad zwiększeniem komfortu życia, poprawą jego jakości, dotyczy to również najmłodszych dzieci, które stały się odbiorcami reklam i aktywnymi konsumentami. Dostrzegając niekwestionowane korzyści postępu cywilizacyjnego, nie można nie dostrzec zagrożeń

a co za tym idzie, mając ich świadomość, jako pedagodzy, edukatorzy musimy szukać sposobów neutralizowania ich.

Richard Louv, amerykański dziennikarz i pisarz, jako pierwszy użył terminu „zespół deficytu natury”. W swojej książce *Ostatnie dziecko lasu* wskazuje, iż większość współczesnych dzieci wie, jak segregować śmieci, jak dbać o przyrodę oraz jak być „eko”, ale tej przyrody nie doświadcza, jest pozbawione bliskiego kontaktu. Czy winne jest dziecko? Oczywiście, że nie. Dziecko zastaje pewną rzeczywistość. Bardzo łatwo zrzucić odpowiedzialność na karb nowoczesnej cywilizacji i technologii... System edukacji, w którym zdobywaliśmy wiadomości z zakresu np. przyrody, rzadko kiedy pozwalał i rzadko pozwala dzisiaj doświadczać i dotykać, a częściej bazuje na ilustracjach i filmach. Bez trudu jednak rozróżniamy liście kasztanowca, klonu, dębu, ponieważ w przedszkolu zbieraliśmy te liście w parku, robiliśmy z nich prace plastyczne, odrysowywaliśmy je.

Louv zauważa, że dzieci opowiadają nam o tropikalnych lasach, a nigdy nie spacerowały po lesie, który mają niedaleko domu. Pracując z dziećmi w wieku przedszkolnym, zwłaszcza w dużych miastach, nietrudno zauważyć, że wiele z nich nigdy nie widziało nigdy zwierząt gospodarskich, nie obserwowało dżdżownic po deszczu, czy nie bawiło się patykami. Niepokoi też fakt, że niektóre przedszkolaki odmawiają zabawy śniegiem lub wodą z piaskiem z obawy przed ubrudzeniem, z obawy przed krytyką ze strony dorosłych.

Z zespołem deficytu natury związane są konkretne objawy takie jak: nadpobudliwość, spadek

sprawności fizycznej, zaburzenia koncentracji uwagi. Jako nauczyciele musimy wykazywać się pewną świadomością, poszukiwać źródeł tych trudności w znikomym kontakcie z przyrodą, zbyt długim przebywaniem w zamkniętych pomieszczeniach. Świadomość powinna z kolei zaowocować odpowiedzialnością. Nie mówmy naszym dzieciom, że „za naszych czasów było lepiej”, ale zamieńmy ich czasy w prawdziwą przygodę pełną emocji, odkrywania i eksplorowania. Pozwólmy im na samodzielność, pozwólmy uczyć się na błędach i zdobywać doświadczenia.

Często nowoczesne technologie i zabawki interaktywne pełnią rolę, która jeszcze niedawno była zarezerwowana dla rodziców i nauczycieli

K. Wlaźnik (1972), pisząc o zabawach ruchowych, podkreśla, że są one formą działalności najbardziej odpowiadającą potrzebom dziecka i wynikającą z właściwości rozwoju. Ich różnorodność, wszechstronność oddziaływania oraz łatwość organizowania wysuwa je na pierwszy plan pracy z dziećmi. Myśląc perspektywistycznie, chcąc już od najmłodszych lat uczyć dzieci aktywnego spędzania czasu i wyrabiać nawyk codziennej aktywności fizycznej, warto w planie dnia pamiętać o ćwiczeniach porannych. Aktywna postawa nauczyciela – ćwiczącego nauczyciela, bardzo szybko udzieli się przedszkolakom. Po kilku tygodniach to dzieci będą przypominać o porannych ćwiczeniach i warto to właśnie im umożliwić kreowanie ćwiczeń, wykorzystywanie przyrządów sportowych, ale też nietypowych materiałów, jak np. rolki po ręcznikach papierowych lub puste butelki po wodzie. Pomocne mogą okazać się publikacje M. Konarskiego *Tuptaj, maluszk* czy *Tuptaj, starszaku*, których ogromnym walorem jest towarzysząca dzieciom muzyka.

R. Trześniowski (1995) dokonuje podziału zabaw ruchowych i wyróżnia zabawy i gry: ze śpiewem, orientacyjno-porządkowe, na czworakach, bieżne, rzutne, zabawy i gry skoczne, zabawy i gry kopne. R. Trześniowski w książce *Zabawy i gry ruchowe* podkreśla ogromną rolę wszelkich zabaw jako formę aktywności dzieci. Zwraca uwagę, że „są one szkołą życia dzieci, niezbędną okazją wypowiedania się na

jego temat, ilustracją rozumienia otoczenia i świata, a także formą zaspokajania »głodu ruchu«, jako potężnego czynnika kształtującego ciało, umysł i postawy moralno-społeczne”¹.

Znaczenie ruchu w procesie edukacji podkreślało wielu wybitnych pedagogów m.in. M. Montessori, M. Grzegorzewska, F. Froebel, M. Bogdanowicz, D. Dziańska, W. Sherborne. Aktywność ruchowa, polisensoryczność, szeroko rozumiane „działanie”, stało się podstawą ich teorii pedagogicznych. W przedszkolu idealnie sprawdzi się wykorzystanie elementów Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne. Metoda ta wykorzystuje ruch oraz wzajemne relacje do budowania kontaktów z innymi ludźmi oraz zwiększenia świadomości swojego ciała, swoich możliwości i ograniczeń. Na gruncie przedszkolnym warto zaprosić do wspólnej zabawy rodziców, wykorzystując salę przedszkolną lub w cieplejsze dni ogród. Dziecko, ćwicząc ze swoim rodzicem lub opiekunem, doświadcza bliskości, bezpieczeństwa, buduje zaufanie, a nade wszystko przebywa w atmosferze zabawy i kreatywności, co powoduje, że w konsekwencji wzrasta poczucie jego wartości oraz rozwija się interpersonalnie. W metodzie W. Sherborne istotne jest doskonalenie orientacji w schemacie własnego ciała oraz w przestrzeni. Wyróżnia się ćwiczenia oparte na ruchu „z” – relacja opiekuńcza, „przeciw” – wyrażanie energii i siły oraz „razem” – współdziałanie.

Niezwykle cenne w wychowaniu przedszkolnym są metody łączące ruch z muzyką. Rudolf Laban, twórca Metody Gimnastyki Twórczej, jako tancerz i choreograf dostrzegł ogromne walory płynące z połączenia muzyki z aktywnością ruchową i ćwiczeniami gimnastycznymi. Był przeciwnikiem ruchu, w którym nie ma miejsca na własną twórczość i wyrażanie swojej indywidualności. Oparł swoją metodę na 16 tematach generalnych, z których każdy zakładał inny charakter ruchu. W przedszkolu stosuje się tematy o najniższym stopniu trudności: wycucie własnego ciała, ciężaru i czasu, wycucie przestrzeni, wycucie płynności ruchów i ciężaru w przestrzeni i w czasie, kształtowanie umiejętności współdziałania z partnerem i w grupie. Najistotniejsze w metodzie jest to, iż komunikaty i instrukcje wydawane przez osobę prowadzącą dotyczą tylko tego, co dzieci mają robić, a nie jak mają to robić – sposób wykonania zależy od inwencji twórczej uczestnika. Ruch ciała ma być zgodny z rytmem muzyki i własną wyobraźnią.

Kolejną metodą, której również towarzyszy muzyka, jest Edukacja Przez Ruch Doroty Dziańskiej. Metoda ta również wykorzystuje naturalny, spontaniczny ruch w procesie edukacji. Potrzebne są kredki, kartki, taśma do przymocowania kartek oraz muzyka. Według D. Dziańskiej poprzez ruch połączony z muzyką można stworzyć sytuacje edukacyjne, sprzyjające nabywaniu umiejętności we wszystkich czterech obszarach: poznawczym, fizycznym, społecznym i emocjonalnym. Niezwykle istotna w tej metodzie jest muzyka, która porządkuje przebieg aktywności, poprzez nadanie tempa i rytmu. Dzieci poruszają się rytmicznie, wykonując naprzemienne ruchy, raz jedną, raz drugą ręką. Efektem tego ruchu jest praca plastyczna, która daje dziecku poczucie sprawstwa, spełnienia i stanowi inspirację do dalszych aktywności z nią związanych.

Friedrich Froebel, ojciec nowożytnego wychowania przedszkolnego, twórca tzw. ogródków dziecięcych, dążył do tego, aby aktywnościom podejmowanym przez dzieci towarzyszył ruch. Koncepcja freblowska przywraca należne miejsce zabawie, która dzisiaj coraz bardziej ulega marginalizacji. Zabawa jest nieodłącznie związana z ruchem i aktywnością. Na gruncie polskim idee F. Froebela propaguje Barbara Bilewicz-Kuźnia, autorka programu *Dar Zabawy*. Trzeba pamiętać, że sala przedszkolna daje ogromne możliwości zorganizowania zabaw ruchowych, ale nie jest w stanie zastąpić aktywności na świeżym powietrzu, eksplorowania przez dzieci otoczenia oraz osobistego kontaktu z przyrodą. „Przestrzeń nauki i rekreacji dzieci w koncepcji F. Froebela jest szersza niż sala przedszkolna. Ogród przedszkolny i dalsza okolica są doskonałymi miejscami, gdzie mogą odbywać się: interesująca zabawa, gra, konkursy, zawody sportowe, badanie ciekawych zakamarków, środowisk życia małych zwierząt, obserwacja roślin czy odpoczynek”².

Coraz więcej nauczycieli, obserwując trudności rozwojowe u dzieci, wyraża niepokój związany z dysproporcją pomiędzy aktywnościami ruchowymi, gimnastycznymi, a zajęciami dydaktycznymi, których celem jest rozwój intelektualny. Niepokój budzi również fakt oderwania zajęć dydaktycznych od naturalnej potrzeby dzieci, jaką jest ruch.

Ciekawym pomysłem wydaje się turystyka rowerowa połączona z zabawami outdoorowymi

i rozwijaniem zainteresowania światem przyrody. Z pomocą przychodzi tutaj fundacja „Polska na Rowerze”, która powstała, aby promować turystykę rowerową, ideę aktywnego i zdrowego sposobu życia oraz edukować dzieci i młodzież. Przedszkolaki bardzo chętnie wsiadają na rower, uczestniczą w rowerowych warsztatach, a wspólne wycieczki integrują społeczność przedszkolną. Dzieci już od najmłodszych lat uczą się aktywnego spędzania wolnego czasu, czerpania radości z poznawania nowych miejsc i bycia „razem”.

Nauczyciel wychowania przedszkolnego stoi przed ogromną odpowiedzialnością wykorzystania tego naturalnego potencjału dzieci i ukształtowania w nich prawidłowych nawyków tak, aby na późniejszych etapach edukacyjnych nie unikały aktywności ruchowej, ale czerpały z niej radość i dostrzegały walory płynące dla zdrowia.

Słowa kluczowe: aktywność ruchowa, zabawy i gry ruchowe, przedszkole.

Przypisy:

- ¹ R. Trześniowski, *Zabawy i gry ruchowe*, Warszawa 1995, s. 18.
- ² B. Bilewicz-Kuźnia, S. Kustosz, K. Małek, *Dar Zabawy. Program wychowania przedszkolnego*, Lublin 2017, s. 41.

Bibliografia:

- Bilewicz-Kuźnia B., Kustosz S., Małek K.: *Dar Zabawy. Program wychowania przedszkolnego*. Lublin: Froebel.pl, 2017.
- Dziańska D.: *Edukacja przez ruch. Kropki, kreski, owale, wiązki*. Warszawa: Nowa Era, 2015.
- Louv R.: *Ostatnie dziecko lasu. Jak ocalić nasze dzieci przez zespołem deficytu natury*. Warszawa: Wydawnictwo Maman, 2020.
- Sherborne W.: *Ruch rozwijający dla dzieci*. Warszawa: PWN, 2006.
- Trześniowski R.: *Zabawy i gry ruchowe*. Warszawa: WSiP, 1995.
- Właźnik K.: *Wychowanie fizyczne w przedszkolu*. Warszawa: WSiP, 1972.

* * *



Magdalena Wójcik – nauczyciel wychowania przedszkolnego, doradca metodyczny ds. wychowania przedszkolnego MCDN Ośrodek w Krakowie, edukator Froebel.pl, autorka opowiadań dla dzieci i scenariuszy zajęć dla nauczycieli, absolwentka studiów podyplomowych z zakresu zarządzania oświatą.

Aktywność uczniów na lekcji wychowania fizycznego z wykorzystaniem STEAM i nowoczesnych technologii

Renata Polek

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny. Kształtuje zwyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie.

„Jeśli nie umiesz latać, biegnij. Jeśli nie umiesz biegać, chodź. Jeśli nie umiesz chodzić, czołgaj się. Ale bez względu na wszystko – poruszaj się naprzód” – Martin Luther King. Na lekcjach wychowania fizycznego realizowanych w tradycyjnym modelu z reguły nie ma zbyt wiele miejsca na kreatywne i twórcze działania. Zajęcia prowadzone w sposób schematyczny to jedna z przyczyn negatywnego stosunku młodzieży do przedmiotu, co z kolei przekłada się na absencję na lekcjach wychowania fizycznego wśród dzieci i młodzieży. Lekcje te nie powinny ograniczać się wyłącznie do realizacji niejednokrotnie jednej dyscypliny sportu. Dzieci i młodzież w ramach wychowania fizycznego powinny mieć wybór w zakresie podejmowanych aktywności oraz być ich współorganizatorem. Aby przekonać dzieci oraz młodzież do ruchu, musimy im zaproponować wszechstronnie rozwijające i aktywizujące projekty, które będą alternatywą dla standardowych metod kształcenia.

Nauczyciel, który dba o dobry rozwój dziecka, poszukuje nowych rozwiązań, musi być konkurencyjny w stosunku do nowych technologii, które tak wszechobecnie „goszczą” w naszym codziennym życiu. Ponadto, nie sposób nie wykorzystać tych nowych technologii do prowadzenia lekcji wychowania fizycznego. Dzięki nim lekcje będą atrakcyjniejsze, a co za tym idzie, spowodują dużo większą aktywność i zaangażowanie uczniów, co z kolei przyczyni się do wszechstronnego rozwoju sprawności fizycznej i kompetencji społecznych. Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania młodych ludzi do całonocnej aktywności fizycznej i troski o zdrowie.

Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie do sprawności, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swojej funkcji doraźnej, również funkcję prospołeczną (przygotowuje do dokonania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia)¹. Nowoczesne i innowacyjne podejście do lekcji wychowania fizycznego jest dzisiaj niezbędnym elementem wszechstronnego rozwoju uczniów oraz dążeniem do pracy nad aktywnością fizyczną.

Jednym z tego typu działań jest wprowadzenie na lekcjach wychowania fizycznego elementów edukacyjnej koncepcji STEAM. „STEAM stawia na naukę projektową konsolidującą pięć kluczowych bloków tematycznych: naukę (S), technologię (T), inżynierię (E), sztukę (A) i matematykę (M). Jako model oparty w dużej mierze na nowych technologiach edukacja STEAM rozwija się wraz z nimi. Włączając ją w szereg dziedzin rozwijanych w modelu, dotychczas utworzono skrót STEAM, który odpowiada najbardziej aktualnym potrzebom wszechstronnej edukacji opartej na kreatywności, pracy grupowej i metodzie projektu”² [który możemy także z powodzeniem wykorzystać na lekcjach wychowania fizycznego – przyp. R. Polek]³. „Uczniowie na zajęciach STEAM mają możliwość tworzenia nowych rzeczy, mogą je badać, sprawdzać, testować i zdobywać bardzo ważną kompetencję, jaką jest umiejętność konstruktywnego wyciągania wniosków. Zajęcia zgodne z koncepcją STEAM realizowane są z wykorzystaniem metody projektu, obejmującej wszystkie elementy: naukę, technologię, inżynierię, sztukę (w tym wychowanie fizyczne) i matematykę. Nawiązanie do każdego obszaru nauczania zwiększa atrakcyjność zajęć, dając możliwość wielozmysło-

wego nauczania i podnoszenia kluczowych kompetencji uczniów. Wykorzystanie obydwu półkul mózgowych podczas lekcji stymuluje optymalny rozwój dziecka, rozwijając nie tylko zdolność logicznego i krytycznego myślenia, ale również kreatywność i wyobraźnię⁴.

Zajęcia wychowania fizycznego oparte na koncepcji edukacyjnej STEAM są zajęciami w dużej mierze przygotowane od samego początku przez dzieci i młodzież zaangażowaną w projekt. Te działania projektowe mogą być realizowane na jednych zajęciach lub kilku lekcjach. Pomysł takiego przedsięwzięcia, żeby był udany, musi zostać zaproponowany przez samych zainteresowanych. Nauczyciel jest tylko „spoiwem”, który scala wszystkie elementy działań.

Propozycja scenariusza zajęć STEAM z wykorzystaniem nowoczesnych technologii edukacyjnych na lekcji wychowania fizycznego⁵

Tytuł zajęć: „W zdrowym ciele zdrowy duch”.

Poziom edukacyjny/ przedmiot/ grupa przedmiotów: klasy IV–VIII/ wychowanie fizyczne.

Cele realizacji zajęć:

- Rozwijanie kompetencji w zakresie nauk przyrodniczych, matematycznych, humanistycznych, technologii, inżynierii, sztuki i matematyki poprzez multidyscyplinarny projekt.
- Kształtowanie umiejętności łączenia wiedzy i umiejętności z różnych dziedzin dla osiągnięcia celu, znalezienie rozwiązania problemu.
- Rozwijanie kompetencji niezbędnych do planowania własnej pracy oraz do pracy w grupie.
- Wdrażanie uczniów do pracy projektowej i zarządzania projektem.
- Wdrażanie młodych ludzi do wykorzystywania swoich mocnych stron podczas pracy w grupie.
- Rozbudzanie ciekawości poznawczej, kreatywności i wyobraźni uczniów.
- Rozwijanie logicznego myślenia i zachęcanie do poszukiwania nowych rozwiązań.
- Rozwijanie nawyków prozdrowotnych związanych z ruchem i zdrowym odżywianiem oraz dobrostanem.
- Wdrażanie do edukacji permanentnej z zakresu kultury fizycznej.

- Rozwijanie wyobraźni przestrzennej podczas planowania i tworzenia elementów ścieżki zdrowia.

Ramowa koncepcja STEAM:

Projekt ma na celu zdobywanie wiadomości i umiejętności związanych ze zdrowym stylem życia oraz kształtowaniem postaw prozdrowotnych poprzez wykorzystanie różnych źródeł informacji oraz ich utrwalanie w ramach projektu. W trakcie realizacji zadań uczniowie poznają możliwości różnych aplikacji promujących zdrowie (np. krokomierze, obliczające BMI i inne z kategorii zdrowie i fitness), rozwijają kompetencje matematyczne z wykorzystaniem jednostek miary. Zdobывают wiedzę z zakresu zdrowego stylu życia. Opracowują graficznie i plastycznie materiały związane z realizacją projektu.

Wymagania technologiczne, jakie musi spełnić szkoła/sala/przestrzeń dydaktyczna, w której odbywają się zajęcia:

Pomieszczenie zapewniające grupie dzieci komfort pracy w dowolnej przestrzeni – sala gimnastyczna lub stoliki, podłoga, dywan o kubaturze pozwalającej uczniom na swobodne poruszanie się. Dostęp do Internetu. Część projektu powinna być realizowana w terenie, np. park/boisko przyszkolne.

Wybrane cyfrowe zasoby edukacyjne wykorzystywane w toku realizowanych zajęć:

Wikipedia, YouTube, strony internetowe: kreatywny nauczyciel wf, e-wf, wzwf, blogi i portale związane ze zdrowym stylem życia.

Wybrane narzędzia w toku realizowanych zajęć (technologiczne i analogowe):

iPady, smartwatch, smartband, aplikacje zdrowotne, BlazePod, interaktywne dywany, przyrządy i przybory na potrzeby ścieżki zdrowia. Materiały papiernicze i tekstylne, waga.

Realizacja modelu STEAM:

S – uczestnicy projektu poznają zasady zdrowego stylu życia związane z odżywianiem, ruchem i dobrostanem. Nauczą się projektować rozwiązania na potrzeby zdrowego stylu życia w trzech wskazanych obszarach.

T – poznają i wykorzystują możliwości aplikacji zdrowotnych.

E – w ramach projektu opracują i wykonają ścieżkę zdrowia. Potrafią bezpiecznie korzystać ze ścieżki zdrowia.

A – potrafią dobrać muzykę relaksacyjną do rodzaju, intensywności ćwiczeń. Samodzielnie komponują wizualnie potrawy i przedstawiają graficznie talerz zdrowego żywienia.

M – wykorzystują pomiary aplikacji do przeliczeń związanych z tematyką projektu (np. tętno, dystans, kalorie, BMI).

Zakres zajęć:

1. Wprowadzenie uczniów w tematykę projektu i planowany przebieg, ustalenie celów projektu. Planowanie pracy, przydział zadań. Szacowany czas: 1–2 godz. Projekt przeznaczony do pracy w grupach 4-osobowych (STEAM).
2. Zapoznanie z działaniem i możliwościami wykorzystanych w projekcie narzędziami technologicznymi. Szacowany czas: 2 godz. Wybór aplikacji dostosowany do grupy uczniów uczestniczących w projekcie (TEAM).
3. Poszukiwanie informacji o zdrowym stylu życia w obszarach takich jak odżywianie, ruch i dobrostan w dostępnych źródłach. Szacowany czas: 2 godz. Wywiad z dietetykiem, psychologiem i nauczycielem WF, architektem (S).
4. Zaprojektowanie ścieżki zdrowia. Szacowany czas: 2–3 godz. Poznanie zasad planowania przestrzennego i komponowania małych przestrzeni krajobrazowych (ścieżki zdrowia, mini-siłownie terenowe). Dobór przyrządów do planowanych form czynnej aktywności ruchowej. Poznanie zasad bezpiecznego korzystania z urządzeń w odniesieniu do wieku ćwiczących (TEAM).
5. Opracowanie zdrowego jadłospisu. Przygotowanie i zaprezentowanie przykładowej zdrowej potrawy. Szacowany czas: 2 godz. Stopień uszczegółowienia przygotowanego jadłospisu zależy od wieku i możliwości uczestników projektu (STAM).
6. Zaprojektowanie zbilansowanego rozkładu tygodnia. Opracowanie i wykonanie ćwiczeń relaksacyjnych z muzyką. Szacowany czas: 2–3 godz. (STEAM).
7. Opracowanie i prezentacja katalogu zdrowego postępowania. Szacowany czas: 1–2 godz. Zasady aktywności ruchowej a wiek uczestnika (STAM).
8. Ewaluacja projektu. Szacowany czas: 1 godz.

Przebieg zajęć:

Przebieg zajęć – z uwzględnieniem celu oraz sposobu wykorzystania nowych technologii edukacyjnych na każdym etapie.

Ad 1. Uczniowie zostają zapoznani przez nauczyciela wychowania fizycznego z tematyką projektu i planowanym przebiegiem oraz dostępnymi w toku realizacji narzędziami technologicznymi i analogowymi. Następnie grupa projektowa określa cele, jakie stawia sobie do osiągnięcia w ramach projektu, czego chcieliby się nauczyć i jakie kompetencje zdobyć. Grupa projektowa dokonuje podziału na grupy zadaniowe zgodnie z własnymi kompetencjami lub decyduje o wspólnym wykonywaniu części lub całości projektu. Opracowuje również plan kolejno podejmowanych działań.

Ad 2. Zapoznanie uczniów z możliwościami narzędzi technologicznych wykorzystywanych w projekcie. Poznanie możliwości smartwatcha, smartbanda, aplikacji zdrowotnych, np. Fitatu, czyli dieta pod kontrolą, Instant Heart Rate Pro – precyzyjny prosty program do mierzenia tętna za pomocą obiektywu kamery telefonu, BlazePod, interaktywne dywany, rodzaje urządzeń zewnętrznych i sposobów bezpiecznego korzystania z nich.

Ad 3. Poszukiwanie informacji o zdrowym stylu życia w obszarach: odżywianie, ruch i dobrostan w dostępnych źródłach, np. Wikipedia, YouTube, e-wf, kreatywny nauczyciel wf, wżawf, blogi i portale związane ze zdrowym stylem życia. Uczestnicy projektu przeprowadzają wywiad z dietetykiem, psychologiem oraz z nauczycielem WF. Ponadto, korzystając z informacji zawartych w Internecie oraz wywiadu z architektem, pozyskują informacje o zasadach projektowania bezpiecznych ścieżek zdrowia.

Ad 4. W oparciu o zdobyte w punktach 1–3 informacje, każda grupa projektowa przygotowuje ścieżkę zdrowia z wykorzystaniem przyborów i przyrządów oraz poznanych przez siebie ćwiczeń (należy zwrócić uwagę na odpowiedni dobór i przeprowadzenie ścieżki zdrowia zgodnie z zasadami BHP). Informacje te uczniowie zbierają i opracowują w dowolnej wybranej przez siebie formie – graficznej, prezentacji multimedialnej, itp. Następnie po akceptacji pod względem bezpieczeństwa mogą przystąpić do przygotowania takiego zestawu, np. na boisku szkolnym, na sali

gimnastycznej czy w parku. Przygotowują również urządzenia IT potrzebne do wykonania tego zadania oraz aplikacje.

Ad 5. Wszyscy uczestnicy projektu wspólnie przygotowują jadłospis na dany dzień tygodnia, dostosowując go do wieku i możliwości dzieci biorących udział w projekcie. Jadłospis może być opracowany w formie graficznej, prezentacji multimedialnej. Uczymy uczestników także przeliczać kcal, BMI i inne. Ponadto każda grupa przygotowuje wizualnie jeden posiłek dla wszystkich uczestników projektu, przedstawiając to, co znalazło się na „zdrowym talerzu”.

Ad 6. Grupy projektowe dokonują kolejno prezentacji opracowanego przez siebie zbilansowanego rozkładu tygodnia, w którym znalazły się zdrowy posiłek, ruch – ścieżka zdrowia i ćwiczenia relaksacyjne do muzyki. Ponadto przedstawiają wyniki przeprowadzonego wywiadu z dietetykiem, psychologiem (pedagogiem) i nauczycielem WF. Pozostałe informacje prezentują w wybranej przez siebie formie, np. obliczają odległości pomiędzy stacjami ścieżki zdrowia, pomiaru kalorii, BMI i inne.

Ad 7. Grupy projektowe opracowują i prezentują przygotowane katalogi zdrowego postępowania z wykorzystaniem poznanych wiadomości i umiejętności podczas realizacji w/w projektu, który posłuży jako wzór postępowania w profilaktyce zdrowotnej dzieci i młodzieży. Katalog powinien zawierać trzy podstawowe aspekty zdrowego stylu życia: ruch, zdrowa dieta i umiejętność relaksacji. Może odbywać się na przedstawionych poniżej zasadach lub mieć formę opracowaną samodzielnie przez uczniów w toku realizacji projektu.

Ad 8. Ewaluacją zrealizowanego projektu pod kątem jego atrakcyjności, efektywności (zdobytych kompetencji), w oparciu o załączone narzędzia ewaluacyjne będą: zdjęcia, wykonane opracowania, opinie uczestników, atmosfera na zajęciach.

Ewaluacja efektów zajęć z wykorzystaniem roli TIK – całościowo i na każdym etapie STEAM

Ewaluacja przeprowadzona poprzez obserwację pracy uczniów oraz procesu realizacji zajęć STEAM.

Uwagi: Celem projektu jest zdobycie przez uczestników jak największej wiedzy dotyczącej

zdrowego odżywiania, dążenie do codziennego ruchu oraz muzykoterapii. Pomoce wykorzystywane w projekcie mogą zostać przygotowane przez uczniów z pomocą nauczyciela.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, wychowanie fizyczne, STEAM.

Przypisy:

- ¹ Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych, Rozporządzenie MEN z dnia 14 lutego 2017 roku (Dz.U. 2017 poz. 356).
- ² M. Plebańska, *STEAM – uczyć się projektowo, rozwijam siebie i świat*. <https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/steam-ucze-sie-projektowo-rozwijam-siebie-i-swiat#> (dostęp: 22.02.2023).
- ³ Komentarz własny do wypowiedzi dr hab. prof. UW Marleny Plebańskiej.
- ⁴ M. Plebańska, *STEAM – uczyć się projektowo...*, dz.cyt.
- ⁵ Scenariusz zajęć STEAM z wykorzystaniem nowoczesnych technologii edukacyjnych na lekcji WF został opracowany podczas warsztatów pt. „STEAM w szkole” w MCDN Ośrodek w Tarnowie oraz własnego projektu nauczyciela wychowania fizycznego realizowanego w PSP w Lipnicy Murowanej.

Bibliografia:

- Czarniecka R.: *Jak zachęcić dzieci i młodzież do aktywności fizycznej*. <https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/jak-zachecic-dzieci-i-mlodziez-do-aktywnosci-fizycznej/> (dostęp: 22.02.2023).
- Nowak P.: *Metody i formy nauczania stosowane w wychowaniu fizycznym*. <https://wychowaniefizyczne.net/metody-i-formy-nauczania-stosowane-w-wychowaniu-fizycznym/> (dostęp: 22.02.2023).
- Plebańska M.: *STEAM – uczyć się projektowo, rozwijam siebie i świat*. <https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/steam-ucze-sie-projektowo-rozwijam-siebie-i-swiat#> (dostęp: 22.02.2023).
- Umiastowska D.: *Lekcja wychowania fizycznego we współczesnej szkole*. <http://kfz.usz.edu.pl/wp-content/uploads/Umiastowska-zmodyfikowany-tok-lekcji-1.pdf> (dostęp: 22.02.2023).

* * *



Renata Polek – doradca metodyczny ds. wychowania fizycznego szkół podstawowych MCDN Ośrodek w Tarnowie, nauczyciel w Publicznej Szkole Podstawowej im. Kazimierza Brodzińskiego w Lipnicy Murowanej.

„Królowa sportu” jako dobra praktyka szkolna, która uczniów wzmacnia, uczy i wychowuje

Tomasz Dudek

Brak ruchu wśród uczniów to zmora dzisiejszych czasów. Czas izolacji związanej z pandemią dodatkowo negatywnie wpłynął na aktywność ruchową dzieci i młodzieży. Dlatego warto imać się każdego sposobu na motywację do wysiłku fizycznego młodego pokolenia.

Daje się zauważyć, że my dorośli poświęcamy zagadnieniu aktywności fizycznej coraz więcej uwagi. I dobrze! Jednym ze sposobów na ruch jest wykorzystanie lekkoatletyki jako formy prowadzenia lekcji wychowania fizycznego przez nauczycieli. Wytworzenie regularnego nawyku ruchowego, często opartego na konkurencjach lekkoatletycznych, może kształtować potencjał zdrowotny w życiu dorosłym. Wychowanie fizyczne oparte na tych ćwiczeniach powinno zaspakajać potrzeby zdrowotne i rozwojowe dzieci. Atletyka w terenie, skoki, biegi, rzuty wzmacniają i kształtują ucznia pod względem fizycznym.

Wytworzenie regularnego nawyku ruchowego może kształtować potencjał zdrowotny w życiu dorosłym

Podążając tym tropem, Szkoła Podstawowa im. św. Jadwigi Królowej w Białym Kościele zorganizowała w 2021 roku, jeszcze w czasie ograniczeń pandemicznych, innowacyjne zawody lekkoatletyczne dla dzieci i młodzieży ze szkół gminy Wielka Wieś pn. I Letnie Igrzyska Gminy Wielka Wieś. Rozwój przyszkolnej infrastruktury sportowej z budową otwartej strefy aktywności i bieżnią lekkoatletyczną przez gminę dał tu możliwości do popisu. Celem zawodów, obok rywalizacji sportowej i wyłonienia liderów sportu szkolnego, stało się również promowanie wiedzy, talentów teatralnych i plastycznych w oparciu o tradycję olimpijską oraz wychowanie fizyczne. W zawodach połączono rywalizacje nowożytnych igrzysk olimpijskich z antycznymi zmagani-

ami, które miały miejsce w greckiej Olimpii. II Letnie Igrzyska Gminy Wielka Wieś odbyły się w ubiegłym roku.

Ceremoniał igrzysk rozpoczyna co roku defilada drużyn, uroczyste otwarcie z programem artystycznym oraz ślubowanie uczestników i reprezentantów szkół. Następnie prowadzona jest rozgrzewka w wykonaniu nauczycieli WF. W Igrzyskach startują uczniowie szkół gminnych klas IV–VIII.

W igrzyskach wyróżniamy

• konkurencje:

1. *Dromos* – bieg starożytnych igrzysk olimpijskich na dystansie jednego stadionu dla dziewcząt i chłopców (klasy IV);
2. *Diaulos* – bieg starożytnych igrzysk olimpijskich na dystansie długości dwóch stadionów dla dziewcząt i chłopców (klasy V);
3. *Hoplites dromos* – bieg starożytnych igrzysk olimpijskich z tarczą dla chłopców na dystansie dwóch stadionów (klasy VI chłopcy, bieg z wcześniej przygotowaną przez szkołę tarczą igrzysk wg wzorów greckich trzymaną w ręce);
4. *Skok w dal* (klasy VII – skok w dal wykonywany ze strefy);
5. *Rzut piłką lekarską* (klasy VIII – rzut piłką lekarską 3 kg);
6. *Bieg sztafetowy* – bieg 4x100 m (organizowana osobno dla dziewcząt i chłopców; w sztafecie każdą szkołę reprezentuje czterech uczestników konkurencji: *Dromos*, *Diaulos*, skoku w dal, rzutu piłką lekarską);
7. *Przeciąganie liny* (rywalizacja każdy z każdym, startują uczestnicy *Hoplites dromos*);

• konkursy:

1. recytatorski – *Kalokagathia dobro z pięknem „harmonia ciała i umysłu”* (recytacja wybranego utworu z pamięci);
2. plastyczny na wykonanie plakatu Igrzysk (zadanie do przygotowania przez szkołę przed Igrzyskami);
3. wiedzy na tematy olimpijskie (test 20 pytań zamkniętych, startują wszyscy uczestnicy).

Zdobywcy pierwszego miejsca w każdej konkurencji są honorowani wieńcem z gałązki oliwnej na znak prymatu w swojej konkurencji. Szkoły za udział otrzymują pamiątkowe puchary, a medale i dyplomy pamiątkowe Igrzysk otrzymują wszyscy uczestnicy. Wszyscy uczestnicy zostają też upamiętnieni na stronie internetowej gminy i szkoły */prawo do pieśni i posągu/*. Imieniem zwycięzcy biegu *Dromos* są nazywane kolejne Igrzyska w kolejnym roku – miano *epomyna*.

Atletyka w terenie, skoki, biegi, rzuty wzmacniają i kształtują ucznia pod względem fizycznym

W trakcie roku szkolnego obowiązkowo poświęcamy czas na przygotowanie się do konkurencji. Cieszymy się igrzyskami, oczekujemy ich, aby startować w nich i dopingować innych. W ten

sposób lokalnie popularyzujemy lekką atletykę, która ma niesamowity wpływ na rozwój fizyczny dzieci i młodzieży.

Organizacja I Letnich Igrzysk Gminy Wielka Wieś spotkała się z tak dużym zainteresowaniem i poparciem, że w następnym roku odbyła się ich druga edycja, a w roku 2023 przewidujemy kolejną edycję. Organizatorzy myślą również o włączeniu do konkurencji osób dorosłych – rodziców. Zawody wpisały się na stałe w kalendarz szkolnych zawodów sportowych, poszerzyły ofertę edukacyjną dla szkół gminnych i przyczyniły się do tego, że coraz więcej mieszkańców gminy Wielka Wieś korzysta z otwartej strefy aktywności w Białym Kościele.

Patronat nad autorskim programem zawodów objęli: Małopolski Kurator Oświaty – Barbara Nowak, Wicemarszałek Województwa Małopolskiego – Łukasz Smółka oraz wójt Gminy Wielka Wieś – Krzysztof Wołos.

Materiał filmowy dostępny na: <https://www.youtube.com/watch?v=i8YQQbm1b8A>

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, lekkoatletyka.

* * *



Tomasz Dudek – nauczyciel doradca metodyczny MCDN Ośrodek w Krakowie, nauczyciel WF SP Biały Kościół; instruktor lekkoatletyki AS AWF Kraków; trener UEFA A; dyplomowany manager sportu.



II Letnie Igrzyska Gminy Wielka Wieś, fot. Gmina Wielka Wieś

E-SPORT – wróg czy sprzymierzeniec aktywności fizycznej

Renata Polek

Z pojęciem e-sportu spotkało się wielu z nas. Jest to obecnie tak popularna forma rywalizacji, że nie sposób przejść obok niej obojętnie. Mając na uwadze obecnie rozwijające się trendy e-sportu w naszym kraju, należy zastanowić się, jak można połączyć tradycyjne ćwiczenia fizyczne ze wszechobecną cyfryzacją.

„Na początku warto zastanowić się nad tym, czym właściwie jest e-sport. Podobnie, jak klasyczny sport jest on formą rywalizacji. Różnią się jedynie warunki, w jakich mierzą się ze sobą zawodnicy. Reprezentanci świata e-sportu rywalizują ze sobą, grając w gry komputerowe. Dodatkowo nie muszą się ze sobą fizycznie spotykać, ponieważ mogą rywalizować, wykorzystując do tego połączenie internetowe”¹.

„E-sport to dyscyplina sportowa, ponieważ wymaga od zawodników wysokiej precyzji, szybkości reakcji i refleksu, a także zdolności do podejmowania decyzji i pracy w zespole. Zawodnicy muszą także dbać o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne, tak jak w przypadku tradycyjnych dyscyplin sportowych”².

„Zawodników cechuje ponadprzeciętny poziom koordynacji ruchowej, zdolności kognitywnych, a także dążą do osiągania jak najlepszych wyników”³. „Ponadto, podobnie jak w tradycyjnych dyscyplinach sportowych, e-sportowcy są narażeni na urazy (...)”⁴.

W ostatnich latach ta dyscyplina zyskała dużą popularność i jest uważana za jedną z najszybciej rozwijających się branż na świecie. Wiele osób twierdzi, że e-sport jest wrogiem aktywności fizycznej, inne zaś, że jest jej sprzymierzeńcem. W tym artykule omówię oba punkty widzenia i spróbuję udzielić odpowiedzi na pytanie, czy e-sport jest wrogiem, czy sprzymierzeńcem aktywności fizycznej.

Z jednej strony, e-sport bywa krytykowany za to, że prowadzi do siedzącego trybu życia, który jest jednym z głównych czynników wpływających na brak ruchu, powodujących nadwagę, choroby serca oraz złe samopoczucie. Z drugiej strony, e-sport może być sprzymierzeńcem aktywności fizycznej. Wiele gier wideo, w szczególności te, w których gra odbywa się w wirtualnej rzeczywistości (ang. *virtual*

reality), takich jak m.in. Beat Saber, BOXVR, Eleven Table Tennis, Just Dance, Pokemon GO, Wii Sports, Kinect Sports, NBA2K czy VR Sports, wymaga od gracza ruchu i wysiłku fizycznego, ponieważ odbywa się w pozycji stojącej, a istota rozgrywki polega na wykonywaniu ruchu rękoma lub całym ciałem, który odwzorowywany jest w wirtualnym świecie gry. Poza tym, e-sport doskonale rozwija umiejętności koordynacji ruchowej i koncentracji. Gry komputerowe wymagają od gracza zarówno szybkości, jak i precyzji, co może być korzystne dla jego rozwoju fizycznego i umysłowego. Gry te są doskonałym sposobem zachęcenia dzieci i młodzieży do aktywnego spędzania czasu wolnego. E-sport i aktywność fizyczna to dwa odmienne światy, ale jednocześnie nie muszą się wykluczać.

I tutaj stajemy przed dylematem, jak połączyć te dwa światy, w którym żyje „pokolenie Z”, zwane także cyfrowym, ze względu na to, że dorasta w czasach powszechnej dostępności technologii cyfrowej, które obecnie kształcimy i wychowujemy. Z tego powodu, ważne jest, aby osoby z „pokolenia Z” dbały o swoje zdrowie i starały się znaleźć równowagę między korzystaniem z tychże technologii a ruchem. Istotne jest również edukowanie młodych ludzi o korzyściach zdrowotnych wynikających z regularnej aktywności fizycznej oraz zapewnienie im dostępu do różnych form sportu i rekreacji. Dlatego też dobrym rozwiązaniem byłoby wprowadzenie e-sportu jako dodatkowej formy aktywności fizycznej do programów szkolnych.

Na przykład na lekcjach wychowania fizycznego można zorganizować turnieje gier komputerowych, które będą wymagać od uczniów ruchu i wysiłku fizycznego. Taki rodzaj rywalizacji pozwoli na połączenie zabawy cyfrowej z ruchem. Ponadto

rozwijająca się technologia rozszerzonej i wirtualnej rzeczywistości będzie mieć coraz większy wpływ na edukację naszych dzieci. Można spodziewać się, że w przyszłości gry e-sportowe będą jeszcze bardziej interaktywne i będą wymagać jeszcze więcej ruchu i aktywności, co pozwoli na bardziej angażujące i realistyczne doświadczenia dla uczniów.

E-sport i aktywność fizyczna to na pierwszy rzut oka dwie różne rodzaje działalności, ale istnieją pewne profesje, które łączą te dwa obszary. Oto kilka z nich:

1. Trener e-sportowy – osoba, która łączy wiedzę z zakresu e-sportu i treningu fizycznego.
2. Fizjoterapeuta dla graczy e-sportowych – osoba odpowiedzialna za diagnozowanie i leczenie problemów zdrowotnych związanych z długotrwałym siedzeniem.
3. Dietetyk zdrowego stylu życia – osoba, która pomaga graczom w ustaleniu i utrzymywaniu zdrowych nawyków żywieniowych, w tym zdrowej diety i regularnej aktywności fizycznej.

Integracja e-sportu z tradycyjnym sportem pomaga zwiększać zasięg i uwagę na obie formy, a także umożliwia fanom obu dyscyplin łatwiejsze i bardziej angażujące uczestnictwo w nich. Wspieranie wspólnych inicjatyw takich jak zawody e-sportowe z udziałem zawodowych sportowców pomaga zintegrować te dwa światy i pokazać, że są one blisko powiązane. W ten sposób można budować silniejsze i bardziej zintegrowane środowisko sportowe.

Wiele uczelni wyższych wychodzi naprzeciw tym oczekiwaniom, m.in. Akademia Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej uruchomiła specjalność E-Sport na Wydziale Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. „Chcemy wyposażać absolwenta w kompetencje społeczne, które pozwolą mu być ekspertem w obszarze e-sportu. Widzimy tu też potrzeby gospodarcze, ponieważ jest to rynek bardzo prężnie rozwijający się. Mówimy już nie o setkach, a o miliardach dolarów, jeżeli chodzi o cały ten sektor. Widzimy też potrzebę zdrowotną. Mówi się o tym, że młodzi ludzie bardzo dużo czasu spędzają przed komputerem, grając w gry wideo, więc nasz pomysł to znalezienie balansu pomiędzy aktywnością fizyczną a graniem. Dzisiejsi e-sportowcy to nie ludzie, którzy siedzą przed komputerem, ale ludzie, którzy bardzo dużo czasu spędzają na siłowni i ćwiczą. My jesteśmy w tym obszarze jak najbardziej kompetentni, więc chcemy tu pomóc – stworzyć system wsparcia dla e-sportu” – podkreśla

prof. Hubert Makaruk, dziekan Wydziału Wychowania Fizycznego i Zdrowia w Białej Podlaskiej⁵.

W przyszłości ważne będzie zwiększenie świadomości w zakresie zdrowego trybu życia, w tym równowagi między czasem spędzonym przed komputerem a aktywnością fizyczną. W niektórych przypadkach e-sport może być również uzupełnieniem tradycyjnej aktywności fizycznej, ponieważ umożliwia uczniom spędzenie czasu wolnego na rywalizacji i uczeniu się nowych umiejętności, co jest ważne dla zachowania zdrowego stylu życia. Dlatego też e-sport nie jest wrogiem aktywności fizycznej i może być jej sprzymierzeńcem, zwłaszcza gdy zachęca do zdrowych nawyków. W ostatnich latach zaczęły pojawiać się inicjatywy, które starają się zmienić ten stereotyp. Przykładem takiej inicjatywy jest „e-sport fitness”, czyli połączenie wirtualnego świata gier z rzeczywistymi ćwiczeniami fizycznymi.

Relacja e-sportu z aktywnością fizyczną jest skomplikowana i zależy od sposobu, w jakim jest prezentowana i w jakim jest wykorzystywana. E-sporty nie muszą prowadzić do braku aktywności fizycznej i zdrowotnych problemów, a odpowiednio zaprojektowane gry mogą zachęcać do łączenia e-sportów z ruchem. W rezultacie e-sport i aktywność fizyczna mogą istnieć razem i stanowić elementy zdrowego stylu życia.

Słowa kluczowe: e-sport, aktywność fizyczna.

Przypisy:

- ¹ Dr Mariusz Rzeszotek, doktor nauk o kulturze fizycznej i inżynier zarządzania; <https://www.wychowaniefiz.pl/artukul/czy-e-sport-moze-byc-wartosciowym-uzupelnieniem-lekcji-wychowania-fizycznego> (dostęp: 6.03.2023).
- ² Dr hab. Piotr Kłosowski, profesor w Katedrze Teorii i Metodyki Gimnastyki Wyższej Szkoły Pedagogiki i Administracji im. Adama Staszica w Poznaniu.
- ³ Dr Mariusz Rzeszotek, dz.cyt.
- ⁴ Dr Ingo Froböse, profesor Niemieckiego Uniwersytetu Sportowego w Kolonii.
- ⁵ Dr hab. prof. Hubert Makaruk, dziekan Wydziału Wychowania Fizycznego i Zdrowia w Białej Podlaskiej.

* * *

Renata Polek – doradca metodyczny ds. wychowania fizycznego MCDN Ośrodek w Tarnowie, nauczyciel w Publicznej Szkole Podstawowej im. Kazimierza Brodzińskiego w Lipnicy Murowanej.

Jak motywować ucznia, aby wychowanie fizyczne było przyjemnością, a nie przykrym obowiązkiem

Agata Wdowik

„Słowa uczą, przykłady pociągają” – Tytus Liwiusz.

Na stronie Ministerstwa Edukacji i Nauki opublikowano najnowsze wyniki badań nad aktywnością Polaków, które zacytuję zamiast wstępu. Według badań Eurobarometru (*Sport and Physical Activity, Special Eurobarometer 525*, Bruksela 2022) w ubiegłym roku aż 65% Polaków (wzrost o 9% w porównaniu z 2017 rokiem) odpowiedziało, że w ogóle nie ćwiczy ani nie uprawia sportu. Dla porównania średnia dla ogółu krajów członkowskich Unii Europejskiej wynosi 45%. Eurobarometr wskazuje, że regularną aktywność w Polsce podejmuje 21% osób (spadek o 2% w porównaniu z 2017 rokiem), co daje miejsce w ostatniej szóstce państw członkowskich Unii Europejskiej.

Dane Głównego Urzędu Statystycznego (Główny Urząd Statystyczny, *Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej w 2021 roku*, Warszawa 2022) potwierdzają wyniki europejskiego badania. Regularne uczestnictwo w zajęciach sportowo-rekreacyjnych lub rekreacji ruchowej zadeklarowało 12,8% Polaków, zaś 18,2% – jedynie sporadyczne uczestnictwo. Oznacza to, że więcej niż połowa Polaków (61,2%) nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej w czasie wolnym.

Jeszcze bardziej martwią wyniki ostatnich badań (również opublikowane 23.02.2023 przez Ministerstwo Edukacji i Nauki) dotyczące dzieci. Zgodnie z wynikami raportu Instytutu Matki i Dziecka (Instytut Matki i Dziecka, *Badanie „Zdrowie dzieci w pandemii COVID-19”*, Warszawa 2022) liczba dzieci 8-letnich z nadwagą i otyłością zwiększyła się z 32,2% w 2018 roku do 35,3% w 2021 roku. Niekorzystne są również wyniki badań dotyczących czasu spędzanego przez dzieci przed ekranem telewizora, smartfona czy komputera w celach niezwiązanych z edukacją. Według rodziców badanych dzieci czas spędzany przed ekranami tych urządzeń zwiększył

się w trakcie pandemii zarówno w ciągu tygodnia (43,6%), jak i w weekendy (37,4%). Uczniowie przebywali głównie w domu, a tym samym bez regularnych, codziennych kontaktów z rówieśnikami, wspólnej zabawy i aktywności fizycznej.

Dlaczego wyniki są tak złe?

Jeżeli wrócimy do raportu Najwyższej Izby Kontroli opublikowanego po kontroli przeprowadzonej w 2010 i 2012 roku, wszystko staje się jasne. Polacy, którzy odpowiadali na pytania najnowszej ankiety, mieszczą się w przedziale wiekowym, który był badany w 2010 roku, kiedy to NIK negatywnie oceniła sposób prowadzenia wychowania fizycznego w szkołach i zapewnianie uczniom warunków do uprawiania sportu. Kontrolę przeprowadzono w 52 jednostkach, w tym w Ministerstwie Sportu i Turystyki, dziewięciu publicznych szkołach wyższych oraz 42 szkołach, prowadzonych przez jednostki samorządu terytorialnego.

Z raportu NIK wynika, że między innymi złe warunki bazowe, częste przypadki nie rozpoznawania indywidualnych możliwości ucznia lub brak dostosowania programów nauczania do bazy, jaką dysponuje dana szkoła skutkują falą unikania zajęć wychowania fizycznego. Raport sporządzony w 2010 roku, powtórzony w 2012 roku podaje: w starszych klasach szkoły podstawowej nie ćwiczy (pomimo obecności na lekcji) ok. 18% uczniów, a w szkołach ponadpodstawowych ponad 30% uczniów. Oficjalne powody to najczęściej brak stroju sportowego (33%) oraz zwolnienia od rodziców (23%). Zdaniem NIK prawdziwe przyczyny są jednak inne, tj. kiepska infrastruktura, wadliwy system oceniania, a przede wszystkim nieatrakcyjne formy zajęć¹.

Już w 2010 roku kanadyjscy naukowcy z Uniwersytetu Alberta odkryli, że **poniżenie, dyskryminacja lub zwyczajna nuda na lekcjach WF mogą sprawić, że w dorosłym życiu ruch zamienimy na wygodną kanapę**. Brytyjscy naukowcy przebadali tysiąc otyłych osób w wieku 45–65 lat i odkryli, że większość z nich zniechęciła się do sportu jeszcze w szkole. Dr Anne Elliott, kierująca brytyjskimi badaniami, stwierdza, że wśród uczestników wspomnienie lekcji WF, kiedy byli zmuszani do ćwiczeń, których nie lubili, wywoływało podobne uczucia: niepokój, wstyd, odrzucenie. Było to przyczyną nie tylko unikania aktywności fizycznej, ale powodowało, że wybierali siedzącą pracę i hobby. To normalne: nie lubimy rzeczy, z których jesteśmy słabi i misją nauczyciela jest zmiana tej perspektywy. Innymi słowy, szansą na polubienie sportu jest stworzenie pozytywnych doświadczeń – im szybciej, tym lepiej².

Jako nauczyciel wychowania fizycznego nieustannie poszukuję odpowiedzi na pytanie: jak to zmienić? Wiemy, czego powinniśmy unikać, co powoduje niechęć do lekcji WF i aktywności. Jednak ważniejsze jest to, co możemy zrobić, aby zachęcić, zainteresować, naszych uczniów. Po wielu latach przepracowanych z młodzieżą, mogę powiedzieć, że na skuteczne motywowanie zawsze składało się wiele czynników, ciągle pojawiają się nowe, niektóre ewaluują, ale jest kilka najważniejszych, niezmiennie skutecznych.

Po pierwsze – aktywny nauczyciel

Nauczyciel, który angażuje się w proces dydaktyczny, ma możliwość zmotywować młodego człowieka do aktywnego uczestnictwa w lekcji WF. W myśl rzymskiej zasady: „słowa uczą, przykłady pociągają”, nauczyciel może wykazać czynną postawę w następujących sytuacjach dydaktycznych: pokaz ćwiczenia (nowego w fazie nauczania lub znanego w fazie doskonalenia określonego elementu ruchu), asekuracja ćwiczących podczas ćwiczeń gimnastycznych, aktywny udział jako sędziego lub zawodnika, korygowanie błędów podczas wykonywania zadań ruchowych. Jednocześnie nauczyciel, który przekazuje w ramach edukacji zdrowotnej aktualne informacje pozwalające uczniom na świadome dbanie o własne zdrowie, prawidłowe odżywianie i nawodnienie organizmu.

Ciągle doskonalący poziom swojej wiedzy, umiejętności, zainteresowany własnym rozwojem

zawodowym nauczyciel może dać się poznać jako dobry organizator imprez sportowo-rekreacyjnych, konkursów, meczów, festynów i stać się jednocześnie autorytetem, a co najważniejsze – przykładem do naśladowania. Czy nauczyciel, który zachęca do aktywności, a sam spędza wolny czas na kanapie, będzie skuteczny w motywowaniu? Myślę, że nie.

Nauczyciel, który angażuje się w proces dydaktyczny, ma możliwość zmotywować młodego człowieka do aktywnego uczestnictwa w lekcji WF

Jeżeli nauczyciel sam bierze udział w imprezach sportowo-rekreacyjnych (np. biegi uliczne, rajdy rowerowe, marsze nordic walking), zachęcając do tego samego uczniów, jest autentyczny i wiarygodny. Motywacja jest wtedy poparta najmocniejszymi argumentami, bo własnymi przykładem i doświadczeniami. I nie powinniśmy się bać, że „wypadniemy słabo”, nie musimy być mistrzami, wystarczy, że pokażemy, jak ważny jest sam udział w różnych aktywnościach. Jeszcze lepiej przez młodych ludzi jest odbierany wspólny udział w imprezach tego typu. Na przykład nauczyciel z uczniami może stanowić jedną drużynę w rajdzie rowerowym, a nawet zaprosić do udziału rodziców. Ktoś powie, że to jest trudne. Tak, ale nie jest niemożliwe! Ja sama co roku organizuję rajd „100 kilometrów na rowerze a 100-lecie odzyskania niepodległości” (od tej rocznicy zaczęła się organizacja imprezy), w którym można pokonać dystans samodzielnie lub wspólnie, w drużynie. W każdej imprezie uczestniczyli zarówno uczniowie, jak i nauczyciele, a w ostatnim również chętni rodzice, którzy zadowoleni ze wspólnie spędzonego aktywnie czasu, zadeklarowali udział w kolejnym rajdzie. Nic bardziej nie motywuje jak wspólna aktywność i nie tyle rywalizacja, co wzajemny doping.

Bardzo motywujące jest zaangażowanie w realizację projektów. Nauczyciel może wspólnie z uczniami napisać projekt, który dla nich będzie interesujący, i wspólnie z nimi go zrealizować. Sama od 12 lat, co roku, wspólnie z uczniami zgłaszam projekt do ogólnopolskiego konkursu wydawnictwa Nowa Era „Projektanci Edukacji”. 14 projektów mojego autorstwa znajduje się w ogólnopolskiej bazie projektowej, a 4 razy udało nam się wygrać grant na realizację projektu. Projekty dotyczą za-

wsze aktywnego spędzania czasu, a realizując je z młodzieżą, mieliśmy okazję m.in. oglądać wschód słońca na Babiej Górze, z kijkami do nordic walking pokonywać nadmorskie trasy między Helem a Jastrzębią Górą, czy kajakami przepłynąć rzekę Piaśnicę. Szczególnie polecam projekty, których realizacja zakłada wspólną aktywność wszystkich uczniów i nauczycieli. Mój projekt „Niepodległościowy wielobój ze 100” przewidywał 6 różnych imprez sportowych dla uczczenia 100-lecia Odzyskania Niepodległości (np. rozegraliśmy 100 meczów w tenisa stołowego, pokonaliśmy wspólnie w sztafetach klasowych 100 kilometrów na stadionie, 100 minut ćwiczyliśmy zumbę itp.). Potrzebny jest tylko pomysł.

Nie jest prawdą, że młodzież nie potrafi się zaangażować, zwłaszcza jeżeli widzi, że angażuje się również nauczyciel! Potrzebne są tylko przekazane odpowiednio informacje, które skutecznie zachęcą do działania. W konkursach jest jeszcze jeden czynnik wspomagający motywowanie – rywalizacja. Do nauczyciela, który jest aktywny i zaangażowany uczeń, chętnie zwróci się ze swoimi problemami lub oczekiwaniami, co pozwoli jeszcze bardziej wsłuchiwać się w potrzeby wychowanków.

Po drugie – różnorodność

W literaturze przedmiotu znanych jest ponad 300 różnego rodzaju aktywności. Oczywiście nie jest możliwe pokazanie uczniowi wszystkich, ale naszą rolą jako nauczyciela wychowania fizycznego jest zapoznanie zarówno z tymi popularnymi, jak i z nowościami. Z im większą liczbą aktywności w czasie nauki w szkole zapozna się młody człowiek, tym większa szansa, że znajdzie coś, co go zainteresuje.

Cała pedagogiczna praca na wychowaniu fizycznym polega na poszukiwaniu przez ucznia swojej zabawy, ćwiczenia, gry, dyscypliny sportu, którą zapamięta, uzna za swoją i która będzie mu się pozytywnie kojarzyć. Może właśnie ta jedna dyscyplina, jedno ćwiczenie spowoduje, że nawet uczeń bierny, niechętnie uczestniczący w lekcjach, będzie mógł się wykazać i odkryć swoje predyspozycje. Ważne jest również przekazywanie młodzieży właściwego spojrzenia na dane dyscypliny i eliminowanie złych stereotypów (np. w przypadku nordic walking). Po pierwszych zajęciach z kijkami, kiedy poznali prawdziwe oblicze tej dyscypliny, niektórzy uczniowie deklarowali, że kupią sobie kijki, że namówią do

wspólnego chodzenia kolegów lub kogoś z rodziny. Myślę, że właśnie o taki efekt nam wszystkim chodzi.

Młodzi ludzie bardzo chętnie wykorzystują okazję do wypróbowania nowych sprzętów i przyborów do ćwiczeń. Jeżeli proponujemy uczniom, np. taśmy do ćwiczeń, duże piłki lub zajęcia z drabinką sprawnościową, którą można rozwinąć zarówno na sali gimnastycznej, jak i w terenie, nawet ci mniej aktywni skuszą się, żeby je wypróbować. Motywując działa również propozycja konkursu z wykorzystaniem nowego sprzętu. Dla uczniów mniej sprawnych będzie to okazja do otrzymania oceny nieobciążonej stresem. Dobrze, jeżeli uczeń na lekcjach jest przez swojego nauczyciela zaskakiwany nowymi propozycjami aktywności, a ich lista może być naprawdę długa: badminton, tenis stołowy, tenis ziemny, elementy jogi, pilates, zumba, taniec bądź wspomniany wcześniej nordic walking.

Jeżeli nauczyciel sam bierze udział w imprezach sportowo-rekreacyjnych jest autentyczny i wiarygodny

Nauczyciel może zorganizować wyjazd i zapoznać uczniów poza szkołą np. z podstawami narciarstwa, snowboardu, łyżwiarstwa, turystyką rowerową, kajakarstwem czy bowlingiem. Tradycją naszej szkoły były wyjazdy na lodowisko do katowickiego Spodka. Zawsze chętnych było więcej niż miejsc, a uczniowie uznawali te wyjazdy za najlepsze wycieczki ze względu na to, że mogli wypożyczyć łyżwy i jeździć na prawdziwym lodzie. Wielu uczniów nauczyło się jeździć od zera, ponieważ mogli czuć się bezpiecznie. Jeżeli tylko nauczyciel jest konsekwentny i poszukuje coraz to nowych możliwości, nawet wymagający uczeń w końcu znajdzie coś, co go zainteresuje.

Ciekawą alternatywą jest również „wykorzystanie” na lekcjach uczniów, którzy trenują i osiągają sukcesy jako zawodnicy. Możemy dać takiemu młodemu człowiekowi możliwość zapoznania kolegów z dyscypliną, którą uprawia, zaprezentowania trofeów, co będzie swego rodzaju docenieniem jego sukcesów. Jednocześnie informacje przekazane bezpośrednio przez rówieśnika mają większą możliwość, żeby wzbudzić zainteresowanie, szczególnie jeżeli jest to dyscyplina, której nie ma możliwości pokazać nauczyciel, np. judo lub zapasy.

Po trzecie – muzyka

Wystarczy rozejrzeć się po szkolnym korytarzu, żeby się przekonać, że prawie każdy uczeń ma słuchawki. Muzyka zajmuje ważne miejsce w życiu codziennym młodych ludzi, a wielu z nich towarzyszy ona przez cały czas. Dlaczego by tego nie wykorzystać? Przekonałam się, że właśnie muzyka może być czymś, co zachęci do aktywności i będzie wywoływać pozytywne emocje. Oczywiście łatwiej będą mieli nauczyciele-instruktorzy fitness lub zumbi, ale każdy może spróbować wykorzystać ją jako narzędzie. W której części toku lekcyjnego można wykorzystać muzykę? Odpowiedź jest tylko jedna: w każdej! Oczywiście można poprowadzić całą jednostkę lekcyjną przy muzyce, odpowiednio ją dobrawszy do toku lekcji, lub wykorzystać w jednej, czy dwóch częściach, np. tylko w czasie rozgrzewki, do wyciszenia.

Muzyka w początkowej części lekcji na pewno będzie miała pobudzający wpływ, poprawiający humor i nastawienie do zajęć. Dobrze dobrana, energiczna muzyka będzie pomocna w zachęceniu do wykonywania ćwiczeń oraz sprawi, że uczniowie wykonają je dokładniej. Szczególnie godne polecenia są rytmy muzyki latino. Skupiając uwagę na muzyce, uczeń przestaje liczyć czas wykonania i powtórzenia danego ćwiczenia. W części głównej muzykę możemy wykorzystać, nie tylko prowadząc lekcje z fitnessu, zumbi czy tańców. Muzyka może nam towarzyszyć w czasie lekcji gimnastyki, w ćwiczeniach na siłowni (gdzie można np. zamiast odliczać czas ćwiczenia dla poszczególnych stanowisk za pomocą fragmentów muzyki), a nawet w czasie lekcji z gier zespołowych. Muzyka ma nieograniczone możliwości wykorzystania. Część końcowa, czyli uspokojenie organizmu, będzie wymagała muzyki spokojnej, relaksującej, która pomoże w wyciszeniu emocji i będzie wsparciem dla ćwiczeń oddechowych, uspokajających organizm.

Szczególnie w przypadku uczniów niezbyt chętnych, nie bardzo lubiących WF, muzyka spowoduje, że ćwiczenia będą się kojarzyć z przyjemnymi dźwiękami muzyki, a lekcja WF z miłym doświadczeniem, a nie przykrym obowiązkiem. Zwłaszcza, jeżeli jest to muzyka, którą lubią i na wybór której będą mieli wpływ. Uczniowie mogą zaproponować „swoją” muzykę, oczywiście zachowując ustalone z nauczycielem reguły. To mo-

tywacja dla nich, by czynnie uczestniczyć w zajęciach. Nie powinniśmy się bać oddania inicjatywy uczniom, na pewno przynajmniej niektórzy chętnie podzielą się swoimi muzycznymi zainteresowaniami. Zaprezentowanie przygotowanej muzyki, uzyskanie akceptacji rówieśników może być pierwszym krokiem do zmiany nastawienia do lekcji WF. Oczywiście polegając na zasadzie „ograniczonego zaufania” wcześniej skontrolujmy to, co młodzież przygotowała. Najpierw MY przygotowujemy na kilka lekcji muzykę, potem dajmy taką możliwość uczniom.

Wychowanie fizyczne jest przedmiotem kreatywnym, dopuszcza możliwość wyboru aktywności i sposobu jej realizacji, a współczesny uczeń wymaga ogromnego zainteresowania ze strony nauczyciela.

Nie sztuką jest zainteresowanie aktywnością ucznia sprawnego, zdolnego, zaangażowanego i chętnego. Znacznie trudniej tego dokonać z uczniem biernym, być może mniej sprawnym i niechętnym do współpracy. Jednak zawsze warto podejmować próby. Motywowanie do aktywności na lekcjach i w przyszłości jest głównym zadaniem nauczyciela wychowania fizycznego, który w obecnych czasach stał się swego rodzaju menagerem zdrowego stylu życia. Nauczyciel własną postawą, za pomocą dostępnych środków powinien uczniom pokazać, jak ważna dla zdrowia jest aktywność, jak z niej czerpać radość i satysfakcję, pobudzić w uczniach wydzielanie endorfin.

Słowa kluczowe: motywacja, aktywność.

Przypisy:

¹ NIK o wychowaniu fizycznym w szkołach; <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/nik-o-wychowaniu-fizycznym-w-szkolach.html> (dostęp: 1.03.2023).

² Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie. I uciekają z lekcji WF; <https://www.medonet.pl/zdrowie,polskie-dzieci-tyja-i-biora-zwolnienia-z-lekcji-w-f,artykul,1723772.html> (dostęp: 1.03.2023).

* * *



Agata Wdowik – doradca metodyczny MCDN Ośrodek w Krakowie ds. wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych w powiatach: olkuskim, miechowskim, chrzanowskim, oświęcimskim, wadowickim.

Pies jako motywator do podejmowania aktywności fizycznej

Łukasz Przybylski

Jestem nauczycielem gimnastyki korekcyjnej i instruktorem dogoterapii. Pracuję z dziećmi i młodzieżą niepełnosprawną i pełnosprawną. Staram się wpłynąć na poprawę aktywności fizycznej moich wychowanków poprzez zajęcia z sympatycznymi czworonogami. Uważam, że kontakt z psem to wspaniały sposób na poprawę stanu zdrowia nie tylko chorych dzieci i młodzieży.

Pozytywny wpływ przyrody na nasze samopoczucie jest znany od dawien dawna. Badania naukowe potwierdzają korzyści płynące z kontaktów człowieka ze zwierzętami. Uczą one okazywać emocje, których często się wstydzimy i które ukrywamy. Pomagają znosić samotność osobom starszym, niepełnosprawnym, odizolowanym. Dowiedziono, że towarzystwo zwierząt przyspiesza rekonwalescencję po zawale serca i zmniejsza ryzyko kolejnego zawału. Ludzie mający zwierzęta są psychicznie zdrowsi i bardziej zadowoleni z życia. Kontakt z pupilem działa profilaktycznie w chorobach układu sercowo-naczyniowego, obniżając ciśnienie krwi i poziom odczuwania stresu. Warto zauważyć, że obecność zwierzęcia uspokaja w przypadku stresu, stanów lękowych, nadpobudliwości, a równocześnie pobudza do aktywności w przypadku depresji, apatii, czy nawet w stanach zniechęcenia. Pies może być również „narzędziem”, które wspomaga proces leczenia. Dogoterapia bazuje bowiem na przyjaznym kontakcie pacjenta z psem, a naturalna chęć nawiązywania przez psa kontaktu z człowiekiem powoduje, że to właśnie zwierzę inicjuje terapię.

Termin „dogoterapia” (*pet therapy*) jako pierwszy sformułował w 1964 roku amerykański psychiatra Borys Levinson. Twierdził on, że opiekowanie się zwierzęciem w dzieciństwie wyrabia większą wrażliwość na uczucia innych ludzi, uczy tolerancji i odpowiedzialności, a przy tym wpływa na poczucie własnej wartości i pewność siebie. To przekonanie zaowocowało próbą wprowadzenia psa do procesu terapii dzieci chorych. Tak jak w przypadku innych terapii z udziałem zwierząt, należy pamiętać, że dogoterapia jest jedynie formą wspomagającą

zasadnicze leczenie lub rehabilitację. Doktor Levinson skupiał się przede wszystkim na leczeniu dzieci autystycznych. Nawiązanie z nimi kontaktu jest na ogół bardzo trudne. Levinson wpadł więc na pomysł, by na sesję terapeutyczną przyprowadzić swojego psa Jingelsa. Okazało się, że dzieci, które opierały się wszelkim próbom kontaktu z psychiatrą, szybko nawiązały relację z psem i zaczęły brać udział w zabawach. Z początku zupełnie ignorowały obecność lekarza, który jednak stopniowo i ostrożnie włączał się do zajęć, aż wreszcie zdołał nawiązać z dziećmi porozumienie.

Swoje obserwacje Levinson zawarł w artykule *Pies jako współterapeuta* (*The dog as Co-therapist*), opublikowanym w 1962 roku w „Mental Hygiene”. Od tej pory wykorzystanie psa w procesie terapeutycznym stało się przedmiotem wnikliwych badań. Odkrycia Levinsona przyczyniły się do traktowania dogoterapii jako metody leczenia wspierającej klasyczną psychoterapię. Badania, dzięki którym lekarze mogli sprawdzić wpływ zwierzęcia na ludzką psychikę, zaowocowały wprowadzeniem dogoterapii do leczenia weteranów wojennych, autystyków i ludzi chorych na nowotwory. Prócz oddziaływania psychicznego przebywanie z psem obniża ciśnienie krwi i zmniejsza ryzyko chorób wieńcowych.

Terapia z udziałem psa, zwana też kynoterapią, prowadzona jest w Polsce od 1987 roku. Wtedy to Maria Czerwińska spostrzegła, jak dzieci niewidome reagują na kontakt z psami. Doświadczenie to spowodowało, że psy-aktorzy stali się częstymi gośćmi w Zakładzie dla Niewidomych w Laskach, Instytucie dla Głuchoniemych, domach pomocy społecznej i innych instytucjach.

Odbiorcami tej formy wspomagania terapii mogą być osoby niepełnosprawne intelektualnie, po przebytych chorobach i urazach pozostawiających trwale ślady w sprawności fizycznej oraz psychicznej, osoby z uszkodzonym narządem słuchu czy wzroku, niedostosowane społecznie. Niemniej jednak zdecydowana większość zajęć dogoterapii kierowana jest do dzieci, u których występują: „porażenie mózgowe, niedowład kończyn, zaburzenia rozwoju motorycznego, zespół wiotkiego dziecka, zanik mięśni, autyzm, zespół Downa, zespół nadpobudliwości psychoruchowej, deficyt uwagi (ADHD, ADD), niestabilność emocjonalna oraz opóźnienie umysłowe” (Szyszko-Kondej, 2002). Natomiast jedynym przeciwwskazaniem do brania udziału w zajęciach jest alergia na sierść, ślinę lub naskórek zwierzęcia. Uważa się, że kontakty ze zwierzęciem mogą przynieść takie korzyści jak m.in.: obniżenie napięcia mięśniowego, zwiększenie sprawności motorycznej, rozwijanie zmysłów równowagi, wzroku, czucia, poprawa funkcjonowania pamięci krótko- i długotrwałej, nabywanie umiejętności koncentracji uwagi, poszerzanie zasobu słownictwa i umiejętności artykulacji głosek, zwiększenie wrażliwości, empatii, kontroli nad własnymi emocjami, poprawa

kompetencji społecznych, wzmocnienie poczucia własnej wartości, obniżenie ogólnego poziomu lęklivosti.

Uczestnictwo psa w zajęciach gimnastyki korekcyjnej oraz lekcji wychowania fizycznego w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Janusza Korczaka w Szymbarku sprawia, że dzieci chętniej i aktywniej biorą w niej udział. Poprzez zabawy oraz rywalizacje z czworonogiem z przyjemnością wykonują coraz trudniejsze ćwiczenia, częściej same proponują daną aktywność. Zajęcia takie w przypadku dzieci niepełnosprawnych intelektualnie pomogły niejednokrotnie w przełamaniu lęku i obaw związanych z podjęciem aktywności fizycznej. Dużym zainteresowaniem cieszy się naśladowanie zwierzęcia podczas wykonywania różnych aktywności, np. pokonywania toru przeszkód, biegu slalomem, turlania, czołgania się lub spacerów długodystansowych. Obecność psa na zajęciach uczy również odpowiedzialności i systematyczności w zajęciach.

Badania naukowe potwierdzają korzyści płynące z kontaktów człowieka ze zwierzętami



Dogoterapia, fot. autora

Pies powinien mieć odpowiednie cechy charakteru, by spełnić rolę pomocnego „futrzanego lekarza”. Pies-terapeuta w żadnym przypadku nie może reagować agresją na jakiekolwiek zachowania pacjenta. Musi cierpliwie znosić ciągnięcie za uszy, ogon, sierść (oczywiście nad bezpieczeństwem samego psa czuwa również opiekun zwierzęcia). Powinien szybko przystosowywać się do zmieniających się warunków – miejsc i ludzi, z którymi ma do czynienia. Musi też stale pozostawać pod ścisłą opieką weterynarza. Zwierzę musi przejść odpowiednie testy psychologiczne i cykl szkoleń, obejmujący przedszkole dla psa-kandydata, kurs na psa towarzyszącego, a następnie na psa-terapeutę. Cykl taki kończy egzamin dopuszczający do pracy z osobami chorymi, niepełnosprawnymi, po przeżyciach traumatycznych.

Wiele osób wspomagających się tą metodą uważa, że jest to jedna z najbardziej naturalnych form rehabilitacji niepełnosprawnych. Sama obecność psa w otoczeniu dziecka niepełnosprawnego nie przyniesie jednak efektów terapeutycznych. To odpowiednio wykwalifikowany specjalista, mający również wiedzę z zakresu pracy z psem, jest gwa-

ranterem dobrze przeprowadzonych zajęć dogoterapii. Prowadzone przez taką osobę zajęcia z udziałem psa z całą pewnością będą dostosowane do indywidualnych możliwości i potrzeb biorących w nich udział pacjentów.

Aby zostać dogoterapeutą pracującym z dziećmi, musiałem skończyć dziesięciomiesięczny kurs kształcący pedagogów na terapeutów wykorzystujących w swych działaniach psy, a następnie pracować pod okiem superwizora. Szkolenie kończy się egzaminem i uzyskaniem certyfikatu. Chociaż do dogoterapii wykorzystuje się przede wszystkim rasowe i rodowodowe labradory golden retrievery, nie należy dyskryminować żadnej rasy, ważne, by pies prezentował cechy pożądane w pracy z ludźmi. Kontakt z psem może działać niczym najlepszy motywator. Zwierzę może pełnić rolę tzw. pionizatora dla dziecka, które ma problemy z utrzymaniem równowagi. Głównymi elementami metody są zabawa oraz system ćwiczeń z czworonogami, które asystują w rehabilitacji umysłowej oraz ruchowej dorosłych i dzieci. Psy mają fenomenalne zdolności wyczuwania zmiany pracy i rytmu serca oraz zapachu skóry. Potrafią również rozpoznać tkankę zdrową i chorą. Tak wyćwiczone psy są w stanie ostrzegać ludzi przed nadejściem ataku padaczki, niedocukrzeniem, wyczuwają także obecność markerów choroby nowotworowej.



Dogoterapia, fot. autora

Wciąż nie znamy skali możliwości, jakie otwiera przed nami perspektywa wykorzystania psów w diagnostyce, rehabilitacji i terapii oraz prowadzeniu zajęć szkolnych. Z powodu tego, że pies jest stworzeniem, które nie ocenia, nie wyznacza jakichkolwiek reguł oraz kocha bezwarunkowo, tworzy niezwykłą więź z człowiekiem. Można i trzeba patrzeć na te stworzenia jako na przydatne ludziom „narzędzia”, ale zdecydowanie warto docenić ich wierną obecność w naszej codzienności. Może gdybyśmy uczyli dzieci spoglądać na nasze życie na Ziemi jako ewolucję gatunków, nie potrzebowalibyśmy terapii. Doświadczenia dogoterapii wskazują na terapeutyczny charakter relacji człowieka ze światem przyrody.

Uważam, że w przestrzeni pedagogiki warto zwrócić uwagę na możliwości, jakie daje szeroko rozumiana edukacja ekologiczna, i poszukać form oddziaływań wychowawczych ukierunkowanych na budowanie pozytywnej, opartej na zrozumieniu relacji z naturą i światem zwierząt.

Słowa kluczowe: dogoterapia, rehabilitacja.

Bibliografia:

- Bartkiewicz W.: *Co jeszcze... czyli o czym warto pamiętać*. „Przyjaciel” nr 2/2010.
- Coren S.: *Inteligencja psów*. Warszawa: „Książka i Wiedza”, 2001.
- Drwięga G., Pietruczuk Z.: *Dogoterapia: prawdy i mity*. Białystok: Prymat, 2014.
- Franczyk A., Krajewska K., Skorupa J.: *Animaloterapia*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”, 2007.
- Haubenhofer D. K., Kirchengast S.: *Dog Handlers and Dogs Emotional and Cortisol Secretion Responses Associated with Animal-Assisted Therapy Sessions*. Society and Animals, 2007.
- Kulisiewicz B.: *Witaj, piesku! Dogoterapia we wspomaganiu rozwoju dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”, 2007.
- Machoś-Nikodem M.: *Dogoterapeutyczny program polisensorycznej stymulacji porozumiewania się*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, 2007.
- Szyszko-Kondej M.: *Dotyk psiej sierści*. „Readers Digest” nr 1/2002.

* * *



Łukasz Przybylski – nauczyciel gimnastyki korekcyjnej i dogoterapeuta w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Janusza Korczaka w Szymbarku.

Bo jak nie Ty, to kto? Rodzice – zmora i podpora nauczyciela

Magdalena Jamka, Ewa Madej, Beata Stolicka,
Joanna Wojciechowska-Czach

Zawsze możesz poprosić, aby przy rozmowie z trudnym rodzicem był obecny pedagog szkolny lub inny nauczyciel.

Młody nauczyciel przychodzi do szkoły z głową pełną idealistycznych koncepcji współpracy z rodzicami uczniów. Bezdyskusyjna wydaje mu się postawa partnerstwa, wspólnego działania i przymierze obu stron w dążeniu do najważniejszego celu, jakim jest dobro dziecka. Niestety, szkolna rzeczywistość bywa daleka od ideału. Składa się na to wiele czynników związanych zarówno z systemem oświaty, jak i z relacjami międzyludzkimi. Mimo trudności współpracę trzeba podjąć i uczynić ją możliwie najlepszą. Nie istnieje jedna recepta na osiągnięcie tego celu, ale może przyda Ci się, młody Nauczycielu, kilka rad.

Po pierwsze, musisz się zapoznać z prawem oświatowym i zapisami w statucie danej szkoły dotyczącymi tej kwestii, a także zasięgnąć języka w sprawie niepisanych ustaleń i procedur obowiązujących w placówce. Szczególnie ważne jest to w obszarze informowania rodziców o postępach ucznia, jego zachowaniu, ale także o zauważonych przez nauczyciela problemach i sposobie ich rozwiązywania.

Po drugie, powinieneś przygotować się na to, że spotkasz trudnych rodziców. Będą wśród nich rodzice roszczeniowi, którzy wymagają od innych, a nie od siebie, będą wciąż dopytywać, co szkoła i Ty zrobiliście dla dziecka, nie przyznając się do własnej bezczynności, spróbują zrzucić na Ciebie całą odpowiedzialność za niepowodzenia i problemy dziecka. Będą rodzice starający się wyrzucić na Ciebie presję, niemal podyktować najlepsze ich zdaniem rozwiązanie, głuśli na Twoje argumenty, przekonani, że oni wiedzą wszystko najlepiej. Będą tacy, którzy stwierdzą, że w domu uczeń jest idealny, tylko Ty masz z nim problem, w domu wszystko umie, tylko w szkole stres nie pozwala mu uzyskać satysfakcjonującej go oceny. Będą rodzice dopatrujący się winy we wszystkich innych, tylko nie w swoim dziecku. Będą i błagający o wyrozumiałość i uspra-

wiedliwiający każdy niewłaściwy postęp ucznia przeciwnościami losu oraz sytuacją domową. Będą wreszcie rodzice niereagujący na Twoje prośby o kontakt i ignorujący Twoje zalecenia. Będą i nadmiernie przejęci sytuacją dziecka, piszący mnóstwo maili, wyolbrzymiający każdą błahą sprawę, wymagający natychmiastowej odpowiedzi na zapytanie bez względu na porę dnia i nocy.

Kontakty z takimi rodzicami nie są przyjemne. Staraj się zawsze zachować spokój, poproś o uspokojenie się wzburzonego rodzica, słuchaj jego argumentów, wytłumacz swoją rację. Zawsze możesz poprosić, aby przy rozmowie był obecny pedagog szkolny lub inny nauczyciel. Nie toleruj obraźliwych słów czy podniesionego tonu głosu. Zapewnij rodzica, że chcesz rozwiązać problem, okaż wyrozumiałość i życzliwość. Czasem taka postawa potrafi rozbroić najbardziej rozemocjonowaną osobę.

Oczywiście trzeba dodać, że warto też poszukiwać skutecznych technik porozumiewania się, pogłębiać wiedzę psychologiczną i uczestniczyć w szkoleniach. Doświadczeni specjaliści mogą nam dostarczyć cennych podpowiedzi. Na koniec zapewniamy: Nie martw się, spotkasz nie tylko trudnych rodziców. Na szczęście nie braknie takich, którzy wykażą autentyczną chęć współpracy i docenią Twoje starania. To oni będą Cię utwierdzać w przekonaniu, że warto uczyć w szkole. Beata, Ewa, Joanna, Magda

Słowa kluczowe: rodzice, szkoła.

* * *

Magdalena Jamka, Ewa Madej – nauczycielki języka polskiego w ZSP nr 11 w Krakowie.

Beata Stolicka – nauczycielka języka polskiego w ZSP nr 10 w Krakowie.

Joanna Wojciechowska-Czach – nauczycielka języka polskiego w ZSP nr 5 w Krakowie.

Godzina geniuszu w szkole podstawowej

Danuta Sterna

W artykule przedstawiam pomysł amerykański, ale moim zdaniem możliwy do zastosowania też w polskich szkołach.

Przeczytałam artykuł Mashelle Smith, w którym opisuje ona ciekawy eksperyment przeprowadzony przez nią w piątej klasie. Ów eksperyment nazwała *godziną geniuszu*. Polegał on na tym, że przeznaczała jedną godzinę tygodniowo na naukę dowolnego tematu, który uczniowie sami dla siebie wybrali. W USA w wielu stanach nauczyciele w szkole podstawowej uczą wszystkich przedmiotów, dlatego ten eksperyment był możliwy do wykonania. Przypomina to przeprowadzany w Polsce jakiś czas temu projekt gimnazjalny.

Uczniowie wybrali tematy, których nauczycielka się nie spodziewała, a były to m.in. architektura Republiki Czeskiej, kucie ostrzy, kwestie płci w mediach. Młodzi ludzie korzystali z materiałów dostępnych w Internecie. Każdy uczeń opracowywał (podczas godziny w tygodniu) wybrany temat, co trwało cały rok szkolny. Na początku trzeba było zawęzić wybrane zagadnienia, aby poznawanie ich stało się dla nich możliwe.

Można ten eksperyment nazwać realizacją indywidualnych projektów. Nowość polegała na cotygodniowym wygospodarowaniu czasu na pracę i rozplanowaniu kolejnych etapów pracy. W nauczycielce pojawiła się obawa, że uczniowie nie będą w wyznaczonym czasie pracować nad projektem, gdyż nie są w tym czasie kontrolowani. Okazało się jednak, że dzięki jej zainteresowaniu uczniowie sumiennie pracowali.

Aby nie stracić zapału uczniowskiego, nauczycielka co pięć tygodni wyznaczyła termin monitorowania prac uczniów, czyli podsumowania realizacji miniprojektów. Nauka dzielenia dużego projektu na części wymagała pomocy nauczycielki. Uczniowie mogli prezentować swoje wyniki w różny, wybrany przez siebie sposób, niektórzy wybrali prezentację PowerPoint, wykonanie modelu 3D, przeprowadzenie badań, tworzenie grafiki lub filmów wideo.

Uczniowie prowadzili zeszyt, w którym zapisywali plany, próby, potrzebne materiały, cytaty i refleksje związane z ich pracą. Nauczycielka uważa, że w przyszłości powinna dopilnować, aby uczniowie wypeł-

niali zeszyty na bieżąco, gdyż bez tego mogą one pozostać puste. Włączała się w działania uczniów również poprzez korespondencję mailową, kierowała do uczniów prośby takie jak: Podaj swoje pomysły na miniprojekt; Jakie stoi przed tobą wyzwanie?; Z jakich źródeł korzystasz?; Jakiej technologii użyjesz do zaprezentowania swojego projektu?; Jakiej pomocy potrzebujesz?.

Nauczycielka utworzyła czaty partnerskie i grupowe, podczas których uczniowie mówili o własnych osiągnięciach i trudnościach. Zaskoczeniem było to, że 11-latkowie prowadzili ożywione dyskusje.

Pod koniec roku szkolnego uczniowie mogli pracować wspólnie i wymieniać się wiedzą. Pomagali sobie w technicznych sprawach, jak np. nagranie wideo, posługiwanie się kodem QR i używanie skrótów klawiaturowych podczas pisania. W następnym roku nauczycielka zamierza wykonać plakat, na którym będą zamieszczane prośby i odpowiedzi na nie. Uczniowie wiedzieli, że ich projekty zostaną upublicznione. Wybierali różne drogi, takie jak: prowadzenie bloga, prezentacja przed klasą, skrypt w postaci publikacji itd. Dzień prezentacji był wielkim świętem.

Pomysł na projekt *godzina geniuszu* pojawił się w szkole amerykańskiej, ale moim zdaniem możliwy jest do zastosowania też w polskich placówkach. Jedna godzina tygodniowo byłaby chyba możliwa do wygospodarowania. Problem widzę w angażowaniu się nauczycieli-opiekunów. Od nich wymagałoby się prowadzenia pracy uczniów, monitorowanie i konsultowanie ich projektów.

Inspiracja artykułem Mashelle Smith: <https://www.edutopia.org/article/genius-hour-elementary-school> (dostęp: 17.02.2023).

Słowa kluczowe: projekt, projekty uczniowskie.

* * *

Danuta Sterna – matematyczka, była pracowniczka naukowo-dydaktyczna Politechniki Warszawskiej, dyrektorka liceum i nauczycielka matematyki.

Małopolska gospodarzem III Igrzysk Europejskich

Województwo Małopolskie oraz Miasto Kraków otrzymały prawo organizacji III Igrzysk Europejskich w bieżącym roku. Igrzyska Europejskie to wysokiej klasy wielonarodowa impreza sportowa o globalnym zasięgu, dedykowana najlepszym zawodnikom Europy i promująca najcenniejsze wartości sportu i ruchu olimpijskiego.

Zawody odbywające się w ramach Igrzysk Europejskich organizowane są w randze Mistrzostw Europy, jak również stanowią kwalifikacje olimpijskie w wybranych sportach do Igrzysk Olimpijskich w Paryżu w 2024 roku. Podczas imprezy w naszym regionie planuje się udział ok. 7000 zawodników z 50 krajów. Igrzyska Europejskie, prócz walorów współzawodnictwa sportowego, będą promować zdrowy tryb życia, dziedzictwo kulturowe i edukacyjne kraju gospodarza, zasadę fair play i przyjaźń między narodami.

III Igrzyska Europejskie odbędą się w dniach 21 czerwca–2 lipca 2023. Gospodarzami Igrzysk jest Małopolska oraz Miasto Kraków. Zawody sportowe odbędą się w 4 miastach Małopolski, tj. Kraków, Tarnów, Krynica Zdrój, Zakopane jak również w Chorzowie, Wrocławiu i Rzeszowie. Oficjalna strona wydarzenia: www.ie2023.pl



Dla Małopolski Igrzyska Europejskie są szansą na rozwój i promocję regionu, jako sprawnego gospodarza tak prestiżowego wydarzenia sportowego, pokazania naszej kultury i turystyki. Najważniejszym założeniem jest, aby mieszkańcy regionu skorzystali na tym przedsięwzięciu, a igrzyska były dla nich niezapomnianym przeżyciem sportowym. Ponadto wiele miejscowości w województwie będzie mogło liczyć na nowe inwestycje infrastrukturalne.

Źródło: <https://www.malopolska.pl>



Małopolski Wyścig Górski 2022, fot. archiwum UMWM

Zapraszamy do korzystania z oferty edukacyjnej Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli

www.mcdn.edu.pl

MAŁOPOLSKIE CENTRUM DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

ul. Lubelska 23, 30-003 Kraków

tel. + 48 12 623 76 46, + 48 12 623 76 56; fax + 48 12 623 77 41

www.mcdn.edu.pl

e-mail: biuro@mcdn.edu.pl

Ośrodek w Krakowie

ul. Garbarska 1, 31-131 Kraków

tel. + 48 12 422 14 49, +48 12 422 86 13 w. 35; fax +48 12 261 31 60

www.krakow.mcdn.edu.pl

e-mail: bok.krakow@mcdn.edu.pl

BIURO OBSŁUGI KLIENTA: tel.: +48 12 422 14 49; tel. kom. 513 042 381

Ośrodek w Nowym Sączu

ul. Jagiellońska 61, 33-300 Nowy Sącz

tel. +48 18 443 71 72, + 48 18 443 80 81 w. 23

tel./fax +48 18 443 71 72 w. 18

www.nowysacz.mcdn.edu.pl

e-mail: bok.nowysacz@mcdn.edu.pl

BIURO OBSŁUGI KLIENTA: tel.: +48 18 443 71 72 w. 25; tel. kom. 513 042 386

Ośrodek w Oświęcimiu

ul. M. Kolbego 8, 32-600 Oświęcim

tel. +48 33 844 43 14; fax +48 33 844 42 93

www.oswiecim.mcdn.edu.pl

e-mail: bok.oswiecim@mcdn.edu.pl

BIURO OBSŁUGI KLIENTA: tel.: +48 33 844 43 14 w. 33; tel. kom. 513 042 427

Ośrodek w Tarnowie

ul. Nowy Świat 30, 33-100 Tarnów

tel. +48 14 688 88 10, fax +48 14 688 88 11

www.tarnow.mcdn.edu.pl

e-mail: bok.tarnow@mcdn.edu.pl

BIURO OBSŁUGI KLIENTA: tel.: +48 14 688 88 10 w. 118; tel. kom. 513 042 389

