



PAWEŁ FRYDERYK NOWAK

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA UCZNIÓW REFLEKSJE NAD SZKOLNĄ PRAKTYKĄ

PAWEŁ FRYDERYK NOWAK

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA UCZNIÓW REFLEKSJE NAD SZKOLNĄ PRAKTYKĄ

OŚRODEK ROZWOJU EDUKACJI

WARSZAWA 2024

Redakcja merytoryczna
Wydział Profilaktyki i Promocji Zdrowia
Bożena Jodczyk

Redakcja i korekta
Elżbieta Gorazińska

Projekt okładki, layout,
redakcja techniczna i skład
Wojciech Romerowicz

Fotografia na okładce: © HighwayStarz/Bank zdjęć Photogenica

Elementy graficzne: © titoOnz/Bank zdjęć Photogenica

© Ośrodek Rozwoju Edukacji
Warszawa 2024
Wydanie I

ISBN 978-83-67366-56-4

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00
www.ore.edu.pl

Spis treści

| | |
|--|----|
| Wstęp | 4 |
| 1. Istota aktywności fizycznej | 5 |
| 2. Wsparcie w procesie rozwoju | 6 |
| 3. Kultura fizyczna jako społeczny fenomen | 8 |
| 4. Aktywność i sprawność fizyczna jako mierniki zdrowia ucznia | 13 |
| 5. Formy uczestnictwa w aktywności fizycznej | 16 |
| 6. Jak zachęcić uczniów do aktywności fizycznej? | 23 |
| Bibliografia | 28 |

Wstęp

Publikacja adresowana jest do nauczycieli wychowania fizycznego oraz osób, które w środowisku szkolnym upowszechniają aktywność fizyczną. Powstała na podstawie badań naukowych i wieloletnich doświadczeń autora. Jest odpowiedzią na przyjęte przez Ministerstwo Edukacji Narodowej podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa, w których uwzględniono wspieranie nauczycieli w podejmowaniu inicjatyw i działań dotyczących rozwijania aktywności fizycznej uczniów. Opracowanie zawiera refleksje autora nad kluczowymi elementami szkolnego systemu aktywizacji uczniów w zakresie dbałości o zdrowie. Ma charakter poradnika wyjaśniającego zasadnicze pojęcia, których właściwe rozumienie jest niezbędne w prowadzeniu skutecznych działań systemowych w środowisku ucznia w dziedzinie jego aktywności fizycznej.

1. Istota aktywności fizycznej

Życie w warunkach współczesnej cywilizacji jest przyjemne, ale tylko pozornie łatwe, bo niestety – za tę wygodę ludzkość płaci coraz wyższą cenę w postaci częstego występowania chorób cywilizacyjnych. Z jednej strony nauka dowodzi, że ewolucja człowieka jest procesem powolnym i zdecydowanie nie nadąża za dynamicznie przebiegającą rewolucją naukowo-techniczną, obserwowaną w ostatnich dziesięcioleciach. Z drugiej strony jako ludzie nie jesteśmy przystosowani do biernego trybu życia, pozbawionego ruchu i wysiłku fizycznego.

Hipokinezja, czyli niewystarczająca aktywność fizyczna, jest obecnie narastającym, globalnym problemem społecznym. Z kolei kultura współczesności poważnie przeciąża układ nerwowy człowieka, przy jednocześnie znaczącym odciążeniu układu ruchu. Natura nie przystosowała ludzi do tzw. siedzącego trybu życia i niewielkiego wysiłku fizycznego, który cechuje większość cywilizowanych społeczeństw. W przeszłości człowiek musiał być aktywny i sprawny fizycznie, by przetrwać, dzisiaj paradoksalnie też musi być aktywny, może niekoniecznie, by przetrwać, ale by zapewnić sobie długie i pomyślne życie w zdrowiu.

Kiedyś naturalne bodźce środowiskowe – zazwyczaj rozmaite zagrożenia – zmuszały człowieka do ruchu, dziś sztuczny świat generuje potrzebę aktywności w zupełnie innych celach. Wysiłek fizyczny nie występuje już tylko jako zajęcie kojarzone z pracą i obowiązkiem, obecnie aktywność fizyczna coraz częściej ma charakter rekreacji, czyli określonej formy spędzania czasu wolnego. Powszechnie poleca się traktować ją jako skuteczny sposób regeneracji i odpoczynku po pracy, która współcześnie w dużej mierze jest aktywnością umysłową. Jedną z zasad rekreacji jest odmienność – zmiana środowiska i bodźców, czego człowiek potrzebuje zarówno w wymiarze czysto biologicznym, jak i psychicznym.

Aktywność fizyczna definiowana jest jako każdy rodzaj pracy wykonywanej przez mięśnie szkieletowe, która charakteryzuje się ponadspoczynkowym wydatkiem energii¹. A zatem aktywność fizyczną można zaobserwować, gdy ktoś biegnie, skacze, porusza się. Należy mieć też świadomość, że gdy stoi w bezruchu i trzyma przed sobą w rękach ciężki przedmiot lub pozostaje dłużej nieruchomo w jakiejś pozycji ciała, to również mamy do czynienia z aktywnością fizyczną, ponieważ mięśnie w tych sytuacjach zużywają energię, aby utrzymać określoną pozycję przez dłuższy czas. Odbywa się wówczas tzw. izometryczna praca mięśni w przeciwieństwie do pracy dynamicznej, kiedy nasze ciało jest w ruchu. Z punktu widzenia biologicznej natury człowieka i jakości życia związanej ze zdrowiem potrzebujemy wydatkować energię za pomocą aktywności naszych mięśni pracujących zarówno dynamicznie, jak i statycznie. Nie ma sposobu, specyfiku, który

¹ *Global recommendations on physical activity for health*, (2010), Geneva: World Health Organization.

zastąpiłby ruch. Coraz częściej lekarze i specjaliści z dziedziny nauk o kulturze fizycznej podkreślają, że aktywność fizyczna jest naszym biologicznym obowiązkiem, jeżeli chcemy w warunkach współczesnej cywilizacji zachować dobre zdrowie.

Około 5,5% wszystkich zgonów na świecie przypisuje się sedenteryjnemu trybowi życia. Niedostateczny poziom aktywności fizycznej jest też jednym z pięciu głównych czynników ryzyka przedwczesnej śmierci wśród osób dorosłych². Dobroczynny wpływ aktywności fizycznej potwierdzono już w wielu badaniach naukowych, prowadzonych od lat 50. ubiegłego wieku. Odpowiednia dawka ruchu zapobiega chorobom cywilizacyjnym, takim jak choroby układu krążenia, choroby metaboliczne, nowotwory, a także zaburzeniom psychicznym.

Okazuje się że dynamiczne sportowe dzieciństwo determinuje dobre zdrowie i jakość życia w dorosłości. Nie wszyscy jednak zdają sobie sprawę, że aktywność fizyczna uczniów ma również wpływ na lepsze osiągnięcia szkolne, np. rozwiązywanie arytmetycznych problemów³. Uczestnictwo w grach i zabawach ruchowych stymuluje rozwój inteligencji emocjonalnej, poprawia wielozadaniowość mózgu, sprzyja szybkości podejmowania decyzji itp. Zwiększona aktywność fizyczna generalnie pozytywnie wpływa na sprawność intelektualną, wspiera podstawowe procesy poznawcze, jak percepcja, uwaga, pamięć⁴.

2. Wsparcie w procesie rozwoju

We współczesnym świecie, przepelnionym nowoczesnymi technologiami, ludzie coraz częściej zapominają, iż człowiek jest istotą biologiczną i ma wiele potrzeb wynikających z jego natury. Potrzeba ruchu od najmłodszych lat jest determinowana właściwą człowiekowi ruchliwością, która obniża się wraz z wiekiem. Wystarczy poobserwować małe dzieci, by stwierdzić, że niemal każdy bodziec prowokuje je do ruchu. Dzieci w wieku przedszkolnym lub wczesnoszkolnym zadowolą prosta gra w berka bądź jakakolwiek inna forma zabawy z piłką czy dowolnym przyborem, niewymagająca skomplikowanych reguł. Już sama aktywność, nawet bez określonego celu, jest interesująca i dostarcza dziecku przyjemności. Oczywiście wraz z wiekiem uczeń potrzebuje coraz lepszych bodźców, by ćwiczyć. Cele i motywy wynikają z uwarunkowań społecznych, a ważną rolę w jego środowisku może odgrywać nauczyciel. To on powinien być wiarygodnym źródłem argumentów przemawiających za praktykowaniem ruchu i to jego zadaniem jest wskazanie adekwatnego do potrzeb i możliwości ucznia inspirującego i wartościowego celu.

² Mathers C., Stevens G., Mascarenhas M., (2009), *Global Health Risks: Mortality and Burden of Disease Attributable to Selected Major Risks*, Geneva: World Health Organization.

³ Greco G., Poli L., Carvutto R., Patti A., Fischetti F., Cataldi S., (2023), *Effects of a Complex Physical Activity Program on Children's Arithmetic Problem Solving and Arithmetic Reasoning Abilities*, „European Journal of Investigation in Health Psychology Education”, nr 13, s. 141–150.

⁴ Hansen A., (2018), *W zdrowym ciele zdrowy mózg*, Kraków: Znak.

Ruchliwość człowieka jest osobniczo bardzo zróżnicowana i zależy od czynników fizjologicznych oraz psychologicznych, czyli od temperamentu. Nauczyciele w szkołach i placówkach muszą sobie radzić zarówno z dziećmi hiperkinetycznymi (bardzo aktywnymi podczas lekcji), jaki i hipokinetycznymi (które trzeba motywować do ruchu). Organizacja współczesnej szkoły, np. siedzenie w ławce, skutecznie przyspiesza wygaszanie naturalnej ruchliwości dzieci. Jest to niekorzystne zjawisko, dlatego w wielu placówkach edukacyjnych wprowadza się tzw. aktywne przerwy. Hasła w rodzaju „proszę nie biegać” nie mogą być automatycznie wypowiedane przez nauczycieli czy rodziców. To raczej stwarzanie bezpiecznej przestrzeni do wyzwolenia naturalnej ekspresji ruchowej powinno być pierwszoplanowym pomysłem wszystkich wychowawców.

Rozwój ruchowy (motoryczny) jest ściśle związany z rozwojem somatycznym, fizjologicznym, psychicznym, umysłowym i społecznym. Jego prawidłowy przebieg pozwala uczniowi na aktywność podczas lekcji wychowania fizycznego, a to skutkuje lepszym zdrowiem i samopoczuciem. Dobry rozwój ruchowy dziecka daje poczucie niezależności, bezpieczeństwa i poprawia poczucie własnej wartości.

W naturalnym rozwoju motorycznym występują różne fazy, co wymaga od nauczyciela szczególnej uwagi⁵. Bardzo ważny jest wiek przedszkolny – około piątego roku życia pojawia się „pierwsze apogeum motoryczne” nazywane złotym okresem motoryczności. W tym czasie można nauczyć dziecko nawet skomplikowanych czynności ruchowych. Dzieci poddawane programowanemu nauczaniu szczególnie szybko rozwijają swoją motorykę. Jednakże należy pamiętać, że w pracy z dziećmi w tym wieku powinny dominować metody zabawowe.

Późny okres szkolny jest uznawany za najlepszy do psychomotorycznego kształcenia. W wieku około 9–12 lat dziecko wchodzi w „drugie apogeum motoryczne”. Poza szybkością, łatwością uczenia się nowych czynności ruchowych, przede wszystkim sportowych, obserwuje się duże zainteresowanie sportem, co powinno być wykorzystane przez nauczycieli i wychowawców.

Okres dojrzewania płciowego, szczególnie pierwsza jego faza – pubertalna⁶, jest trudny zarówno dla uczniów, jak i nauczycieli. Następuje wtedy przestrajanie sprawności ruchowej. W związku z tzw. skokiem pokwitaniowym, a co za tym idzie – istotnymi zmianami w proporcjach budowy ciała, mogą występować trudności w uczeniu się nowych czynności ruchowych. U niektórych dzieci, np. zawodników, można zaobserwować problemy z opanowaną wcześniej niemalże do perfekcji techniką sportową. W tej fazie należy liczyć się ze słabymi postępami, zwłaszcza w koordynacji ruchowej. Jest to okres,

⁵ Czabański B., (2000), *Kształcenie psychomotoryczne*, Wrocław: Akademia Wychowania Fizycznego.

⁶ Faza pubertalna (pokwitanie właściwe, faza dojrzewania właściwego) to najdłuższa faza, trwająca około 4 lat (między 10. a 16. rokiem życia).

w którym zaznacza się także zróżnicowanie płciowe w obszarze motoryczności, jak również duża labilność emocjonalna, która utrudnia pracę wychowawcom.

W fazie adolescencji, czyli drugiej fazie dojrzewania płciowego, można już dostrzec stabilizację wcześniej obserwowanej dużej zmienności i trudności w uczeniu się ruchów. Następuje wyraźne zróżnicowanie płciowe, nie tylko w sferze motoryczności, ale i zainteresowań sportowych. Generalnie obserwuje się silną indywidualizację postaw wobec aktywności fizycznej oraz indywidualne zróżnicowanie pod względem motoryczności (siły, szybkości, wytrzymałości).

We wczesnym okresie dorosłości możemy mówić o względnym zachowaniu wypracowanej w poprzednich okresach sprawności fizycznej. Po 30. roku życia następuje stopniowe zmniejszanie możliwości motorycznych. Po 40. roku życia proces ten przyspiesza, by w dalszych etapach, a przede wszystkim w okresie starzenia się, odnotować znaczącą inwolucję motoryczną⁷.

Oczywiście dynamika spadku poziomu sprawności fizycznej uzależniona jest od indywidualnego poziomu aktywności fizycznej, czyli w dużej mierze – od postawy wobec ćwiczeń. Znaczna aktywność fizyczna w dzieciństwie i młodości jest konieczna do zbudowania odpowiednio wysokiego potencjału sprawności fizycznej, z którego będzie można korzystać w późniejszych etapach życia. Wypracowany pułap sprawności pozwoli dłużej cieszyć się aktywnym życiem. Istotne jest również, by w okresach sensytywnych, w których najłatwiej możemy uczyć się czynności ruchowych, wypracować największy zasób umiejętności sportowo-rekreacyjnych, ponieważ pozwoli to w życiu dorosłym korzystać z dostępnych form aktywności fizycznej. Trudno oczekiwać, że osoba dorosła będzie klientem pływalni, aquaparków czy wykaże zainteresowanie atrakcyjną ofertą sportów wodnych podczas wyjazdu wakacyjnego, skoro nie potrafi pływać.

3. Kultura fizyczna jako społeczny fenomen

Człowiek jest istotą społeczną i ma potrzeby związane z funkcjonowaniem w relacjach z innymi. Aktywność fizyczna ułatwia realizację również takich potrzeb, których zaspokojenie decyduje o jakości życia w wymiarze psychospołecznym.

We współczesnych społeczeństwach obserwuje się swoisty kult ciała i zdrowia. Jest on obecny w przestrzeni medialnej i determinuje zachowanie zarówno jednostek, jak i całych grup społecznych. Dbałość o wizerunek fizyczny jest domeną ludzi młodych, którzy są w stanie wiele zrobić i poświęcić, by wpisać się we współczesny kanon pięknego

⁷ Osiński W., (2003), *Antropomotoryka*, Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego.

ciała. Należy przy tym zaznaczyć, że praca nad ciałem jest jednym z najbardziej istotnych motywów podejmowania aktywności fizycznej.

Rośnie liczba strategii upiększania ciała, niekoniecznie związanych z nakładem pracy własnej, zgodnej z zasadami zdrowego życia. Coraz modniejsza staje się chirurgiczna ingerencja w ciało czy poszukiwanie tzw. cudownych, szybkich efektów. Niektórzy przekraczają granice zdrowego rozsądku, stosując drakońskie diety czy zbyt intensywne ćwiczenia, a także inne ekstremalne rozwiązania, nie zwracając uwagi, że mogą one prowadzić do wyniszczenia organizmu. Niestety, szczególnie wśród młodych osób, kult ciała realizowany jest bardzo często kosztem zdrowia.

W ostatnich kilkudziesięciu latach obserwuje się też zjawisko, które można określić mianem kultu zdrowia. Jak wiadomo, zdrowie jest wartością umożliwiającą uzyskanie innych wartości, jednak obecnie – m.in. za sprawą nowych mediów – nakręca się *healthism*, czyli zjawisko nadmiernej koncentracji na zdrowiu i postrzegania ludzkiego zdrowia jako wartości samej w sobie⁸. Moda na zdrowy styl życia jest tak silna, że doprowadza niektóre osoby do przesadnej, wręcz ekstremalnej dbałości o zdrowie. Objawia się to m.in. paranoicznym liczeniem kalorii, stresem i poczuciem winy, np. z powodu opuszczenia sesji treningowej, stałym monitorowaniem aktywności w dzień i jakości snu oraz obserwacją wielu innych parametrów dostarczanych przez nowoczesne urządzenia elektroniczne, takie jak smartwatche, opaski fitness itp.

Samokontrola w obszarze zdrowia, aktywności i sprawności fizycznej jest zjawiskiem wysoce pożądanym i polecanym przez specjalistów, natomiast skrajna obsesyjna nadkontrola oznacza już niebezpieczne dla zdrowia zaburzenie behawioralne. Ortoreksja, czyli obsesja na punkcie zdrowego żywienia, uzależnienie od aktywności fizycznej są współczesnymi zjawiskami wskazującymi na fenomen społeczny, którym niewątpliwie jest zdrowy styl życia.

Warto wiedzieć, że aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych elementów zdrowego życia. Nie można mówić o prowadzeniu zdrowego stylu życia, jeżeli nie ma w nim zachowań związanych z aktywnością fizyczną. Pozostałe elementy, jak m.in. zdrowe odżywianie, radzenie sobie ze stresem, zachowanie higieny, unikanie używek, dobry sen, wykonywanie badań profilaktycznych, zachowanie bezpieczeństwa – choćby występowały często w pełnym zakresie – nie mogą zastąpić aktywności ruchowej. Każdy teoretyczny model dobrego życia cechuje aktywność fizyczna. Dlatego też niedawno eksperci z Instytutu Żywienia i Żywności w Warszawie dokonali modyfikacji swojej piramidy żywienia, rozszerzając jej podstawę właśnie o aktywność fizyczną⁹.

⁸ Nowak P.F., (2016), *Healthism – ciemna strona przesadnie zdrowego życia*. „Edukacja zdrowotna”, nr 5 s. 4–5.

⁹ <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych-2/>

Nie istnieje jeden idealny wzorzec zdrowego, szczęśliwego, inaczej mówiąc – dobrego życia dla każdego, ponieważ każdy człowiek jest inny, ma swoje potrzeby, preferencje, znajduje się na danym etapie życia, ma za sobą różne doświadczenia. Jednakże wiele naukowych gremiów eksperckich upowszechnia modelowe zalecenia i rekomendacje. Polski propagator zdrowego stylu życia Z. Cendrowski¹⁰ uważa, że aktywność fizyczna zajmuje centralne miejsce w zdrowym stylu życia. Trudno się z tym nie zgodzić, ponieważ bardzo często to aktywność ruchowa stanowi integrujący składnik zdrowego życia, porządkuje życie człowieka, głęboko ingeruje w całokształt codziennych zachowań. Jeżeli ktoś trenuje systematycznie, ma ambicje osiągnięcia założonego celu, którym może być jakieś wyzwanie sportowe, np. udział w triathlonie, lub chce po prostu częściej wygrywać niedzielny mecz tenisa z przyjaciółmi, to siłą rzeczy będzie zwracał uwagę na różnorodne wspierające jego trening elementy stylu życia. Potencjalne sukcesy w trenowanej dyscyplinie wymuszają rozstanie się z nałogami, regularny sen, odpowiednie odżywianie itp., i to jest właśnie nieoceniona wartość dodana aktywności sportowej. W pracy nad poprawą zdrowia siła tkwi nie w pojedynczych zachowaniach prozdrowotnych, ale w całym ich systemie – wówczas efekty, np. poprawa sylwetki ciała, redukcja nadmiernej masy ciała – tkanki tłuszczowej z zachowaniem tkanki mięśniowej, kostnej, poziomu wody w organizmie – będzie trwała.

Jeśli myślimy o aktywności fizycznej jako składniku stylu życia, powinniśmy ją rozpatrywać w przynajmniej dwóch wymiarach. Pierwszym jest aktywność fizyczna jako sposób na przemieszczanie się, domowe prace fizyczne wynikające częściowo z obowiązków, np. sprzątnięcie. Ten przejaw aktywności może zapewnić sporo potrzebnego ruchu, i to od zwiększenia aktywności fizycznej związanej z trybem codziennego funkcjonowania powinno zaczynać się budowanie zdrowego stylu życia. Interwencje w tym zakresie są stosunkowo proste, np. zamiana windy na schody, rezygnacja z wyjazdu na zakupy samochodem, wysiadanie z tramwaju o jeden przystanek wcześniej. Generalnie chodzi o unikanie wszechobecnej wygody i poszukiwanie okazji do przemieszczania się za pomocą własnych mięśni. A rower? Tak, ale oczywiście nie elektryczny. Również autonomiczne roboty do sprzątnięcia czy koszenia trawnika odbierają człowiekowi tak potrzebną pracę fizyczną.

Niestety, choćbyśmy się nawet bardzo starali, to żyjąc w warunkach współczesnej cywilizacji i powszechnej wygody, widzimy, że same interwencje w zakresie aktywności związanej z trybem życia już nie wystarczą. Dlatego konieczne jest planowanie aktywności w drugim, wyższym wymiarze. Jest to celowa aktywność podejmowana w czasie wolnym 3, 5 razy w tygodniu. Może to być również prosta aktywność o charakterze lokomocyjnym, np. spacer, marsz czy jazda na rowerze, ale realizowana w kontekście treningu zdrowotnego, a nie sposobu dotarcia do pracy, wyprowadzenia psa na spacer czy mniej lub bardziej okazjonalne załatwienie jakiejś sprawy wiążącej się z wysiłkiem

¹⁰ Cendrowski Z., (1997), *Przewodźcą innym*, Warszawa: Agencja Promo-Lider.

fizycznym. Znaczenie ma tu nie utylitarny, ale rekreacyjny kontekst pracy fizycznej. Rodzaj aktywności i jej intensywność powinna być dopasowana do wieku, płci, aktualnego poziomu sprawności i umiejętności ruchowych, czy też niepełnosprawności. Nie jest istotna forma ruchu, najważniejsze jest wydatkowanie w czasie wolnym energii na poziomie około 2000 kcal/tydzień.

Dwa przedstawione wymiary aktywności fizycznej powinny się wzajemnie uzupełniać, przybierając postać nawyku. Warto postawić na aktywność niesezonową, uprawianą przez cały rok, która daje możliwość ciągłego rozwoju i weryfikacji osiągnięć, również taką, którą można praktykować w grupie.

Współczesna kultura wygody sprawia, że coraz większego znaczenia nabiera – także w wymiarze ekonomicznym – sposób spędzania czasu poza obowiązkami zawodowymi, rodzinnymi czy społecznymi. Śmiało można stwierdzić, że aktywność fizyczna jest pewnym fenomenem społecznym. Patrząc zarówno z perspektywy globalnej, przede wszystkim Europy Zachodniej, ale też i Polski, możemy dostrzec rozkwit mody na bycie osobą aktywną fizycznie, bycie „fit”.

Krajowe statystyki dotyczące postaw wobec aktywności fizycznej zdecydowanie wzrosły na przestrzeni ostatnich 30 lat. Nie tylko coraz więcej osób dorosłych tak okazjonalnie, jak i systematycznie wykazuje aktywność fizyczną, ale we wszystkich kategoriach wieku rośnie również świadomość dobrodziejstw, jakie wynikają z uprawiania ruchu. Propozycji różnorodnych zajęć ruchowych dla dorosłych i seniorów jest nieporównanie więcej, aniżeli było ich na początku lat 90. Polacy coraz więcej wydają też na usługi i produkty bezpośrednio związane z aktywnością fizyczną. Akcesoria sportowe sprzedawane są w wielu marketach, dyskontach spożywczych, a nie tylko w wyspecjalizowanych sklepach. Ze wszech miar krytykowana kultura konsumpcji – w omawianej dziedzinie jest zjawiskiem raczej pozytywnym, które prowadzi do upowszechnienia zdrowego stylu życia w społeczeństwie.

Aktywność fizyczna to rosnący rynek produktów i usług, który ciągle się dywersyfikuje – a zatem możemy mówić o fenomenie ekonomicznym. Powstaje coraz więcej pomysłów biznesowych, które bazują na zaspokojeniu ludzkich potrzeb zakresie aktywności fizycznej. Marketing kolejnych propozycji stymuluje następne potrzeby związane z dbałością o ciało i zdrowie, przejawiające się jako zażywanie ruchu. Przykładem jest sprzęt sportowy i ubiór, opaska-zegarek fitness monitorujący każdy krok i spalone kalorie. Te modne produkty skłaniają do rozpoczęcia przygody z aktywnością i zwiększają motywację u osób trenujących. Popularne treningi indywidualne, korzystanie z usług trenerów personalnych jeszcze kilkanaście lat temu zupełnie nie istniały.

Można zaobserwować, że nie tylko, jak niegdyś sport, ale powszechna dziś rekreacja fizyczna, stanowi obszar dostępny dla każdego i jest to sektor gospodarki generujący

coraz większe przychody. W 2002 roku opublikowano książkę *Bieganie – szansa na zdrowe życie*, w której opisano ówczesny rozwój biegów ulicznych i maratonów – imprez sportowo-rekreacyjnych, w których mógł wziąć udział każdy zdrowy dorosły. Największe wówczas biegi w Polsce gromadziły na starcie około 700 osób, dziś liczba uczestników wielu tego typu wydarzeń sięga kilkunastu tysięcy. Skala wzrostu, a także rozbudowy systemu usług i produktów dla biegaczy, jest imponująca.

Z całą pewnością w tej dziedzinie podążamy za Europą Zachodnią, gdzie aktywność fizyczna w przestrzeni społecznej jest powszechna. Za rozwój i popularyzację kultury ruchu i aktywnego wypoczynku odpowiada nie tylko infrastruktura sportowo-rekreacyjna, ale i przestrzenie miejskie projektowane w taki sposób, aby zachęcić ludzi do aktywnego życia. Wszyscy widzimy powstałe ścieżki rowerowe, skwery, parki, boiska, stadiony, pływalnie i aquaparki, gdzie można ćwiczyć. To ważne inwestycje z punktu widzenia zdrowia publicznego i rozwoju społecznego.

Dziś problemem nie jest już brak infrastruktury, ale jej efektywne wykorzystanie. Niezwykle istotne staje się tworzenie środowiska społecznego wspierającego ludzi w korzystaniu z dostępnej oferty. Znaczącą rolę w tej dziedzinie odgrywa edukacja – zarówno formalna, zinstytucjonalizowana, jak i nieformalna, ale stale obecna w życiu społecznego człowieka, np. w środkach masowego przekazu.

Szkoła oraz inne placówki oświatowe mają tę zaletę w popularyzowaniu i upowszechnianiu aktywności fizycznej, że są środowiskiem obligatoryjnego, formalnego kształcenia i wychowania, a to zakłada profesjonalizację dostarczanych usług edukacyjnych. Przez nauczycieli z określonymi kwalifikacjami realizowany jest program zgodny z ministerialnymi wytycznymi.

W systemie oświaty aktywność fizyczna jest obowiązkowym elementem kształcenia. Realizowana jest głównie jako przedmiot wychowanie fizyczne, ale nie tylko, ponieważ ruch towarzyszy dzieciom i młodzieży podczas wycieczek, zielonych szkół, imprez i zawodów sportowych. Niektóre placówki dbają o aktywizację ruchową uczniów również podczas przerw międzylekcyjnych, a także śródlekcyjnych, proponując wykonywanie konkretnych ćwiczeń oddechowych czy rozciągających. W wielu placówkach oferowane są dodatkowe zajęcia pozalekcyjne, podczas których aktywność fizyczna, np. taniec, jest elementem dominującym. Nauczyciele wychowania fizycznego upowszechniają w środowisku szkolnym aktywność fizyczną, zapoznają uczniów z różnymi dyscyplinami sportu, rozwijają określone umiejętności sportowo-rekreacyjne. Nauczyciele innych przedmiotów wykorzystują ruch jako środek uatrakcyjnienia swoich zajęć.

4. Aktywność i sprawność fizyczna jako mierniki zdrowia ucznia

Warto postawić pytanie, czy szkoła dostarcza dziecku aktywności fizycznej na poziomie zabezpieczającym prawidłowy rozwój psychofizyczny. Światowa Organizacja Zdrowia (ang. *World Health Organization* – WHO) zaleca, by uczeń od 5. do 17. roku życia był codziennie aktywny fizycznie przez 60 minut i wykonywał ćwiczenia o charakterze aerobowym o umiarkowanej lub dużej intensywności. Dodatkowo powinien wykonywać trzy razy w tygodniu ćwiczenia wzmacniające układ mięśniowy i kostny.

Podkreśla się, że lepsza jest jakakolwiek aktywność ruchowa niż żadna. Nie jest istotna forma ćwiczeń, natomiast ważny jest czas spędzony na ćwiczeniach¹¹. W polskiej szkole podstawowej nauczyciele mają do dyspozycji 4 jednostki lekcyjne wychowania fizycznego w tygodniu. Fakt ten dowodzi, iż dzieci muszą być aktywne poza środowiskiem szkolnym, aby zrealizować proponowane zalecenia. Zadaniem szkoły jest więc wspieranie ucznia również w aktywności wolnoczasowej. Może się to odbywać nie tylko w ramach zorganizowanych zajęć dodatkowych, ale także w postaci dostarczania wiedzy i umiejętności dotyczących aktywnych form spędzania czasu wolnego.

Należy mieć na uwadze, że lekcja wychowania fizycznego trwa 45 minut, co nie oznacza, że uczeń cały czas jest aktywny podczas zajęć. Według badań w trakcie typowej lekcji tylko 40% czasu wykorzystuje się na aktywność o pożądanej intensywności¹². Dla przeciętnego dziecka czas pozostawania w ruchu jest niewielki, gdyż istnieje wiele problemów organizacyjno-metodycznych, z którymi lepiej lub gorzej zmagają się nauczyciele. Praca z grupą zróżnicowaną nie przebiega tak sprawnie jak z grupą sportową w ramach zajęć pozaszkolnych. Ograniczeniem bywa niekiedy niewystarczająca baza sportowo-rekreacyjna placówki. Gdy kilku nauczycieli w tym samym czasie prowadzi swoje lekcje na jednej sali gimnastycznej, to trudno oczekiwać wysokiej efektywności zajęć. Bariery te nie są jednak przeszkodą nie do pokonania – wszystko zależy od dyrekcji placówki i nauczyciela, jego poziomu zaangażowania i kompetencji.

Gwarancja odpowiedniej jakości wychowania fizycznego zawarta jest w podstawie programowej kształcenia ogólnego¹³. W dokumencie tym znajdują się wytyczne dla nauczycieli wszystkich przedmiotów szkolnych, również wychowania fizycznego. Podstawa programowa zawiera cele kształcenia, które każdy uczeń po zakończonym etapie edukacji powinien osiągać. Treści, które nauczyciel ma do zrealizowania, zapisane są

¹¹ WHO *guidelines on physical activity and sedentary behaviour*, (2020), Geneva: World Health Organization.

¹² Szczepański S., (2008), *Kluczowe zagadnienia dydaktyki wychowania fizycznego*, Opole: Politechnika Opolska, s. 143.

¹³ *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej*, Dz.U. 2017, poz. 356.

w formie wymagań szczegółowych, w postaci następujących bloków tematycznych: a) rozwój fizyczny i sprawność fizyczna, b) aktywność fizyczna, c) bezpieczeństwo w aktywności fizycznej, d) edukacja zdrowotna, w których każdorazowo uwidoczniony jest zakres wiedzy oraz umiejętności, jakie powinien przyswoić każdy uczeń. Dodatkowo zarówno w szkole podstawowej, jak i ponadpodstawowej występuje blok tematyczny o nazwie kompetencje społeczne, w którym zawarto treści dotyczące autonomicznego i odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu społecznym z uwzględnieniem etycznego wymiaru postępowania w sytuacjach związanych z uczestnictwem w aktywności fizycznej i dbałością o zdrowie psychospołeczne.

Tylko z pobieżnej analizy powyższego dokumentu wyłania się jasny, ściśle określony kierunek pracy nauczyciela. Wyraźnie widoczna jest prozdrowotna orientacja przedmiotu. Ważna jest aktywność fizyczna ukierunkowana na zdrowie (ang. *health-related fitness* – H-RF), a nie osiągnięcia sportowe. Jest to obecnie najbardziej pożądana koncepcja, *notabene* – wysoce pożądana z punktu widzenia zdrowia publicznego. Jej twórcy są zdania, że celem sprawności fizycznej powinno być pozytywne zdrowie fizyczne, które obniża ryzyko występowania problemów zdrowotnych¹⁴.

W interesie społecznym jest, by każdy człowiek był sprawny i niezależny, mógł wydajnie pracować, nie będąc obciążeniem dla systemu ochrony zdrowia i opieki społecznej. Oznacza to, że nauczyciel wychowania fizycznego powinien wspierać każdego ucznia, bez względu na jego potencjał sprawnościowy. Warto podkreślić, iż podstawa programowa nie narzuca sposobów pracy w sferze metod, form i środków kształcenia – nauczyciel ma pełną autonomię. Może wybierać, decydować, oczywiście dostosowując swoje propozycje do potrzeb uczniów, uwzględniając także ich zainteresowania i preferencje.

Od 2009 roku wychowanie fizyczne może się odbywać w systemie klasowo-lekcyjnym oraz częściowo w postaci zajęć do wyboru przez ucznia. Fakultatywne zajęcia mają na celu zwiększenie zaangażowania dzieci i młodzieży – uczniowie mogą wybierać spośród zajęć sportowych, rekreacyjno-zdrowotnych, tanecznych lub aktywnej turystyki. Wszystko po to, by – jak zapisano w postawie programowej – kształtować obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia¹⁵. Niestety, statystyki są niepokojące. Zgodnie z wynikami międzynarodowych badań¹⁶ tylko 24% polskich dzieci (30% chłopców i 19% dziewcząt) spełnia rekomendacje WHO dotyczące niezbędnego poziomu aktywności fizycznej zabezpieczającej prawidłowy rozwój. Większość dzieci i młodzieży nie jest wystarczająco aktywna mimo obserwowanego rozwoju różnorodnej oferty zajęć pozaszkolnych, a także wzrastającej dostępności usług i obiektów sportowo-rekreacyjnych. Według

¹⁴ Howley E.T., Franks B.D., (1997), *Health Fitness Instructor's Handbook*, Champaign: Human Kinetics.

¹⁵ *Podstawa programowa kształcenia ogólnego z komentarzem. Szkoła Podstawowa. Wychowanie fizyczne*, (2017), Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.

¹⁶ *Physical activity factsheets for the 28 European Union Member States of the WHO European Region*, (2018), Geneva: World Health Organization.

raportu z badania zleconego przez Rzecznika Praw Dziecka¹⁷, polegającego na opisanu swojej aktywności dnia poprzedniego, tylko 14% dzieci w wieku 7–9 lat wieczorem grało w piłkę. W kategorii wieku 10–13 lat ten odsetek wyniósł już jedynie 9%, a wśród nastolatków w wieku 14–17 lat spadł do 4%. Warto jeszcze zwrócić uwagę, że tylko 11% uczniów w wieku 10–13 lat i 4% najstarszych uczniów dojeżdża do szkoły rowerem.

Odpowiednio dostosowana i regularnie podejmowana aktywność fizyczna stanowi czynnik zwiększający poziom sprawności fizycznej, którą najprościej można by zdefiniować jako zaradność ruchową. Według profesora R. Przewędy¹⁸, „to aktualna możliwość wykonania wszelkich działań motorycznych decydujących o zaradności człowieka w życiu”.

Poziom sprawności i wydolności fizycznej często jest określany mianem mierników zdrowia człowieka – im człowiek jest zdrowszy, może wykonać więcej pracy fizycznej niższym kosztem energetycznym, bez większych objawów zmęczenia i szybciej zregeneruje swój organizm po wysiłku. Sprawność fizyczna to nie tylko zdrowie, ale i wyższa jakość życia, bowiem odpowiedni jej poziom pozwala w pełni korzystać z życia. Szczególnie ludzie dorośli oraz osoby w wieku senioralnym odczuwają satysfakcję z samodzielnego, niezależnego funkcjonowania. W tym okresie życia najbardziej doceniają zdolność aktywności fizycznej, która uwarunkowana jest określonym poziomem sprawności fizycznej.

Dla osób w wieku szkolnym sprawność ciała, jak i jego wygląd mają duże znaczenie w odniesieniu do funkcjonowania w grupie rówieśniczej. Niska samoocena wyglądu ciała utrudnia uczestnictwo w zajęciach ruchowych. Według raportu z ogólnopolskiego projektu „Aktywny powrót do szkoły. WF z AWF...”¹⁹, którego celem była poprawa kondycji fizycznej uczniów po pandemii, u ponad 15% uczniów w wieku szkolnym zdiagnozowano nadwagę i otyłość. Niepokoić może, iż największy problem dotyczy najmłodszych kategorii wieku – co piąte dziecko posiada nadmierną, zagrażającą zdrowiu masę ciała.

Naturalnie wraz z wiekiem poziom sprawności i wydolności fizycznej obniża się. W wieku dorosłym spadek ten można jednak znacząco spowolnić, a nawet poprawić wskaźniki, wykonując określone ćwiczenia. Oczywiście najlepszym okresem do pracy nad własną sprawnością fizyczną jest czas dzieciństwa i młodości – wówczas można wypracować duży potencjał, z którego człowiek korzysta w dalszych etapach życia. Wysoki poziom sprawności fizycznej, szczególnie niektórych jej komponentów, jest niezbędny do wykonywania określonych profesji czy zawodniczego uprawiania sportu. Natomiast aby cieszyć się zdrowiem, radzić sobie w życiu z wymaganiami dnia codziennego, człowiekowi wystarczy optymalny poziom wszechstronnej sprawności fizycznej.

¹⁷ *Dziennik codziennej aktywności dzieci i młodzieży. Raport z badania*, (2023), Warszawa: Rzecznik Praw Dziecka.

¹⁸ Przewęda R., (1973), *Rozwój somatyczny i motoryczny*, Warszawa: Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, s. 180.

¹⁹ *Raport merytoryczny projektu Aktywny powrót do szkoły. WF z AWF...*, (2022), Warszawa: Ministerstwo Edukacji i Nauki, https://www.wfzawf.pl/files/raport_koncowy_2022.pdf

Dlatego też w ostatnich latach w środowisku szkolnym promuje się koncepcję sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie (ang. *Health-Related Fitness* – H-RF). Oznacza to rozwijanie tych komponentów, które są niezbędne do utrzymania i poprawy zdrowia w wymiarze biologicznym. Zalicza się do nich komponent morfologiczny, czyli poprawę składu ciała (proporcje tkanki mięśniowej do tkanki tłuszczowej), poziom gęstości tkanki kostnej. Ważny jest też komponent mięśniowo-szkieletowy, czyli rozwój siły mięśni, ich wytrzymałość i zakres ruchów w stawach. Komponent motoryczny to sprawne poruszanie się, wykonywanie skoordynowanych czynności ruchowych oraz, co bardzo ważne, kontrolowanie postawy ciała. W ramach sprawności fizycznej związanej ze zdrowiem wymienia się jeszcze komponent krążeniowo-oddechowy, tzn. wydolność układu krążenia i oddychania oraz komponent metaboliczny, czyli metabolizm węglowodanów i tłuszczów.

Nad tymi elementami sprawności fizycznej powinni pracować nauczyciele wychowania fizycznego. Niestety, w praktyce bardzo często skupiają się na sprawności fizycznej w kontekście maksymalizacji osiągnięć w wybranej dyscyplinie sportowej, w wąskiej specjalizacji, w której uczniowie reprezentujący szkołę mogą osiągnąć sukces, promując placówkę na zewnątrz.

❁ 5. Formy uczestnictwa w aktywności fizycznej

Ludzka aktywność fizyczna może przybierać różnorodne postaci. Może być traktowana – i często jest – bardziej lub mniej instrumentalnie, czyli jako środek do uzyskania określonych wartości czy korzyści, np. jako forma pracy zarobkowej lub transportu – dojazd rowerem do pracy, na zakupy, chęć zredukowania stresu psychicznego, poprawa sylwetki ciała itp. Niektóre osoby traktują aktywność ruchową autotelicznie, czyli stanowi ona dla nich wartość samą w sobie. Po prostu ćwiczenia sprawiają im przyjemność do tego stopnia, że wykonują je bez potrzeby zewnętrznego motywowania konkretnymi rezultatami.

Spora różnorodność form uczestnictwa w aktywności fizycznej pozwala na stworzenie poniższej klasyfikacji.

Sport wyczynowy – profesjonalny

Obszar zarezerwowany dla nielicznych osób – z określonymi predyspozycjami do rozwoju w wąsko wyspecjalizowanej sprawności psychofizycznej. Takich jest relatywnie niewiele, a jeszcze mniej – reprezentantów kraju, bo około 10,5 tys.²⁰.

W sporcie występuje rywalizacja, a także – co się z tym wiąże – nieustanna presja na sukces. Wszelki stres i balansowanie na granicy ryzyka utraty zdrowia. Z kolei dobre zdrowie jest warunkiem koniecznym uczestnictwa w sporcie wyczynowym, a nie

²⁰ *Kultura fizyczna w latach 2021 i 2022*, (2023), Warszawa: Główny Urząd Statystyczny.

jego celem. Ciało traktowane jest jako narzędzie osiągnięcia celów – sukcesów sportowych. Mistrzostwo w określonej dyscyplinie, ściśle regulowanej przepisami konkurencji sportowej, wymaga przekraczania granic indywidualnych możliwości. Osiągnięcie maksymalnego poziomu sprawności fizycznej jest nadrzędnym celem działalności sportowej.

Rywalizacja – charakterystyczna dla aktywności sportowej – występuje nie tylko podczas zawodów – sportowcy doświadczają jej także w trakcie przygotowań do nich. Wszyscy poddawani są zobiektywizowanej selekcji. Praktycznie każdy doświadcza walki z czasem, by przygotować możliwie najwyższą dyspozycję sportową na ważne zawody. Obciążenia treningowe są nie tylko duże, często bywają maksymalne lub nawet supramaksymalne, czyli przekraczające funkcjonalne możliwości organizmu, jak np. podczas bicia rekordów.

Przygotowanie do zawodów cechuje skomplikowany proces treningu sportowego, w który zaangażowany jest, w zależności od dyscypliny i poziomu zaawansowania, cały sztab trenerski z zapleczem medycznym, dietetycznym, psychologicznym, odnowy biologicznej itp. Niezbędny jest profesjonalny, często bardzo drogi, sprzęt sportowy i odpowiednie warunki do wykonywania pracy treningowej. Trening odbywa się w kontekście pracy, zadań koniecznych do wykonania, a nie dla przyjemności. Kariera zawodnicza, w zależności od specyfiki dyscypliny, trwa od kilku do kilkunastu lat. Wypadki, kontuzje, frustracje czy problemy natury psychologicznej stanowią standardowy element ryzyka zawodowego. Porażka ma swoje często daleko idące konsekwencje.

Wychowanie fizyczne oczywiście nie jest i nie powinno być przez nikogo postrzegane jako droga do sportu wyczynowego czy zaplecze sportu zawodowego. Lekcje wychowania fizycznego nie są treningiem sportowym i takiego kształtu nie powinny przybierać. Kluby sportowe to instytucje, w których realizowana jest powyżej scharakteryzowana działalność, czyli praca z utalentowanymi jednostkami. Jednakże w szkolnym wychowaniu sport profesjonalny może mieć także swój istotny udział. Może to polegać na organizowaniu spotkań z wybitnymi sportowcami, olimpijczykami, osobami, które dzięki własnej pracy i determinacji w dążeniu do celu odniosły sukces.

Działania te mają na celu nie tyle modelowanie zachowań, naśladowanie karier sportowych, co organizowanie wychowawczych lekcji, skłaniających młodych ludzi o bardzo zróżnicowanych zainteresowaniach do refleksji nad wartością pracy nad sobą. Jest to stymulacja życiowych ambicji, rozwój wewnętrznej motywacji do kształtowania własnych, niekoniecznie sportowych pasji, w czym ważne jest również edukowanie o zagrożeniach i konsekwencjach związanych z zawodowym sportem.

Sport rekreacyjny

Działalność człowieka podejmowana w wolnym czasie, wykonywana bezinteresownie, motywowana chęcią osobistego rozwoju w ulubionej pasji.

Sport rekreacyjny z założenia jest dostępny dla każdej zdrowej, a w niektórych przypadkach i w zależności od dyscypliny, dorosłej osoby. Polega na uczestnictwie w imprezach sportowo-rekreacyjnych, które zazwyczaj tym różnią się od typowo sportowych, że występuje w nich więcej zawodników niż kibiców. Przykładem może być bieg uliczny na 10 kilometrów czy bieg maratoński. W ramach takich egalitarnych imprez – spotkań pasjonatów – tworzone są różnorodne klasyfikacje, np. w różnych kategoriach wiekowych, w określonej grupie zawodowej, chociażby nauczycieli czy dziennikarzy. Nagradzani mogą być najmłodsi lub najstarsi uczestnicy sportowych zmagani bądź najlepsi z określonej miejscowości, w której odbywa się ogólnopolska czy międzynarodowa impreza. O regulaminie rozgrywek i stosowaniu się do przepisów określonej konkurencji każdorazowo decyduje organizator. Występuje też duża elastyczność reguł i zasad uczestnictwa. Organizatorom zależy na masowości, dbają więc o medialność imprezy, jej widowiskowość i pełną dostępność²¹.

Rywalizacja w sporcie amatorskim przybiera postać raczej zabawy – zaleca się więc, by podchodzić do niej ze zdrowym dystansem. Nie występują tu konsekwencje porażki, tak jak w sporcie zawodowym. Amatorzy rywalizują przede wszystkim sami ze sobą, mając na uwadze własne ograniczenia, bariery, rekordy. Mogą samodzielnie definiować, co będzie ich sukcesem. Niektórzy za cel stawiają sobie ukończenie biegu, inni chcą porywalizować z przyjaciółmi, jeszcze innym zależy na zmierzeniu się z trudną trasą czy wymagającą pogodą. Każdy może nieco inaczej określić swoje wyzwanie.

Sport rekreacyjny jest najbardziej zaawansowanym etapem uczestnictwa w rekreacji ruchowej, ponieważ wymaga przygotowania i stosowania się do wielu zasad treningowych. Jednakże trening w sporcie amatorskim różni się od treningu sportowego, a z całą pewnością powinien się różnić. W tym wypadku mamy do czynienia z treningiem zdrowotnym – co oznacza, że jego głównym celem jest kreacja zdrowia, rozwijanie, budowanie potencjału zdrowotnego i sprawności fizycznej.

W sporcie rekreacyjnym startowanie w imprezach jest sposobnością do weryfikacji rozwoju sprawności, umiejętności i zdrowia. Takie właśnie podejście powinni reprezentować amatorzy. Zawody mają motywować do treningu, który z założenia musi być procesem bezpiecznym, świadomym, systematycznym, wszechstronnym, cyklicznym. Jego cechą powinna być także przyjemność, zmienny charakter obciążenia, stopniowanie intensywności wysiłku, indywidualizacja i samokontrola²².

Jest to obszar aktywności fizycznej, do którego warto zachęcać zarówno dzieci, młodzież, jak i osoby dorosłe. Coraz częściej organizatorzy imprez sportowo-rekreacyjnych

²¹ Nowak P.F., (2018), *Organizacja imprez. Kreowanie zdrowego stylu życia*, Warszawa: Difin.

²² Nowak P.F., (2014), *Koncepcja holistycznego treningu zdrowotnego jako efektywny model prozdrowotnego stylu życia*, [w:] Śladek A., Białas D. (red.), *Kształtowanie stylu życia w kontekście wyzwań współczesności. Wybrane aspekty*, Wrocław: Oficyna Wydawnicza ATUT, Uniwersytet Medyczny, s. 17–32.

realizują też w pewnym sensie misję upowszechniania rodzinnej rekreacji. Wydarzenia mają rozbudowane programy, adresowane są do wielu osób z różnych grup społecznych, również do niepełnosprawnych. Sport rekreacyjny jest także miejscem aktywności byłych sportowców, jak i zupełnie początkujących, którzy zaczynają swoją przygodę ze sportową pasją w wieku dorosłym. Ten sektor kultury fizycznej zyskuje zwolenników głównie za sprawą emocji, które wywołuje uczestnictwo w rywalizacji. Rywalizacja dodaje kolorytu danej dyscyplinie, zapobiega znudzeniu rutyną treningu, dostarcza celu i sensu uprawianej aktywności fizycznej.

Jednym z zadań wychowania fizycznego jest kształtowanie otwartej postawy wobec sportu rekreacyjnego. W praktyce powinno to polegać na przygotowaniu młodzieży do wyboru tzw. sportu całego życia, ulubionej dyscypliny, dopasowanej do potrzeb i indywidualnych możliwości człowieka, w której może on doskonalić się przez całe życie. Oznacza to, że nauczyciel powinien pokazać uczniom całą paletę różnorodnych sportów z przekonaniem, że każdy może znaleźć coś odpowiedniego dla siebie.

Największą wartością, jaką generuje sport rekreacyjny, jest aktywny i zdrowy styl życia. Wzór zachowań prozdrowotnych, który dostarcza satysfakcjonujących doświadczeń, istotnie wpływa na jakość życia człowieka. Niestety, niekiedy sport rekreacyjny ulega zbyt daleko idącej profesjonalizacji. Przesadnie ambitnym amatorom brakuje dystansu do sportowej pasji, zaczynają naśladować zawodowych sportowców zarówno w obszarze treningu, jak i innych zachowań. Rodzi to wiele niebezpieczeństw w kategoriach dobrostanu fizycznego i psychospołecznego.

Sport rekreacyjny nie jest gorszą odmianą sportu, przeznaczoną dla osób o słabszych kompetencjach, nie jest też etapem w drodze, która ma doprowadzić do stania się profesjonalnym sportowcem. Jest to obszar niezwykle wartościowy z punktu widzenia rozwoju społecznego, pozbawiony wielu wynaturzeń, patologii sportu zawodowego, negatywnych konsekwencji i zagrożeń.

Sport szkolny

Obszar zarezerwowany głównie dla utalentowanej sportowo młodzieży lub dzieci, które posiadają predyspozycje do osiągnięcia sukcesów sportowych. Jest to elitarny wymiar wychowania fizycznego, dotyczący niewielkiej populacji szkolnych sportowców w następstwie występującej w nim selekcji.

Z teoretycznego punktu widzenia oznacza przygotowanie ucznia do właściwego treningu i kariery sportowej w dalszych etapach zawodniczego zaawansowania. Nigdy bowiem nie wiadomo, do jakiego poziomu rozwinię się sportowy talent ucznia lub na jakim etapie zakończy on swoją zawodniczą karierę. Z pewnością jednak uczeń powinien być tak kierowany, aby jego przygoda ze sportem nie zakończyła się definitywnie,

ale przybrała inną formę, np. uczestnictwa przez całe życie w sporcie rekreacyjnym i treningu zdrowotnym.

Warto zaznaczyć, że jest to obszar, który często bywa błędnie postrzegany przez rodziców, uczniów, dyrekcję szkoły czy nawet samych nauczycieli. Nie jest bowiem tylko kształceniem sportowym, ale nade wszystko – wychowaniem do uprawiania sportu i wychowaniem poprzez sport. Trudno więc nie zgodzić się z ekspertami Komisji Europejskiej²³, którzy już kilkanaście lat temu inicjowali europejski rok edukacji przez sport, twierdząc, że „Sport jest idealnym instrumentem służącym wszystkim dziedzinom wychowania (...), jest integralną częścią programu nauczania i sam w sobie zawiera istotne walory wychowawcze (...), stanowi czynnik wnoszący wkład w wychowanie ludzi”.

Niedopuszczalne w sporcie szkolnym jest ignorowanie metodycznych zaleceń szkoleniowych związanych z aspektem rozwojowym – nazbyt szybka specjalizacja, stosowanie środków treningowych czy obciążeń polecanych w starszych kategoriach wieku sportowca. Ważne jest uczenie zasad *fair play*. Szkolne areny sportowe powinny być postrzegane jako wychowawcze poligony doświadczalne, wykorzystywane np. do kontroli emocji towarzyszących skomplikowanym międzyosobniczym interakcjom.

Aktywność sportowa może rozwijać istotne cechy i wartości mające wpływ na sprawne radzenie sobie z wyzwaniami współczesnego życia, takie jak: samodyscyplina, praca nad sobą, odwaga, lojalność, wytrwałość w dążeniu do celu, koleżeństwo, współpraca, rywalizacja, radzenie sobie ze stresem i presją, radzenie sobie z sukcesami i porażkami, odpowiedzialność, uczciwość, podejmowanie decyzji, strategiczne myślenie oraz wiele innych²⁴. A zatem w takim, nade wszystko wychowawczym kontekście, nauczyciele i trenerzy powinni pracować z dziećmi i młodzieżą w ramach szkolnych klubów sportowych.

Fitness

Aktywność fizyczna pozbawiona rywalizacji, realizowana w celach wypoczynkowych, zdrowotnych lub rehabilitacyjnych. Może przybierać postać okazjonalnej rekreacji albo bardziej zaawansowanej formy, czyli treningu zdrowotnego.

Jest to szeroki obszar kultury fizycznej, dostępny dla każdej osoby bez względu na wiek, poziom umiejętności i sprawności fizycznej. Celem nadrzędnym uczestnictwa w tej formie aktywności jest utrzymanie lub poprawa psychofizycznego dobrostanu, istotne jest także dostarczenie przyjemnych wrażeń.

²³ *Proposal for a decision of the European Parliament and of the Council establishing The European Year of Education through Sport*, Commission of the European Communities, „Official Journal of the European Communities”, 2002, C 25 E/13, s. 531–535.

²⁴ Nowak P.F., (2018), *Wychowanie zdrowotne i wychowanie poprzez sport – procesy wspierające sukces życiowy*, [w:] Łączek T. (red.), *Sukces edukacyjny. Sukces zawodowy. Sukces życiowy*, Warszawa: Difin, s. 154–164.

Takie zajęcia, często określane jako fitness, mogą się odbywać zarówno indywidualnie, jak i zespołowo. Osoby, które korzystają z klubów fitness, siłowni, pływalni czy innych obiektów sportowo-rekreacyjnych, a także szerokiej oferty wielu różnych usług rekreacyjnych, inwestują swój wolny czas i środki finansowe nie tylko po to, by poprawić zdrowie i sprawność fizyczną. Bardzo często motywowani są niską samooceną własnego ciała, jak również chęcią nawiązania relacji z innymi osobami, spędzania czasu ze znajomymi, czyli czynnikami o charakterze towarzyskim, wiążącymi się z poprawą samopoczucia i obniżeniem poziomu stresu.

Niezależnie od tego, czy będą to lekcje tańca, zajęcia aerobiku, ćwiczenia siłowe w domu lub na siłowni, jogging po lesie bądź nordic walking, każdorazowo powinna to być aktywność bezpieczna, poprawiająca stan zdrowia człowieka. Ta zasada musi determinować pracę instruktora czy trenera personalnego. Osoba oferująca usługi z tego obszaru kultury fizycznej niekiedy powinna korygować niewłaściwe cele i aspiracje potencjalnego uczestnika zajęć – dbając o jego bezpieczeństwo.

Wychowanie fizyczne w swoich założeniach jest procesem ukierunkowującym ucznia na ten właśnie obszar, aby w życiu dorosłym stał się wiernym konsumentem usług prozdrowotnych, potrafił dokonywać wyborów w tym zakresie i był przygotowany do skorzystania z oferty współczesnej kultury fizycznej. Zadaniem nauczycieli wychowania fizycznego jest przygotowanie każdego ucznia do samodzielnego uczestnictwa w obszarze fitness. Absolwent szkoły ponadpodstawowej powinien mieć kompetencje w zakresie planowania i realizacji treningu zdrowotnego.

Turystyka aktywna

Obszar, który również jest dostępny dla wszystkich. Oznacza sposób spędzania czasu wolnego przez dzieci, młodzież, osoby dorosłe i starsze. Zadaniem szkoły jest popularyzacja różnych form aktywnej turystyki: pieszej, rowerowej, kajakowej, narciarskiej, jeździeckiej, żeglarskiej i innej, wymagającej wysiłku fizycznego niezbędnego do przemieszczania się.

Wycieczki, rajdy, obozy wędrownie to formy aktywnego wypoczynku o walorach wychowawczych i kształcące w wielu dziedzinach. Co ważne, jest to aktywność fizyczna w bliskim kontakcie ze środowiskiem przyrodniczym. W programie wycieczek szkolnych powinno się zatem uwzględniać m.in. rozwijanie umiejętności radzenia sobie w środowisku naturalnym bez technologii. Elementy survivalu czy terenoznawstwa sprawiają, że tego rodzaju aktywność fizyczna jest przygodą dostarczającą emocji i satysfakcjonujących doświadczeń.

Aktywność fizyczna jako element terapii zaburzeń i chorób oraz forma rehabilitacji

W środowisku szkolnym popularna jest gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna, czyli zajęcia mające na celu niwelowanie wad postawy ciała, które nieskorygowane z czasem mogą znacząco obniżyć jakość życia człowieka. Gimnastyka lecznicza jest rozwijającym się

obszarem, z którego korzysta, co prawda, nieznaczną część społeczeństwa, jednakże potencjalnie każdy może być do tego w przyszłości zmuszony. Zadaniem wychowania fizycznego jest w tym zakresie kształtowanie otwartych postaw wobec kinezyprofilaktyki i kinezyterapii. Zakończona formalna edukacja fizyczna powinna skutkować wiedzą, że ruch jest bodźcem nieobojętym, może być stosowany jako element terapii wielu schorzeń czy zaburzeń, przyspieszając proces powrotu do pełnej sprawności.

Szkolne wychowanie fizyczne

Zadaniem szkolnego wychowania fizycznego jest zapoznanie uczniów z różnorodnymi formami uczestnictwa w aktywności fizycznej, a więc zarówno korzyściami płynącymi z zaangażowania sportowego, jak i ograniczeniami do uprawiania sportu.

W środowisku naukowym występuje pojęcie *health literacy* tłumaczone jako alfabetyzacja zdrowotna, informujące o konieczności przekazywania w środowisku szkolnym podstawowej wiedzy i umiejętności z zakresu zdrowia.

Istnieje też pojęcie *physical literacy*, które należy rozumieć jako alfabetyzacja w dziedzinie aktywności fizycznej²⁵. Głównym elementem systemowej alfabetyzacji w tym zakresie jest szkolne wychowanie fizyczne. Nie można jednak zapominać, iż proces ten toczy się również poza systemem formalnej edukacji, a siła oddziaływania internetowych autorytetów bywa naprawdę duża.

Dlatego też coraz częściej zwraca się uwagę na konieczność kształtowania przez szkołę umiejętności krytycznego myślenia oraz oceny wiarygodności źródeł wiedzy. W śródkach masowego przekazu (głównie w *social mediach*) publikowanych jest wiele opinii, które mieszają się z faktami, a rzetelność ich twórców bywa wątpliwa. W ostatnich latach obserwowane jest zjawisko *fake newsów* – treści zupełnie nieprawdziwych, mających na celu wprowadzenie odbiorców w błąd. Szczególnie dużo informacji o kontrowersyjnym charakterze, nieprawdziwych czy niepopartych dowodami naukowymi związanych jest ze zdrowym stylem życia.

Należy więc mieć na uwadze, że stosunkowo młoda w Polsce, ale dynamicznie rozwijająca się, branża fitness czy beauty zabiega o klientów, wykorzystując właśnie ich niewielki poziom *health literacy* czy *physical literacy*. Przygotowanie do dokonywania w dorosłym życiu korzystnych dla zdrowia wyborów, podejmowanie decyzji konsumencjonalnych na rynku produktów i usług związanych z aktywnością fizyczną czy zdrowiem jest zadaniem współczesnego wychowania fizycznego. Warto więc wspomnieć, że zdaniem

²⁵ Mazzoli E., Xu J., Barnett L.M., *Physical literacy is associated with children's adherence to physical activity guidelines during COVID-19*, „Physical Education and Sport Pedagogy” 2024.

A. Krawańskiego²⁶ celem wychowania fizycznego jest osobowość dbająca o rozwój i sprawność fizyczną ciała na tle refleksji prozdrowotnej”.

Większość teoretyków wychowania fizycznego postuluje skupianie się na celach prospektywnych, a to siłą rzeczy oznaczać powinno jego większą intelektualizację. Naczelnym celem procesu wychowania fizycznego powinno być zdaniem S. Strzyżewskiego²⁷: „zarówno doskonalenie ciała i funkcji psychomotorycznych wychowanka, jak również ukształtowanie u niego takiego systemu wiedzy, umiejętności i nawyków oraz postaw wobec kultury fizycznej, które w praktyce przejawiać się będą w dążeniu i działaniu na rzecz utrzymania przez całe życie wysokiej sprawności fizycznej i zdrowia”.

6. Jak zachęcić uczniów do aktywności fizycznej?

Jedynie okazjonalna aktywność fizyczna jest zjawiskiem, któremu starają się przeciwdziałać nauczyciele, wychowawcy i trenerzy. Niestety, popularne postanowienia noworoczne lub inne strategie zakładające systematyczną pracę nad ciałem i sprawnością fizyczną w praktyce bardzo często kończą się niepowodzeniem. Efekt tzw. słomianego zapału dotyka zarówno dzieci, młodzież, jak i dorosłych.

Brak wewnętrznej motywacji jest jednym z najbardziej problematycznych obszarów aktywności fizycznej. Generalnie motywacja to system procesów odpowiedzialnych za uruchomienie, nadanie kierunku i podtrzymanie zachowania człowieka tak długo, aż osiągnie on założony cel²⁸. Zdaniem niektórych teoretyków niezaspokojone potrzeby człowieka dostarczają mu energii do działania i nadają działaniu odpowiedni kierunek, z kolei skłonność do wyznaczania sobie celów zależy od poczucia własnej skuteczności²⁹.

W środowisku szkolnym rolą nauczycieli jest nie tylko popularyzowanie, pokazywanie różnych przykładów i form aktywności fizycznej, ale i jej upowszechnianie, czyli wdrażanie do uprawiania. Chodzi o doprowadzenie do takiej sytuacji, by w odpowiedzi na wzbudzoną potrzebę nastąpiła samodzielna aktywizacja człowieka do spróbowania i następnie – systematycznego ćwiczenia.

Wywołanie gotowości do podjęcia działania – treningu fizycznego – to niewątpliwie sukces pedagogiczny, ale trzeba pamiętać, że nie jedyny do zrealizowania. Nauczyciel powinien mieć przygotowane, dobrze przemyślane indywidualne strategie pozwalające uczniom na utrzymanie w długim czasie optymalnego poziomu motywacji, niezbędnego

²⁶ Krawański A., (2006), *Interaktywne uczenie się i nauczanie w wychowaniu fizycznym i fizjoterapii*, Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego, s. 14, 55.

²⁷ Strzyżewski S., (1996), *Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*, Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, s. 21–22.

²⁸ Łukaszewski W., (1984), *Szanse rozwoju osobowości*, Warszawa: Książka i Wiedza.

²⁹ Franken R.E., (2005), *Psychologia motywacji*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

do osiągania celów. Dlatego też konieczne jest wytworzenie u zawodnika czy ucznia wewnętrznej motywacji.

Największym sukcesem nauczyciela wychowania fizycznego, wychowawcy lub trenera jest sytuacja, gdy uczeń za sprawą pedagogicznego oddziaływania rozpoczyna przygodę z aktywnością sportową, realizuje się dzięki niej w środowisku szkolnym i po zakończeniu formalnej edukacji nadal systematycznie trenuje. Pomimo różnorodnych kryzysów, problemów, obowiązków zawodowych i rodzinnych człowiek ten nadal systematycznie ćwiczy i potrafi czerpać z tego radość i satysfakcję.

Kilka sposobów na zmotywowanie ucznia do aktywnego uczestnictwa w zajęciach ruchowych:

Różnorodność zajęć

To oczywista strategia, która może okazać się problematyczna w szkoleniu sportowym, gdzie dominuje żmudny proces doskonalenia i wymagana jest powtarzalność stosowanych środków. Jednak i w tych warunkach trenerzy powinny zastanawiać się nad urozmaiceniem zadań treningowych, a w wychowaniu fizycznym to wręcz obligatoryjna strategia pracy. Dobrą lekcję charakteryzuje zmienność form organizacyjnych, metod czy środków w postaci ćwiczeń z różnorodnymi przyborami, niekoniecznie typowymi. Ucznia należy zaskakiwać, stale organizować sytuacje wzbudzające jego ciekawość.

Przekaz wiedzy - dostarczanie argumentów

Uczniowie z naturalnych względów potrzebują powodu, by ćwiczyć. Operowanie ogólnymi pojęciami abstrakcyjnymi czy powszechnie znanymi hasłami w stylu warto ćwiczyć, bo to zdrowe, nie wystarczy. Nauczyciel w kontaktach z uczniami powinien wręcz zarzucać ich przekonującymi argumentami.

Kształtowanie świadomości, rozwijanie wiedzy to istotne budulce wewnętrznej motywacji. Najlepiej, gdy odbywają się w formie dyskusji, bo tylko wówczas można skutecznie zmieniać światopogląd. W dobie powszechnego dostępu do informacji o argumenty nietrudno, jednak należy pamiętać o korzystaniu z wiarygodnych i profesjonalnych źródeł. Przytaczana argumentacja, przemawiająca za podjęciem aktywności fizycznej, powinna być przedstawiana jako możliwe do uzyskania korzyści.

Nie tylko argumenty odnoszące się do zdrowia fizycznego są tu pomocne. Warto omawiać mało popularne fakty wskazujące na utylitarne korzyści płynące dla trenującego człowieka, np. pieniądze zaoszczędzone w wyniku braku problemów zdrowotnych, fizyczna atrakcyjność a odbiór społeczny itd. Nie należy więc żałować czasu na rozmowę z uczniami zarówno na forum klasy, jak i indywidualnie.

Wyzwalanie pozytywnych emocji

Atmosfera zajęć wychowania fizycznego jest istotnym elementem zachęcającym uczniów do pracy. Odpowiednie zarządzanie emocjami podczas lekcji czy treningu powoduje, że uczniowie dają z siebie więcej. Jednak podstawowym elementem organizacji dobrego klimatu w zespole jest zapewnienie podopiecznym poczucia bezpieczeństwa. Umiejętne stosowanie rywalizacji, definiowanie sukcesu i porażki w konkretnych zadaniach są elementami umożliwiającymi kontrolowanie emocji w grupie.

Nauczyciel wychowania fizycznego tworzy dobrą lekcję, jeśli każdy uczeń znajduje w niej warunki sprzyjające poczuciu sukcesu. Sukces na miarę własnych możliwości ucznia, mierzony wielkością jego indywidualnego progresu, będzie w pełni osiągalny, jeżeli nauczyciel umiejętnie go zdefiniuje. Dla jednej osoby sukcesem będzie przełamanie lęku i próba podjęcia zadania ruchowego (np. wejście do wody i wykonanie ćwiczeń oswojących), dla innej – poprawne wykonanie zadania (np. przepłynięcie kraulem na piersiach 25 metrów), a dla jeszcze innej – wykonanie zadania lepiej niż inni (np. uczestnictwo w zawodach pływackich). Każda sytuacja może kończyć się doskonałym wynikiem. Satysfakcja z osiągnięcia celu nazwanego przez nauczyciela sukcesem zachęca ucznia do pracy nad kolejnymi wyzwaniami.

Lekcja wychowania fizycznego jest przestrzenią powodzenia dla każdego ucznia i z takim przekonaniem powinien pracować nauczyciel. Tak też powinien rozumieć sukces szkolnego wychowania fizycznego dyrektor placówki.

Rozwijanie umiejętności ruchowych

Jeżeli zastanawiamy się, dlaczego tak wiele osób, bez względu na wiek, nie ćwiczy, to odpowiedź z pewnością nie będzie jednoznaczna, ponieważ czynników, barier czy indywidualnie formułowanych wymówek może być bardzo dużo.

Są osoby, które doskonale wiedzą, że trzeba ćwiczyć, natomiast nie wiedzą jak. Niewielki repertuar umiejętności sportowo-rekreacyjnych, ale też i niski poziom sprawności motorycznej, skutecznie zniechęca je do uczestnictwa w zajęciach ruchowych. Człowiek musi też mieć odpowiedni poziom kompetencji, aby ćwiczyć i czerpać z tego przyjemność. Osoby, które nie potrafią np. kozłować piłki, podawać czy rzucać do kosza z biegu lub mają z tym trudności, zazwyczaj nie lubią koszykówki i niechętnie biorą udział w takich zajęciach, ponieważ nie chcą doświadczać porażki.

Sprawność fizyczna jest wartością nietrwałą, szybko zmienia się w czasie. Umiejętności ruchowe wręcz przeciwnie – są elementem trwałym i to np. dzięki pływaniu można podnieść poziom sprawności fizycznej. Duży zasób umiejętności ruchowych buduje poczucie własnej wartości, a to pomaga podjąć decyzję o dołączeniu do ćwiczących.

Własny przykład

Jedną z najprostszych strategii motywowania jest posługiwanie się przykładem, a najlepiej – własnym przykładem. Ćwiczenie z uczniami, wspólna zabawa, gra to sytuacje, które nie tylko budują relacje nauczyciel – uczeń, ale kształtują w oczach ucznia wizerunek nauczyciela wiarygodnego i zaangażowanego – człowieka z pasją. Zgodnie z popularną sentencją „aby innych zapalać, samemu trzeba płonąć” demonstrowanie swojej aktywności bądź sprawności fizycznej kształtuje autorytet nauczyciela czy trenera, będący niekwestionowanym narzędziem w kwestiach wywierania wpływu na wychowanków, w tym w inspirowaniu i motywowaniu.

Proces ukierunkowany na cel

To, co skutecznie może zmotywować człowieka do działania, to jasno określony i wartościowy cel. Zadaniem nauczyciela jest więc wskazanie uczniowi celu lub skorygowanie go, aby był oceniany jako użyteczny. Nauczyciel, a także trener, odpowiada za organizację procesu dydaktycznego i wychowawczego (szkolenia sportowego), ma zatem obowiązek pracować zgodnie z programem, w którym przede wszystkim rozpisane są cele.

Cele dzieli się na główne, duże, etapowe, szczegółowe itp., aby łatwiej je osiągnąć. W procesie motywacyjnym istotna jest rozmowa z uczniami o celach – etapach osiągania kolejnych, krok po kroku. Uczeń musi mieć przekonanie, że cel jest dla niego osiągalny, musi też być interesujący, wartościowy, ale stanowić zarazem realne wyzwanie. Tylko wówczas będzie inspirował ucznia do pracy nad sobą.

Działania systemowe

Najlepsze rozwiązania, ale i najbardziej pracołłonne działania w zakresie motywowania do aktywności fizycznej, polegają na tworzeniu niezmiennych reguł i wykreowaniu określonej kultury funkcjonowania, która niejako wymusza pewne postępowanie bądź je zdecydowanie ułatwia.

Tworzenie takiego środowiska jest zadaniem niełatwym, ale godnym uwagi. Elementem silnie wspierającym jest tu współpraca z rodzicami uczniów, a także planowanie zajęć umożliwiających wybór formy aktywności zgodnie z zainteresowaniami uczniów.

Badanie zainteresowań oraz obserwacja obowiązujących w popkulturze trendów pozwalają lepiej dostosować się do oczekiwań uczniów zarówno w zakresie treści, metod pracy, jak i samej komunikacji. Jednym z przykładów działań systemowych, które motywują zewnętrznie ucznia, jest przedmiotowy system oceniania.

W wychowaniu fizycznym polecane rozwiązanie to system punktowy, polegający na kolekcjonowaniu przez uczniów punktów zdobywanych w zakresie wielu różnych kryteriów oceny. Punkty te przeliczane są następnie na ocenę końcową.

Należy pamiętać, iż ocena jest ważnym środkiem wpływającym na zmianę przebiegu uczenia się młodego człowieka. Może go skutecznie zmotywować do pracy, jak i zdemotywować. Sprawiedliwość, obiektywność, indywidualizacja w ocenianiu są cechami najbardziej pożądanymi przez uczniów. Istotna dla nich jest także wyrozumiałość i empatyczność w sposobie oceniania.

Bibliografia

Cendrowski Z., (1997), *Przewodźcą innym*, Warszawa: Agencja Promo-Lider.

Czabański B., (2000), *Kształcenie psychomotoryczne*, Wrocław: Akademia Wychowania Fizycznego.

Dziennik codziennej aktywności dzieci i młodzieży. Raport z badania, (2023), Warszawa: Rzecznik Praw Dziecka.

Franken R.E., (2005), *Psychologia motywacji*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Global recommendations on physical activity for health, (2010), Geneva: World Health Organization.

Hansen A., (2018), *W zdrowym ciele zdrowy mózg*, Kraków: Znak.

Howley E.T., Franks B.D., (1997), *Health Fitness Instructor's Handbook*, Champaign: Human Kinetics.

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych-2/>

Krawański A., (2006), *Interaktywne uczenie się i nauczanie w wychowaniu fizycznym i fizjoterapii*, Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego, s. 14, 55.

Mathers C., Stevens G., Mascarenhas M., (2009), *Global Health Risks: Mortality and Burden of Disease Attributable to Selected Major Risks*, Geneva: World Health Organization.

Greco G., Poli L., Carvutto R., Patti A., Fischetti F., Cataldi S., (2023), *Effects of a Complex Physical Activity Program on Children's Arithmetic Problem Solving and Arithmetic Reasoning Abilities*, „European Journal of Investigation in Health Psychology Education”, nr 13, s. 141–150.

Kultura fizyczna w latach 2021 i 2022, (2023), Warszawa: Główny Urząd Statystyczny.

Łukaszewski W., (1984), *Szanse rozwoju osobowości*, Warszawa: Książka i Wiedza.

Mazzoli E., Xu J., Barnett L.M. *Physical literacy is associated with children's adherence to physical activity guidelines during COVID-19*, „Physical Education and Sport Pedagogy” 2024.

Nowak P.F., (2016), *Healthism – ciemna strona przesadnie zdrowego życia.* „Edukacja zdrowotna”, nr 5 s. 4–5.

Nowak P.F., (2018), *Organizacja imprez. Kreowanie zdrowego stylu życia.* Warszawa: Difin.

Nowak P.F., (2014), *Koncepcja holistycznego treningu zdrowotnego jako efektywny model prozdrowotnego stylu życia*, [w:] Śladek A., Białas D. (red.), *Kształtowanie stylu życia w kontekście wyzwań współczesności. Wybrane aspekty*, Wrocław: Oficyna Wydawnicza ATUT, Uniwersytet Medyczny, s. 17–32.

Nowak P.F., (2018), *Wychowanie zdrowotne i wychowanie poprzez sport – procesy wspierające sukces życiowy*, [w:] Łączek T. (red.), *Sukces edukacyjny. Sukces zawodowy. Sukces życiowy*, Warszawa: Difin, s. 154–164.

Osiński W., (2003), *Antropomotoryka*, Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego.

Physical activity factsheets for the 28 European Union Member States of the WHO European Region, (2018), Geneva: World Health Organization.

Podstawa programowa kształcenia ogólnego z komentarzem. Szkoła Podstawowa. Wychowanie fizyczne, (2017), Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Proposal for a decision of the European Parliament and of the Council establishing The European Year of Education through Sport, Commission of the European Communities, „Official Journal of the European Communities”, 2002, C 25 E/13, s. 531–535.

Przewęda R., (1973), *Rozwój somatyczny i motoryczny*, Warszawa: Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, s. 180.

Raport merytoryczny projektu Aktywny powrót do szkoły. WF z AWF..., (2022), Warszawa: Ministerstwo Edukacji i Nauki, https://www.wfzawf.pl/files/raport_koncowy_2022.pdf

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

Strzyżewski S., (1996), *Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*, Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, s. 21–22.

Szczepański S., (2008), *Kluczowe zagadnienia dydaktyki wychowania fizycznego*, Opole: Politechnika Opolska, s. 143.

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, (2020), Geneva: World Health Organization.

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00
www.ore.edu.pl