

Lekcje WF-u

Perspektywy, akcje, kampanie

Polska szkoła przestaje być miejscem skutecznie zapewniającym młodemu pokoleniu podstawową ilość aktywności fizycznej. Odsetek otyłych dzieci w naszym kraju dynamicznie rośnie, a tempo to należy do najwyższych w Unii Europejskiej. W jaki sposób resort planuje to zmienić?

Człowiek na przestrzeni swojej ewolucji przystosował się do dużej aktywności ruchowej. Dopiero od kilku pokoleń, dzięki udogodnieniom cywilizacyjnym, w znacznym stopniu ograniczyliśmy wysiłek fizyczny. Pokolenie dzisiejszych dzieci będzie zapewne żyło pięć lat krócej niż ich rodzice. Takiego regresu dotąd nie notowano – alarmuje Ministerstwo Sportu i Turystyki.

Dzieci wykazują coraz mniejszą aktywność fizyczną, zarówno w szkole, jak w i czasie wolnym. Chętnie ćwiczą jedynie uczniowie z młodszych klas (94 proc. uczniów klas IV–VI deklaruje, że ćwiczy systematycznie na lekcjach WF-u[1]), co jest związane z naturalną potrzebą ruchu. Niechęć do ćwiczeń rośnie wraz z wiekiem, zwłaszcza w okresie dojrzewania. Mniej niż połowa gimnazjalistów regularnie ćwiczy na lekcjach wychowania fizycznego. Ponad 24 proc. uczniów w gimnazjach oraz prawie 38 proc. w szkołach ponadgimnazjalnych w ogóle nie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego[2].

PRZYCZYNY

Istnieje wiele przyczyn niskiego poziomu aktywności fizycznej dzieci – jedną z nich jest **rozwój nowych technologii informacyjnych i komunikacyjnych**. Są one atrakcyjne dla dzieci i konkurencyjne w stosunku do aktywności fizycznej.

W Polsce średni tygodniowy wymiar obligatoryjnego WF-u w minutach jest najwyższy w Europie[3]. Czy liczba godzin idzie w parze z jakością zajęć ruchowych? Polski uczeń jest przeciętnie aktywny na lekcji wychowania fizycznego tylko 6–7 minut, co przy czterech lekcjach tygodniowo daje 24 minuty wysiłku fizycznego. To stanowczo za mało.

Najczęstszym powodem jest **niechęć do aktywności fizycznej**. W wychowaniu do aktywności ruchowej we wczesnym dzieciństwie nieoceniony wpływ mają **rodzice**. Jest to pierwsze środowisko, które wprowadza dziecko w świat szeroko pojętej aktywności fizycznej. Pociecha w wieku szkolnym prowokuje rodziców do aktywności ruchowej, dzięki czemu jest okazja do integracji rodziny. Mała aktywność fizyczna rodziców bezpośrednio przekłada się na brak motywacji dzieci do uprawiania sportu.

Niezrealizowany plan wychowania fizycznego, czyli niedostosowanie programu nauczania do aktualnych potrzeb uczniów, to kolejna sprawa. Duży odsetek dzieci nie ćwiczy na zajęciach ruchowych, często prosząc rodziców o pomoc w uzyskaniu zwolnień lekarskich. Dokładne dane dotyczące zjawiska nie są dostępne, jednak znajomi nauczyciele wychowania fizycznego z łódzkich szkół szacowali w rozmowie, że zwolnienia z zajęć wśród dzieci o zbyt dużej wadze dotyczą nawet 80–85 proc. uczniów. Lekcje wychowania fizyczne-

go wzbudzają małe zainteresowanie wśród dzieci, gdyż są monotonne i nudne (33 proc. uczniów szkół ponadgimnazjalnych i jedna piąta uczniów gimnazjów i szkół podstawowych stwierdziła, że lekcje te nie są interesujące[2]). Zaangażowanie nauczycieli też niejednokrotnie pozostawia wiele do życzenia, dominują tzw. zajęcia na macie. – *Gdybym pozostał przy moim nauczycielu WF-u, „w sporcie" by mnie na pewno nie było. Niejednokrotnie nasze lekcje wyglądały tak, jakby pani od matematyki weszła do klasy, rzuciła liczydło i wyszła* – wspomina Szymon Ziółkowski, dwukrotny mistrz świata w rzucie młotem i złoty medalista Igrzysk Olimpijskich w Sydney). Niestety wielu nauczycieli wykorzystuje ćwiczenia (poznane na studiach, w klubach sportowych) przez całą swoją karierę zawodową. Wychowanie fizyczne skierowane jest do nielicznej grupy uczniów, którzy upodobali sobie wybraną przez nauczyciela dyscyplinę sportową, grę drużynową. Potrzeby pozostałych uczniów schodzą na dalszy plan. Często nauczycielem wychowania fizycznego jest były trener lub zawodnik, trenujący niegdyś jedną dyscyplinę sportową, którą teraz narzuca swoim uczniom.

Brak odpowiedniej bazy sportowej. Zajęcia ruchowe odbywają się niekiedy na korytarzu lub w małych salach, często w dużej, nawet 26-osobowej grupie. Dzieci, zamiast aktywnie wykorzystać czas, zmuszone są do czekania na następne ćwiczenie. Nie ma mowy o optymalnej efektywności zajęć ruchowych. Aż 9,4 proc. placówek w ogóle nie korzysta z sali gimnastycznej[4].

PLANY

– *Ruch to prawo naszych dzieci, a naszym obowiązkiem jest stworzyć im takie warunki, by mogły z tego prawa korzystać* – powiedziała Joanna Mucha 4 września br. podczas konferencji prasowej, inaugurującej program **„WF z klasą"**, który realizowany jest dzięki wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Ministerstwa Edukacji Narodowej, a uruchomiony przez Centrum Edukacji Obywatelskiej. W ramach programu nauczyciele WF-u, dyrektorzy szkół, uczniowie oraz lokalni animatorzy sportu wypracowują nowe sposoby prowadzenia lekcji wychowania fizycznego. Zarówno zajęcia obowiązkowe, jak i dodatkowe powinny być interesujące, różnorodne, spełniające oczekiwania uczniów. Program promuje inne, ciekawe formy aktywności fizycznej (np. taniec, wschodnie sztuki walki). Zadaniem CEO jest koordynacja pracy szkół oraz zapewnienie dostępu do materiałów opracowanych przez ekspertów, scenariuszy lekcji i poradników. Każda szkoła ma możliwość założenia bloga, na którym opisuje swoje działania. Szkoły uczestniczące w programie zostaną liderami zmian w następnych latach. Kluczową rolę w tym przedsięwzięciu odgrywają nauczyciele wychowania fizycznego, którzy tworzą internetowy zbiór Dobrych Praktyk WF. Zadania szkół w programie:

- Sportowy Okrągły Stół (SOS) – organizacja szkolnej debaty na temat udoskonalenia zajęć sportowych i rekreacyjnych w szkole,
- opracowanie własnego zadania, mającego na celu np. poprawę frekwencji na lekcjach wychowania fizycznego, przeciwdziałanie zwolnieniom lekarskim, zmianę sposobu oceniania, przygotowanie atrakcyjnych zajęć pozalekcyjnych itd.; w ramach zadań szkoła uczestniczy lub organizuje rajd turystyczny/rowerowy, zawody wspinaczkowe, konkurs tańca, maraton itp.,
- dokumentacja działań na blogu.

Rejestracja do programu zakończyła się 15 września br., do tej pory zgłosiło się ponad tysiąc szkół. Jeżeli nie zdążyli Państwo dołączyć do programu w terminie, można promować swoje działania jako Szkoła Stowarzyszona z Programem „WF z klasą". Oznacza to, że szkoła może realizować zadania w programie i opisywać je na blogu, ma dostęp do materiałów eksperckich zamieszczonych na stronie (www.ceo.org.pl) i jest zaproszona na konferencję podsumowującą pierwszą edycję programu.

Działania pilotażowej edycji zakończą się wraz z 2013 r. CEO zabiega o kontynuację programu od stycznia, w formule poszerzonej o nowych uczestników, ale zależy to od wyników konkursu MSiT, który nie został jeszcze ogłoszony (informacja z 6 października br.). Jeżeli program będzie kontynuowany, szkoły stowarzyszone będą mogły przystąpić do działań jako pełnoprawni uczestnicy. Warto dołączyć do programu już dziś, sukcesywnie realizować zadania w pierwszym semestrze, aby płynnie przejść do następnego etapu programu. Szkoły, które zarejestrują się w styczniu, będą musiały realizować wszystkie założenia w ciągu jednego semestru. Szczegółowych informacji udziela zespół programu „WF z klasą": wf@ceo.org.pl.

W tym roku startują również trzy inne programy MSiT: „Mały Mistrz", „Multisport", „Umiem pływać" (więcej informacji na ich temat na stronie www.msport.gov.pl).

Celem programu **„Mały Mistrz"** jest zwrócenie uwagi na znaczenie zajęć ruchowych dla dzieci z klas I–III szkoły podstawowej. Tylko poprzez atrakcyjne formy zajęć sportowych jesteśmy w stanie zachęcić uczniów do szeroko pojętej aktywności fizycznej. Aż 27 proc. nauczycieli nauczania zintegrowanego określiło swoje przygotowanie do prowadzenia zajęć ruchowych w ww. klasach jako nieodpowiednie[2]. Założeniem programu jest pomoc nauczycielom edukacji wczesnoszkolnej w prowadzeniu zajęć – każdy chętny nauczyciel zostanie przeszkolony i otrzyma podręcznik prowadzenia zajęć. Pierwsze szkolenia rozpoczęły się w październiku 2013 r., a pierwsze zajęcia odbędą się 1 września 2014 r. Bloki tematyczne zostaną opracowane przez polskie związki sportowe (sześć bloków podstawowych plus kolejne do wyboru). Wszystkie dzieci otrzymują legitymację – każdy zaliczony blok zajęć oznacza zdobycie sprawności. Program współfinansowany jest przez MSiT oraz samorząd wojewódzki i lokalny. W ramach projektu gminy mogą liczyć na dofinansowanie (do 70 proc. inwestycji) przy budowie obiektów o charakterze przyszkolnym.

Program **„Multisport"** skierowany do uczniów klas IV–VI szkoły podstawowej, ma promować rywalizację sportową oraz pomóc w wyszukiwaniu młodych talentów. Głównym celem

programu jest upowszechnianie i wspieranie postaw prozdrowotnych poprzez zajęcia pozalekcyjne. Program obejmuje trzy bloki po 90 minut w tygodniu: blok pierwszy – rozwój cech motorycznych, blok drugi – przygotowanie do gier, blok trzeci – zajęcia, w których specjalizują się kluby.

Prowadzący zajęcia otrzymają tzw. manual (poradnik) opracowany przez specjalistów z Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Resort przeznaczy na niego około 20 mln złotych, zrealizowanych zostanie 91 inwestycji (boiska wielofunkcyjne, sale gimnastyczne, lodowiska, pływalnie). We wrześniu br. ruszył pilotaż programu, a w styczniu 2014 r. przedsięwzięcie rozpocznie się w całej Polsce.

Program **„Umiem pływać"** skierowany jest do uczniów klas III szkoły podstawowej. – *Nastawiony jest oczywiście na to, aby dzieci nauczyć pływania, ale też w tym wieku dziecko jest bardzo wrażliwe na usprawnianie, na tworzenie cech motorycznych, więc mamy nadzieję, że to jest wyjście naprzeciw temu problemowi wad postawy* – wyjaśnia Joanna Mucha.

Głównym celem programu jest powszechna nauka pływania na zajęciach pozalekcyjnych. Istotne jest wyrównanie szans dzieci z mniejszych miejscowości, które mają utrudniony dostęp do pływalni. Program realizowany jest na podstawie planów przygotowanych przez Polski Związek Pływacki, dostosowany do tej grupy wiekowej. Minimum 20 godzin nauki pływania dla każdego dziecka, z wykorzystaniem infrastruktury dostępnej w danym regionie. Pilotaż ruszył 1 września br., w całej Polsce rozpocznie się w styczniu 2014 r.

Dodatkowo MSiT zainaugurowało kampanię przeciwko zwolnieniom z WF-u. Celem programu **„Stop zwolnieniom z WF-u"** jest przekonywanie lekarzy, aby nie wypisywali zwolnień lekarskich, a także walka z plagą zwolnień z WF-u, promocja zdrowego stylu życia, postrzeganie sportu jako coś naturalnego, wsparcie warsztatowe nauczycieli w prowadzeniu zajęć ruchowych i przeprowadzanie zajęć z wychowania fizycznego kreujących postawę: sport – nawyk na całe życie. W kampanii biorą udział wybitni polscy sportowcy, którzy w spotach telewizyjnych opowiadają, dlaczego warto ćwiczyć na lekcji wychowania fizycznego. Autorzy programu podkreślają nieocenioną rolę aktywności fizycznej w leczeniu chorób cywilizacyjnych. Uczeń powinien dostawać od lekarza/fizjoterapeuty instrukcje co do zalecanych ćwiczeń. Zwolnienie całkowicie z zajęć ruchowych powinno być wydawane tylko w wyjątkowych przypadkach i na określony czas.

Minister Edukacji Narodowej ogłosiła rok szkolny 2013/2014 **„Rokiem szkoły w ruchu"**. – *Ucząc się i pracując, nie zapominajcie o tym, jak ważny dla sukcesów w nauce jest ruch. Aktywność fizyczna sprzyja koncentracji i zapamiętywaniu, wpływa na stan zdrowia i samopoczucie. Wykorzystujcie możliwości, jakie daje wam szkoła, samorząd, kluby sportowe i turystyczne. Oprócz regularnego uczestnictwa w obowiązkowych lekcjach wychowania fizycznego, bawcie się i rywalizujcie w zawodach i grach sportowych, spacerujcie, pływajcie* – napisała Krystyna Szumilas w liście opublikowanym na stronie internetowej MEN. Inicjatywa skierowana jest głównie do szkół, ale nie należy zapominać, iż aktywność fizyczna pełni ważną rolę od najmłodszych lat, dlatego minister zachęca, aby w akcję angażowały się również przedszkola oraz inne placówki oświatowe. Główne cele inicjatywy to m.in.:

- zwiększenie aktywności uczniów na lekcjach wychowania oraz udział w zajęciach pozalekcyjnych,
- zwrócenie uwagi uczniów na to, że ruch to nie tylko obowiązkowe zajęcia WF-u, ale także każda aktywność fizyczna podejmowana w ciągu dnia,
- uświadomienie uczniów, że aktywność fizyczna jest nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia.

W ramach „Roku Szkoły w Ruchu" realizowania jest akcja **„Ćwiczyć każdy może"**. Prowadzi ją Ośrodek Rozwoju Edukacji. Powstanie mapa Polski, pokazująca szkoły w poszczególnych miejscowościach, które zaangażowały się w działania mające na celu realizację ww. założeń. Ministerstwo Edukacji Narodowej apeluje do nauczycieli, aby kładli nacisk na ocenianie zaangażowania uczniów podczas lekcji wychowania fizycznego, zgodnie z ich możliwościami i predyspozycjami, a także zachęcali uczniów do regularnej aktywności fizycznej w czasie wolnym. W ramach planowanych działań MEN wzmocni współpracę z MSiT oraz CEO w celu wymiany informacji, doświadczeń i stworzenia sieci kontaktów podmiotów zaangażowanych w poszczególne inicjatywy. Działania w ramach „Roku Szkoły w Ruchu" ruszyły pod koniec września br. i potrwają do końca obecnego roku szkolnego.

Bibliografia:

- W. Osiński *Zarys teorii wychowania fizycznego*, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Poznań 2002.
- Informacje prasowe Ministerstwa Edukacji Narodowej (www.men.gov.pl).
- Informacje prasowe Ministerstwa Sportu i Turystyki (www.msport.gov.pl).
- Informacje prasowe Centrum Edukacji Obywatelskiej (www.ceo.org.pl).

Przypisy:

1. Badania przeprowadzone na grupie uczniów (chłopcy i dziewczęta, klasy IV–VI szkoły podstawowej) w Szkole Podstawowej nr 11 im. Marii Kownackiej w Łodzi w 2010 r., w ramach pracy magisterskiej *Zachowania zdrowotne wśród uczniów klas IV–VI szkoły podstawowej* zrealizowanej na Uniwersytecie Łódzkim przez Piotra Nowaka.
2. Raport NIK nr P/09/069 z 2010 r., *Wychowanie fizyczne i sport w szkołach publicznych*
3. J. Pośpiech, *Jakość europejskiego wychowania fizycznego w świetle badań*, Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu, Racibórz 2006.
4. E. Madejski, *Wybrane uwarunkowania osobnicze, rodzinne i szkolne aktywności ruchowej dzieci w młodszym wieku szkolnym*, Kraków 2013.



Piotr Nowak
Nauczyciel WF-u w szkole podstawowej w Łodzi, fizjoterapeuta, trener piłki nożnej, autor największego bloga o wychowaniu fizycznym w Polsce (www.wychowaniefizyczne.net)