



XVII SEJMIK SZKOLNEJ KULTURY FIZYCZNEJ

„Edukacja i wychowanie poprzez sport”

Supraśl, 5-6.11.2021

MATERIAŁY POZJAZDOWE

HONOROWY PATRONAT
MINISTRA KULTURY,
DZIEDZICTWA NARODOWEGO I SPORTU



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.



ORGANIZACJA I WSPARCIE XII SEJMIKU SZKOLNEJ KULTURY FIZYCZNEJ, Supraśl 4-7.11.2021



Szkolny Związek Sportowy – Zarząd Krajowy

Organizator Sejmiku



Podlaski Wojewódzki Szkolny Związek Sportowy

Organizator Sejmiku



**Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.**

Ministerstwo Kultury Dziedzictwa Narodowego i Sportu

Honorowy Patronat

Wsparcie finansowe Sejmiku



Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego

Wsparcie finansowe Sejmiku



Totalizator Sportowy

Wsparcie finansowe Sejmiku



Gmina Supraśl

Wsparcie Kulturalne

Wstęp

Sejmik Szkolnej Kultury Fizycznej jest ogólnopolskim forum, w ramach którego spotykają się przedstawiciele nauki, edukacji, samorządów terytorialnych oraz organizacji i stowarzyszeń kultury fizycznej. Inicjatorem Sejmiku jest Zarząd Krajowy Szkolnego Związku Sportowego, który we współpracy z przedstawicielami nauk o kulturze fizycznej opracowuje jego bieżącą problematykę. W miarę możliwości finansowych Sejmik organizowany jest co roku, z reguły co roku w innym województwie.

Najczęściej uczestnikami obrad są delegacje wojewódzkie składające się z przedstawicieli: samorządów wojewódzkich i gminnych, kuratoriów oświaty, wojewódzkich Szkolnych Związków Sportowych, dyrektorów szkół i nauczycieli wychowania fizycznego. Zaproszenia do udziału w Sejmiku kierowane są także do przedstawicieli właściwego Ministerstwa związanego ze sportem, edukacją, członków Komisji Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki Sejmu RP. Jako prelegenci na Sejmiku występują przedstawiciele nauk o kulturze fizycznej, administracji rządowej i samorządowej oraz praktycy bezpośrednio zaangażowani w realizację działań w zakresie szkolnej kultury fizycznej. Tak dobrany skład uczestników pozwala na przeprowadzenie merytorycznych dyskusji i wypracowanie wspólnych stanowisk uwzględniających opinie wszystkich środowisk zainteresowanych rozwojem szkolnej kultury fizycznej. Główny nacisk w dyskusjach kładziony jest na rozwiązywanie bieżących problemów dotyczących współpracy między Szkolnym Związkiem Sportowym, a dyrektorami szkół, nauczycielami wychowania fizycznego, klubami sportowymi, samorządem lokalnym i wojewódzkim. Ważnym celem Sejmiku jest także umożliwienie przedstawienia bieżących problemów szkolnej kultury fizycznej, z jakimi borykają się nauczyciele, trenerzy i dyrektorzy polskich szkół oraz skonfrontowanie ich z możliwościami organizacyjnymi Szkolnego Związku Sportowego w aspekcie współpracy z władzami samorządowymi, wojewódzkimi, Kuratoriami Oświaty oraz odpowiednimi Ministerstwami. Wygłaszane referaty, stanowiska i opinie, które są wyrażane podczas obrad Sejmiku, pokazują różne perspektywy spojrzenia na poruszane problemy i inspirują wszystkie środowiska zainteresowane rozwojem kultury fizycznej w szkołach do wspólnego wypracowania rekomendacji i kierunków działań podejmowanych w tym zakresie przez rząd, samorządy i szkoły. Oprócz tego celem Sejmiku jest promowanie nowoczesnych i oryginalnych rozwiązań w zakresie wychowania fizycznego, sportowego oraz wzorców współpracy pomiędzy szkołą i klubem sportowym, pomiędzy JST i powiatowymi/wojewódzkimi oddziałami SZS w Polsce.

Poniżej przedstawione są treści wystąpień poszczególnych prelegentów XVII Sejmiku Szkolnej Kultury Fizycznej zorganizowanego wspólnie przez Zarząd Krajowy Szkolnego Związku Sportowego oraz Podlaski Wojewódzki Szkolny Związek Sportowy w dniach 5-6.11.2021 w Supraślu.

*Wiceprezes
Podlaskiego Wojewódzkiego
Szkolnego Związku Sportowego
Marek Sadowski*

Spis wystąpień

1. Dr Halina Hanusz, prof. WSWFiT w Białymstoku
Myśli i uwagi do wychowania fizycznego w XXI wieku.
2. Mgr Lech Szargiej, ZSOMS 3 Białystok, Podlaski Wojewódzki SZS
Wychowanie fizyczne, jak długo jeszcze....
3. Mgr Agata Krajwska, WSWFiT Białystok
Ruch a mózg- jak aktywność fizyczna, lub jej brak, wpływa na funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego.
4. Mgr Agnieszka Kudraszow, Polski Instytut Przedszkoli Leśnych
Lekcje w lesie, jako odpowiedź na syndrom deficytu natury.
5. Mgr Marek Sadowski, Podlaski Wojewódzki SZS Białystok, ZSOMS 3 Białystok
Zastosowanie MTSF, jako źródła wiedzy o kondycji populacji szkolnej. Propozycja Programu „Sprawność fizyczna ucznia w mojej szkole”.
6. Mgr Jacek Bigus, Podkarpacki Wojewódzki SZS
Programy, które SZS może realizować we współpracy z resortem edukacji.



***Myśli i uwagi
do wychowania fizycznego w XXI wieku***

dr Halina Hanusz, WSWFiT Białystok

XVII SEJMIK SZKOLNEJ KULTURY FIZYCZNEJ
nt. Edukacja i wychowanie poprzez sport

Mens sana in corpore sano Idea i realia

Dewizą codzienności w polskiej rzeczywistości stała się starorzymska zasada:

Mens sana in corpore sano

Aforyzm przypisywany Sokratesowi (ok. 130-200 r.n.e.) upowszechnił się w wersji łacińskiej dzięki satyrom poety Juwenalisa.

Zdrowy duch w zdrowym ciele

można spotkać także:

Zdrowa dusza w zdrowym ciele

Zdrowa myśl w zdrowym ciele

bądź: ***W zdrowym ciele zdrowy duch.***

✓ Maksyma Juwenalisa była na sztandarach, w salach gimnastycznych, na budynkach gniazd Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół”.

✓ Hasło przewodnie Złotów Sokolstwa Polskiego. Założeniem organizacji było:

krzepić ciało i tą drogą ducha wzmocnić.

✓ Maksymę realizowano poprzez **ćwiczenia fizyczne**, głównie poprzez gimnastykę: – dla tężyzny ciała, – i **akcję oświatowo-kulturalną**, której przyświecał cel i motyw patriotyczny dla kształcenia umysłu.

✓ Maksyma nawiązującej do wzorów greckiej **KALOKAGATHII**.

Mens sana in corpore sano

(...) do którego to powiedzenia odwołują się często mówcy o ubogiej wyobraźni i które nadużywa się w tak wielkim stopniu, że śmiało można je uznać jako wyświechtany banal (Pierre de Coubertin).

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

O sprawności fizycznej świadczy stopień wykorzystania osobniczych dyspozycji. Jest to umiejętność efektywnego spożytkowania własnego potencjału ruchowego

N. Wolański (1969)



Przez z analogię do mechanicznego pojazdu sprawności maszyny, którą określa stosunek zużytej energii do pracy użytecznej

K. Fidelus (1972)

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

opiera się na

TRZECH FILARACH (wg R. Przewędy)

- I **MÓC** = wykonać czynność ruchową w życiu, w pracy, sporcie, podołać wysiłkowi
- II **UMIEĆ** = trzeba zadanie rozwiązać
- III **CHCIEĆ** = trzeba zaangażować się w jego wykonanie

Te TRZY FILARY składają się na pojęcie:

➤ **SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

rozumianej jako

➤ **RUCHOWA ZARADNOŚĆ**

Zależą od:

➤ wyćwiczenia, treningu kondycyjnego (**MÓC**)

➤ opanowania umiejętności ruchowych, doświadczenia i niezbędnej wiedzy (**UMIEĆ**)

➤ wychowania (**CHĘĆ**)

Rozumienie **SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ** preferuje aspekt społeczny.

► Najczęściej określa się ją jako **RUCHOWA ZARADNOŚĆ CZŁOWIEKA**.

► **SPRAWNY** to **CZŁOWIEK ZARADNY**, taki który jest w stanie sobie poradzić w różnych sytuacjach, w jakich może się znaleźć.

► **Zaradność ruchowa** jest wyrazem motorycznego przygotowania człowieka do warunków, jakie mu stwarza **ŚRODOWISKO BIOGEOGRAFICZNE I SPOŁECZNE**.

► Zbliżenie do szeroko rozumianego **ZDROWIA POZYTYWNEGO**, dowodzi przystosowanie człowieka do warunków bytowania, co w efekcie daje mu możliwość optymalnej jakości życia.

Tak behawioralnie rozumiana **SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA**,
pozwala na efektywne rozwiązywanie stojących przed człowiekiem
zadań,

jest jednym z **CELÓW EDUKACJI I WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**, czyli:

- na wielostronnym usprawnianiu wychowanka
- przygotowaniu do samodzielnego dbania o swoją sprawność fizyczną,
jako cenną

WARTOŚĆ ZDROWOTNĄ, UTYLITARNĄ.

Dziecko nie możemy usprawnić na całe życie, ale można je:

► **UŚWIADOMIĆ** ► **NAUCZYĆ** ► **WYCHOWAĆ**

do całożyciowej troski o swoją sprawność, kondycję i swoje zdrowie.

- Ważną kategorią jakościową naszej postawy jest jej **TRWAŁOŚĆ**.
- Trwałość do zachowań oraz pozytywny stosunek do **POTRZEB**:

- higieniczno-zdrowotnych,
- rozwojowo-sprawnościowych
- i estetyczno-hedonistycznych własnego ciała.

- To podstawowe kryterium **KULTURY FIZYCZNEJ CZŁOWIEKA**.

- **KULTURA FIZYCZNA** – ogół uznawanych wartości, utrwalonych zachowań i ich rezultatów dotyczących przymiotów ludzkiego ciała.

wg. filozofa Władysława Tatarkiewicza: to „*troska psychiki o ciało*”,
prosta, a zarazem wyczerpująca definicja.

- **WYCHOWANIE FIZYCZNE** – intencjonalny przekaz wartości dotyczących ciała.

Ranga celów WF w opinii nauczycieli tej dziedziny edukacji

11

Ranga	Cele WF dziewcząt	Cele WF chłopców
1.	kompetencje rekreacyjne	kompetencje rekreacyjne
2.	kompetencje medyczne	kompetencje zdrowotne
3.	kompetencje zdrowotne	kompetencje medyczne
4.	kompetencje społeczne	kompetencje społeczne
5.	kompetencje estetyczne	sprawność fizyczna
6.	rozwój somatyczny	rozwój somatyczny
7.	sprawność fizyczna	kompetencje estetyczne
8.	kompetencje ekologiczne	umiejętności ruchowe
9.	umiejętność ruchu	kompetencje ekologiczne
10.	kompetencje kibica	kompetencje kibica
11.	kompetencje widza	kompetencje sportowca
12.	kompetencje sportowca	kompetencje widza

EDUKACJA OLIMPIJSKA

- **Sport** z zasadą *fair play* jest współcześnie źródłem wartości i zasad etycznych.
- *Fair play* reguluje stosunek do drugiego człowieka, zwłaszcza tam, gdzie zaczyna się sprawdzian: w konkurencji i walce, we współzawodnictwie i efekcie.
- Szczególnie ważne i pożądane jest promowanie w sporcie szkolnym wśród dzieci i młodzieży ze względu na **ROZWÓJ POSTAW SPOŁECZNYCH MŁODEGO POKOLENIA** oraz jego refleksyjność społeczną i moralną.
- Postawy uczniów wobec *fair play* obejmują cztery komponenty:
 1. **RÓWNOŚĆ SZANS** – jednakowe warunki udziału w zawodach, walce sportowej i treningu;
 2. **ODPOWIEDZIALNOŚĆ** – gotowość do ponoszenia konsekwencji za własne postępowanie, w tym także w obliczu niepowodzeń, ale i sukcesów;
 3. **ZDROWIE** – zachowanie równowagi między sukcesem a właściwościami organizmu; pojęcie to obejmuje troskę o własne zdrowie, ale także zdrowie partnera;
 4. **PRZESTRZEGANIE PRZEPISÓW i REGUŁ** – świadomy akt poddania się obowiązującemu prawu.

OLIMPIZM i FAIR PLAY w NOWOCZESNYM PROCESIE EDUKACJI

- ➔ **OLIMPIZM** – stanowiąc ideę wychowawczą – wykorzystuje sport jako **środek w EDUKACJI**.
- ➔ Wykorzystanie wartości olimpizmu **w PROCESACH DYDAKTYCZNO-WYCHOWAWCZYCH** powoduje zmienianie człowieka.
- ➔ Reguła moralną olimpizmu jest **ZASADA FAIR PLAY**, a sport dostarcza jej przykładów i wzorów.

FAIR PLAY w XXI wieku

1. XXI wiek stanowi dalszą drogę rozwoju postaw wobec *fair play*. Wytycza je sport, i jego dynamiczny rozwój. Sport staje się powszechny, a moda na niego coraz trwalsza.
2. Uwarunkowania, m.in.: wzrastająca ilość czasu wolnego, zdobycze cywilizacyjne, a nade wszystko znaczenie aktywności fizycznej w rozwoju człowieka, jego charakteru, czy działania przeciwko negatywnym wpływom cywilizacyjnym na człowieka.
3. Teza, że *fair play* jest nieodzownym elementem edukacji sportowej, i należy do najważniejszych jego zasad, to w sposób szczególny w nim wyróżnia się w nim **ZAUFANIE**.

Tadeusz Maszczak,
Wychowanie przez radość,
Warszawa 2021.

- *Nie musisz być najlepszy, ale masz być tak dobry jak potrafisz. A jeśli ci się uda być lepszym od siebie samego z wczoraj czy sprzed roku, to tym samym pobijesz własny rekord życia (...).*
- *Wychowanie to w większym stopniu sztuka niż nauka. Opiera się na intuicji i przeżywaniu radości z wartości i twoich postaw w życiu.*

BIBLIOGRAFIA

1. P. Błajet, *Od edukacji sportowej do olimpijskiej*, Kraków 2012.
2. H. Grabowski, *Uwagi krytyczne o wychowaniu fizycznym i kształceniu nauczycieli*, Kraków 2004.
3. T. Maszczak, *Wychowanie przez radość*, Warszawa 2021.
4. T. Matczak, *Wychowanie przez rozwój. Edukacja, olimpizm, edukacja inkluzyjna, zdrowie*. Warszawa 2018.
5. J. Nowocień, *Pedagogika sportu*, Warszawa 2019.
6. W. Osiński, *Teoria wychowania fizycznego*, Poznań 2011.
7. R. Przewęda, J. Dobosz, *Kondycja fizyczna polskiej młodzieży*, Warszawa 2003.
8. *Wychowanie fizyczne i sport jako prawo człowieka i proces ciągłej edukacji*, red. nauk. J. Nowocień, K. Zuchora, Warszawa 2014.
9. *Wychowanie poprzez sport*, pod red. Z. Żukowskiej i R. Żukowskiego, Warszawa 2003.



DZIĘKUJĘ za UWAGĘ!

dr Halina Hanusz, prof. WSWFiT w Białymstoku

**XVII SEJMIK SZKOLNEJ KULTURY FIZYCZNEJ
nt. *EDUKACJA I WYCHOWANIE POPRZECZ SPORT***

Lech Szargiej, Zespół Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego nr 3 Białystok, Podlaski Wojewódzki SZS.

WYCHOWANIE FIZYCZNE – JAK DŁUGO JESZCZE?

Edukacja jest najpotężniejszą bronią, za pomocą której można zmieniać świat” – Nelson Mandela

Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w dobie pandemii – z raportu IBRIS, wrzesień 2021.
Ruch zapewnia prawidłowe funkcjonowanie człowieka zarówno w wymiarze fizycznym, jak i psychicznym. W zdrowym ciele, zdrowy duch.

CIAŁO – lepszy wygląd skóry, większa sprężystość, aktywne mięśnie.

SYLWETKA – prawidłowa, wyprostowana (zapobieganie wadom postawy i kręgosłupa).

KONDYCJA – większa wydolność organizmu, więcej siły, mniejsze odczuwanie zmęczenia.

SPRAWNOŚĆ – ogólnie lepsza sprawność fizyczna, większe usportowienie.

ODPORNOŚĆ – rzadsze „łapanie” chorób, organizm lepiej radzi z wirusami, bakteriami i stresem.

DOBRE SAMOPOCZUCIE – wynikające z zadowolenia dotyczącego swojego wyglądu i sprawności.

WYDZIELANIE SIĘ HORMONÓW SZCZĘŚCIA – podczas wysiłku fizycznego jest mniejsza skłonność do smutku i depresji.

LEPSZE FUNKCJONOWANIE DOTLENIONEGO MÓZGU – większa zdolność koncentracji i zapamiętywania (lepsze przyswajanie wiedzy, łatwiejsza uczenie się).

Jak wyglądała lekcja WF podczas nauki zdalnej?

- Teoria dyscyplin sportowych.
- Oglądanie filmów z ćwiczeniami, ale bez konieczności ich wykonywania.
- Zadawanie uczniom ćwiczeń wymagających udokumentowania.
- Ograniczanie lekcji do sprawdzania obecności.
- Odwoływanie lekcji WF.

(Optymalne i pożądane byłoby ćwiczenie przy włączonej kamerce wraz z nauczycielem)

Uprawiana przez dzieci aktywność fizyczna.

Spacery 59%, jazda na rowerze 45%, piłka nożna 33%, biegi 24%, siatkówka 23%, pływanie 21%, gimnastyka 20% i inne. Żadnych 6%.

„Demotywatory” do uprawiania sportu.

Locdaun 48%, lenistwo 39%, przeciążenie nauką i pracami 31%, sam nie uprawiam sportu 26%, brak obiektów 16%, brak zajęć w mojej okolicy 16%, obawa przed kontuzją 15% i inne. Sport mnie nie interesuje 13%.

Ocena (przez rodzica) ogólnej kondycji fizycznej dziecka.

Źle 7%, średnio 23%, dobrze 70%.

Rzeczy posiadane przez dzieci w pokoju.

Smarfon 87%, komputer 83%, konsola 48%, telewizor 41%.

Kilka wyników badań ze środowiska białostockiego:

Wyniki testu MTSF maj-czerwiec 2021 opracowane przez M.Sadowskiego:

- 146 uczniów z klas sportowych, w tym 68 dziewcząt (jest to 29,8% uczniów klas 4-8).
- 51% dziewcząt i 21% chłopców ma niedowagę.
- 19% dziewcząt i 52% chłopców mają normalną wagę.
- 3% dziewcząt i 9% chłopców jest otyłych.
- 27% dziewcząt i 18% chłopców nie ma wyników.
- 360 pkt. to średni wynik dziewcząt i 365 pkt. – chłopców: sprawność bardzo niska!!!
- 2 wyniki średnie zanotowano u 2 dziewcząt (Pawilcz Aleksandra, Markowska Natalia) i 6 u chłopców (Ciećwierz Oliwier, Ciećwierz Maurycy, Leżanka Jan, Kardasz Mateusz, Podkowiński Krzysztof i Polkowski Kacper).

Wyniki ankiet profilaktycznych uczniów:

Oddziały zerowe:

Badaniem objęto 45 uczniów, z tego:

- 2 osoby są otyłe.
- 11 osób ma zniekształcenia kręgosłupa.
- 4 osoby ma różne zaburzenia.
- 6 uczniów ma schorzenia wymagające opieki czynnej.
- 24 osoby są dobrego zdrowia.

Klasy III:

Badaniem objęto 102 osoby, z tego:

- 8 osób jest otyłych.
- 21 osób ma zniekształcone kręgosłupy.
- 23 osoby ma różne zaburzenia.
- 1 osoba ma wady rozwojowe.
- 19 osób ma schorzenia wymagające opieki czynnej.
- 65 osób jest dobrego zdrowia.

Klasy VII:

Badaniem objęto 147 uczniów, z tego:

- 7 osób jest otyłych.
- 21 osób ma zniekształcone kręgosłupy.
- 36 osób ma różne zaburzenia.
- 9 osób ma schorzenia wymagające opieki czynnej.
- 5 osób jest badanych w poradni psychologiczno-pedagogicznej.
- 69 osób jest dobrego zdrowia.
- 126 osób nadaje się do kształcenia w dowolnej szkole,

Ruch – najlepsze lekarstwo świata.

Aktywność fizyczna zmniejsza o 80% ryzyko zachorowań na otyłość, cukrzycę, choroby układu krążenia i płuc, a nawet o 40% na nowotwory. Ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne, redukuje stres i ułatwia relacje społeczne.

10% Polaków nie uprawia żadnego sportu, 48% stara się być aktywnym fizycznie. 13-24% młodych Polaków jest aktywnych, a 33% uzyskuje zwolnienia lekarskie z WF.

81% Polaków dziennie z Internetu korzysta przez 6 godzin i 26 minut, a kolejne 3 godziny siedzimy przed telewizorem.

Dla 18% Polaków przyczyną rezygnacji z aktywności fizycznej jest BRAK CHĘCI.

Sport jako element higieny codziennego życia.

Ruch jest dla naszego zdrowia lepszy niż jego brak i za każdym razem, gdy z niego korzystamy, robimy dla siebie coś dobrego.

Podstawa programowa z wychowania fizycznego, a rzeczywistość.

Czytając ma się wrażenie w pełni dopracowanego dokumentu. Jak zaczniemy się wgłębiać w treści, szlag nas zalewa: wystarczy nosić strój, ćwiczyć, być zaangażowanym i ... mamy szóstkę. Utracono niezwykle dwa ważne elementy: czy podnosimy sprawność fizyczną i czy nasze postępy wynikowe coś znaczą np. w klasie, szkole, w mieście?

Znakomitym narzędziem pomiarowym jest MTSF. Uczciwie robiony i systematycznie pokazuje, co dany uczeń jest wart.

Postawa zachowawcza nauczyciela wychowania fizycznego.

*Starsi wiekiem nauczyciele są jak dinozaury. Jednym jeszcze się chce, ale większości już nie. Po co narażać się toksycznej mamusi, skoro córka woli co tydzień mieć niedyspozycję. Po co mam uczyć przewrotów, czy stania na rękach, skoro rodzic może mnie oskarżyć za asekurację, podczas której przypadkowo dotyka się tych części ciała, które wywołują niewłaściwe emocje. **Najlepiej rzucić piłkę i niech wszyscy biegają z jednego rogu boiska w drugi.***

Ile lekcji wychowania fizycznego powinien mieć uczeń w polskiej szkole?

Z historii wiemy, że najpierw były 2 godziny, obecnie 3-4, zabiegano o 5.

(1 godzina zajęć ruchowych dziennie!)

W klasach młodszych niby są 3 lekcje, ale „pani w szpilkach” woli w tym czasie nadrobić materiał z innych edukacji. Zabrakło specjalisty w tej grupie wiekowej i jak zachęcić ucznia np. do klasy sportowej, do pójścia do klubu itp.?

Czy nauczycielom WF grozi analfabetyzm?

Zdecydowanie tak. Absolwenci szkół kształcących wuefiarzy są coraz słabsi, brakuje doszkalania metodologicznego, a w konsekwencji nauczycielowi najwyraźniej się nie chce. Dodajmy do tego brak szacunku dla dyplomu wyższej uczelni i mamy obraz nędzy i rozpaczy.

Nadzór pedagogiczny nad lekcją WF w Polsce nie istnieje. Dyrektor szkoły nie umie go przeprowadzić, w kuratoriach nie ma wizytatora, w ministerstwie zlikwidowano właściwy departament. Samorządy próbują coś robić, ale samo współzawodnictwo sportowe szkół właściwego nadzoru nie zastąpi.

Nauczyciele też są wykończeni!

Nauczycieli powinno się wspierać, a widzimy próbę coraz większego kontrolowania i ograniczania im wolności.

Edukacja jest kluczowa i obecnie i w dalszej perspektywie. Jakość edukacji obejmuje nas wszystkich, bo za 10-15 lat to ludzie obecnie kończący szkołę będą naszymi lekarzami.

Młody człowiek w szkole jest najważniejszy.

Ale on potrzebuje mądrych dorosłych, a ci odchodzą z zawodu.

RUCH a MÓZG

Jak aktywność fizyczna, lub jej brak,
wpływa na funkcjonowanie
ośrodkowego układu nerwowego?

mgr Agata Krajewska
WSWFiT Białystok



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- spontaniczna aktywność ruchową, realizowana w czasie wolnym od pracy, w dowolnie wybranej przez ćwiczącego formie, z dowolną wielkością obciążeń
- zajęcia różnego rodzaju, związane z wykonywaniem ruchów przez mięśnie szkieletowe, powodujące wydatek energetyczny, wyższy niż w spoczynku



Sweep Rowing vs. Sculling - USRowing



8 Ways to Make Ironing Easier (quickanddirtytips.com)

WPŁYW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA ORGANIZM



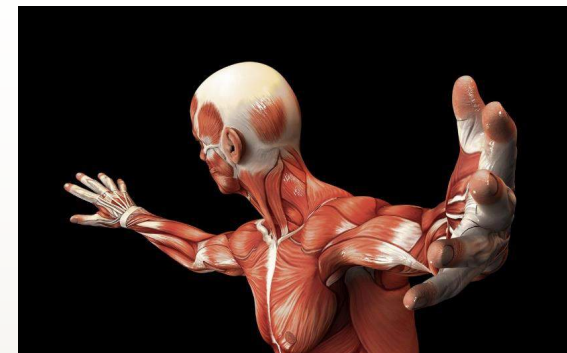
<https://dchours.pivotcreates.com/course/evaluation-and-treatment-of-inhibited-and-hypertonic-muscles/>

➤ UKŁAD MIĘŚNIOWY

- zwiększenie masy i siły mięśniowej
- skuteczniejsze wykorzystanie energii
- stymulacja pompy mięśniowo – naczyniowej (usprawnienie krążenia obwodowego, odpływ limfy)
- pobudzenie mięśni do sprawniejszego reagowania na sygnału z ukł. nerwowego
- utrzymywanie optymalnej długości i elastyczności mięśni

➤ UKŁAD KOSTNO-STAWOWY

- poprawa ukrwienia kości i więzadeł
- wzrost masy kostnej
- hipertrofia włókien kolagenowych w ścięgnach



<https://dchours.pivotcreates.com/course/evaluation-and-treatment-of-inhibited-and-hypertonic-muscles/>



<https://theconversation.com/we-have-weaker-bones-than-our-hunter-gatherer-ancestors-this-is-what-you-can-do-about-it-105016>

➤ UKŁAD KRAŻENIOWY

- zwiększenie wydolności ukł. krążenia
- efektywniejsza praca serca
- zmniejszenie częstotliwości skurczów serca

➤ UKŁAD POKARMOWY

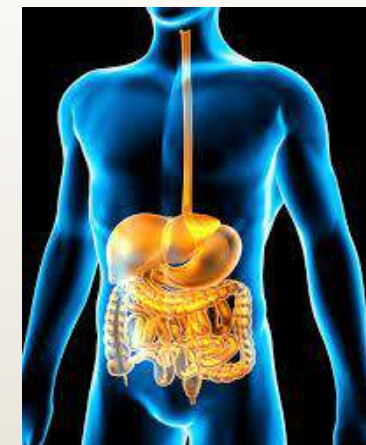
- poprawa czynności żołądka, nerek, jelit, wątroby
- zapobieganie osiadaniu moczu w przewodach moczowych

➤ UKŁAD ODDECHOWY

- zwiększenie zapotrzebowania organizmu na tlen
- wzrost wentylacji płuc
- wzrost pojemności życiowej płuc
- zmniejszenie częstości oddechów



Veins and the Wonders of the Human Circulatory System (elpasovein.com)

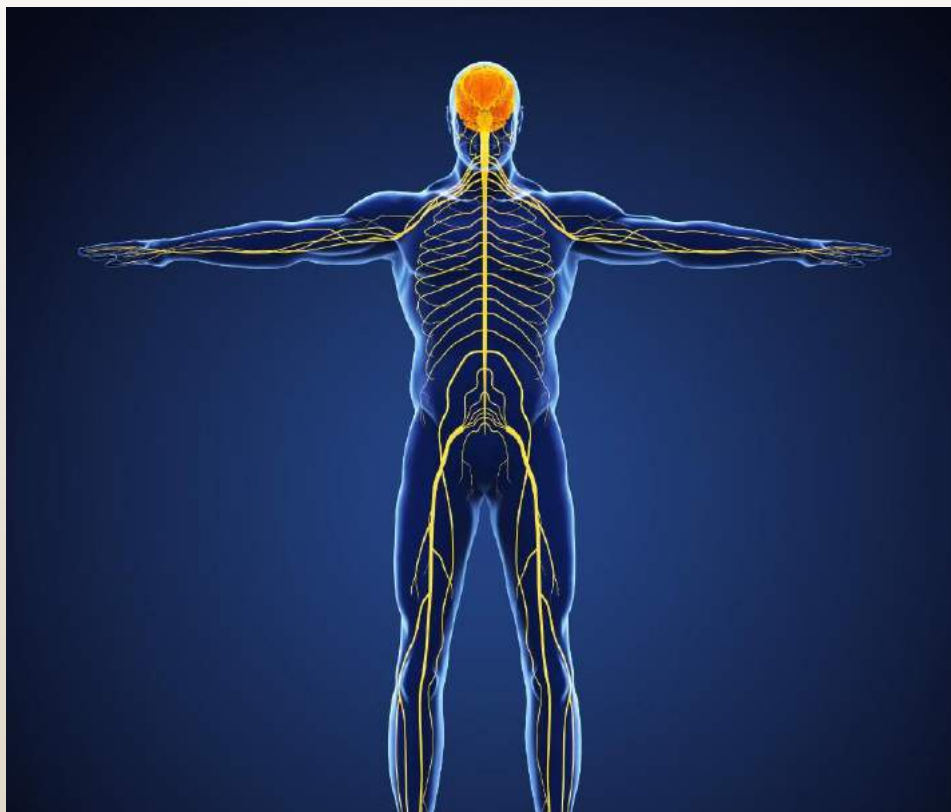


<https://www.verywellhealth.com/to-ur-the-digestive-system-4020262>



<https://health.clevelandclinic.org/how-you-can-help-reach-the-right-cystic-lung-disease-diagnosis/>

WPŁYW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA UKŁAD NERWOWY



<https://www.theguesthouseocala.com/the-bodys-nervous-system-is-impacted-by-long-term-substance-use-how-to-find-healing-in-recovery/>

OBWODOWY UKŁAD NERWOWY

- stanowi łącznik pomiędzy OUN a narządami
- tworzą go zwoje i nerwy, należące do ukł. somatycznego i autonomicznego
- podczas aktywności fizycznej **organizm za jego pośrednictwem odbiera informacje z otoczenia (wzmacnianie czucia powierzchownego i głębokiego)**
- ✓ im więcej bodźców, tym organizm więcej się uczy!



<https://lifefitness.pl/trening-na-biezni-2/>

OŚRODKOWY UKŁAD NERWOWY



<https://positivepsychology.com/neuroplasticity/>

JAK ZMIENIA SIĘ MÓZG DZIĘKI AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?



<https://1000wordphilosophy.com/2021/05/08/happiness/>

1. RÓWNOWAGA EMOCJONALNA

- podczas aktywności fizycznej zwiększa się poziom stężenia dopaminy, serotoniny, noradrenaliny (poprawa **samopoczucia** i poziomu **motywacji**)
- po wysiłku fizycznym wydzielane są endorfiny (**poprawa nastroju i redukcja stresu**); „euforia biegacza”
- obniża się poziom kortyzolu i adrenaliny (hormonów produkowanych w sytuacjach **stresowych**)

JAK ZMIENIA SIĘ MÓZG DZIĘKI AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?



https://steemit.com/science/@jone_lq/psychological-perspectives-in-forgetting-memory-at-its-vitality

2. ZDOLNOŚCI INTELEKTUALNE

- obniżenie stężenia cytokin prozapalnych we krwi
(wpływających na rozwój procesów **neurodegeneracyjnych** w mózgu)
- opóźnienie początku zmian neurodegeneracyjnych, spowolnienie ich rozwoju
- zmniejszenie ryzyka powstania zaburzeń funkcji poznawczych
(pamięci, uczenia się, uwagi, koncentracji myślenia, spostrzegania)

SPORT TRENINGIEM MÓZGU



<https://www.akademiafalubaz.pl/7-powodow-dla-ktorych-dzieci-powinny-uprawiac-sport>

- Metaanaliza obejmująca 59 doświadczeń (od 1947 do 2009 r.) dowiodła znaczących i pozytywnych korelacji między **aktywnością fizyczną a zdolnościami poznawczymi**
- W analizie obejmującej 29 randomizowanych badań oceniających związek między ćwiczeniami aerobowymi, a wydajnością pracy mózgu w grupie osób około 18. roku życia wykazano pozytywny związek między **ćwiczeniami fizycznymi a uwagą, szybkością przetwarzania informacji oraz zapamiętywaniem**
<https://www.wychowaniefiz.pl/artikul/dlaczego-aktywnosc-fizyczna-jest-tak-dobra-dla-twojego-mozgu-czyli-co-maja-miesnie-do-dobrostanu-naszej-glowy>
- również wyniki eksperymentów z udziałem dzieci w wieku szkolnym udowodniły, że łagodna aktywność fizyczna (zblizona do typu fitness) miała wyraźnie korzystny wpływ na zdolności uczenia się i efekty nauki szkolnej

BDNF

(brain-derived neurotrophic factor,
neurotroficzny czynnik pochodzenia mózgowego)

- **białko** wydzielane przez neurony w hipokampie (naukowcy wyizolowali je w 1982 r.), w sercu, mięśniach szkieletowych, komórkach mięśni gładkich, płucach, płytkach krwi i fibroblastach
- hipokamp jest strukturą w płacie skroniowym kory mózgowej, w której tworzone i przechowywane są wspomnienia, odgrywa rolę w przenoszeniu informacji z pamięci krótkotrwałej do pamięci długotrwałej, uszkodzenie hipokamp upośledza zdolności uczenia się i pamięci
 - ❖ udowodniono, że aktywność ruchowa stymuluje produkcję białka BDNF

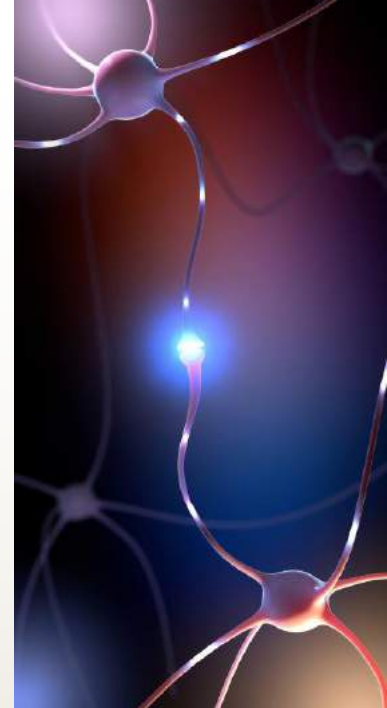


<https://www.polityka.pl/niezbednik/1540647,1,jak-dziala-pamiec.read>

BDNF - rola

wspólnie z innymi białkami (m.in. NGF i neurotrofinami) umożliwia prawidłowe funkcjonowanie neuronów ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego:

- odpowiada za **regenerację** starych komórek nerwowych
- **rozwój** niedojrzałych
- **powstawanie** nowych
- zwiększenie **przeżycia** komórek nerwowych już ukształtowanych
- zwiększa liczbę **dendrytów** na neuron
- usprawnia powstawanie **kolców dendrytycznych**
- zwiększa zdolność neuronów do tworzenia **nowych połączeń** nerwowych
- usprawnia aktywność synaptyczną między istniejącymi neuronami
- przyczynia się do rozwoju **komórek macierzystych**



<https://thefnc.com/research/your-brain-can-change-thanks-to-neuroplasticity/>

PLASTYCZNOŚĆ MÓZGU

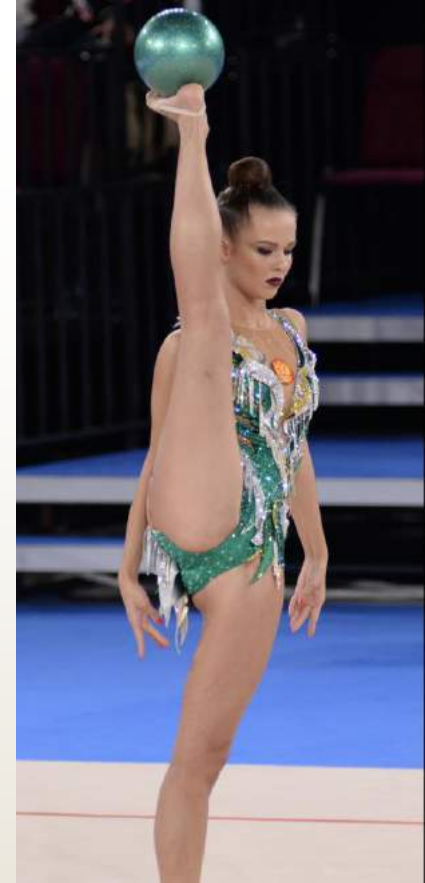


<https://psychable.com/ibogaine/ibogaines-unique-impact-on-neuroplasticity/>

- funkcjonalnymi konsekwencjami podwyższonego poziomu BDNF w mózgu jest jego **zwiększona plastyczność** oraz zwiększona zdolność do tworzenia nowych obwodów pamięci
- plastyczność jest cechą zarówno dojrzewającego ukł. nerwowego, jak i dorosłego mózgu
- w rozwijającym się mózgu umożliwia uczenie się i dostosowywanie zmian rozwojowych do wpływów środowiska
- w dojrzałym mózgu stanowi podstawę uczenia się i pamięci

BDNF

- wykazano, że wzrost poziomu BDNF znacząco poprawia zdolność **uczenia się nowych elementów ruchowych** i zwiększa **odczuwanie świadomości swojego ciała**
- podczas systematycznego treningu zwiększa **koordynacja ruchowo-mięśniową, doskonali technika** ruchów, **poprawia pamięć ruchowa** (zaangażowane jest w to przede wszystkim mózdzek, kora mózgu i jądra podkorowe)
- w jednym z badań oceniających kreatywność podzielono uczestników na dwie grupy, z których podczas testu chodziła, a druga prowadziła siedzący tryb życia. Wędrujący zdobyli o 81% więcej punktów.



<https://dozydawn.tumblr.com/post/660202314015113216/rhythmic-gymnast-ekaterina-selezneva-photographed>

DAWKA?



<https://www.lifehacker.com.au/2020/05/how-to-start-roller-skating-without-breaking-anything/>

- wykazano, że nawet pojedyncza aktywność fizyczna może istotnie zwiększyć stężenie BDNF w mózgu
- optymalnym rozwiązaniem jest połączenie treningu aerobowego z anaerobowym (profilaktyka zaburzeń sercowo-naczyniowych + przeciwdziałanie utracie masy i siły mięśniowej)
- wskazana jest każda aktywność fizyczna, która zwiększa tętno na co najmniej 30 minut, stosowana minimum 3 razy w tygodniu
- warto jednak pamiętać o indywidualizacji w doborze dawki i rodzaju treningu (istnieją dane sugerujące, że wśród dorosłych osób najlepsze efekty przynosi umiarkowana aktywność fizyczna)

RODZAJ AKTYWNOŚCI?



<https://www.nsdancing.com/dancing-for-elderly-people/>

- zauważono, że połączenie **ćwiczeń fizycznych z odczuwaniem bodźców i aktywnością poznawczą** ma największy wpływ na procesy neuroplastyczności
- w przypadku ludzi, aktywnością, która doskonale łączy ze sobą wszystkie wspomniane elementy bez względu na wiek mózgu, jest taniec
- udowodniono, że taniec w porównaniu z konwencjonalnym treningiem fitness, znacznie bardziej zwiększa objętość wielu obszarów mózgu odpowiedzialnych za tworzenie nowych komórek nerwowych, koordynowanie, przekazywanie i prawidłowe odbieranie bodźców. Zaobserwowane zmiany związane były także ze wzrostem poziomu BDNF.

BRAK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ A MÓZG



<https://zwierciadlo.pl/psychologia/104016,1,negatywne-emocje-jak-zrozumiec-swoj-lek.read#>

- wiadomo już, że neurony osób dotkniętych chorobą **Alzheimera** cechuje znacznie obniżony poziom BDNF i NGF, w szczególności w strukturze mózgu odpowiedzialnej za pamięć (hipokamp)
- upośledzenie funkcji hipokampa utrudnia „przenoszenie” wspomnień z **pamięci** krótko- do długotrwałej
- niedobór BDNF we wczesnych etapach rozwoju może przyczyniać się do **nadpobudliwości** i zaburzeń w rozwoju hipokampa (efektem są problemy z przyswajaniem nowych faktów i gromadzeniem ich w pamięci)
- niedobory BDNF wiąże się też z **zaburzeniami psychicznymi** (depresją, schizofrenią, lękiem, zespołem stresu pourazowego)

... a już jedna dwudziestominutowa sesja chodzenia na bieżni lub sesja jogi poprawia nastrój, zmniejszając złość, depresję, uczucie niepewności, napięcie

PODSUMOWANIE

- mózg potrzebuje aktywności fizycznej!!!!!!
- aktywność fizyczna:
 - utrzymuje równowagę emocjonalną
 - zwiększa zdolności intelektualne
 - stymuluje plastyczność mózgu
- już pojedyncza dawka aktywności fizycznej pobudza mózg do zwiększonej produkcji białka BDNF, które:
 - poprawia zdolność uczenia się nowych elementów ruchowych
 - zwiększa odczuwanie świadomości swojego ciała
 - usprawnia koordynację ruchowo-mięśniową, doskonali technikę ruchów, poprawia pamięć ruchową

PODSUMOWANIE

CO ĆWICZYĆ?

- każde zajęcia ruchowe, związane z wykonywaniem ruchów przez mięśnie szkieletowe, powodujące wydatek energetyczny, wyższy niż w spoczynku

JAK ĆWICZYĆ?

- minimalną dawką, która może przynosić już optymalne efekty jest aktywność zwiększająca tętno na co najmniej 30 minut, stosowana minimum 3 razy w tygodniu

DLACZEGO AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JEST **KONIECZNA**?

- u dzieci niedobór aktywności fizycznej może przyczyniać się do nadpobudliwości, problemów z przyswajaniem i gromadzeniem informacji
- u dorosłych wiąże się z zaburzeniami psychicznymi, utrudnieniem przenoszenia informacji z pamięci krótko- do długotrwałej, gorszym przebiegiem w przypadku chorób neurodegeneracyjnych

LEKCJE W-F W LESIE JAKO ODPOWIEDŹ NA SYNDROM DEFICYTU NATURY

Agnieszka Kudraszow

Jakie mają Państwo wspomnienia z dzieciństwa?

- nielimitowany czas zabaw na podwórku
- ograniczony nadzór dorosłych
- samodzielność
- sprawczość

ja + moja banda byliśmy Panami Świata

*W bliskości z przyrodą dzieci są swobodne, radosne i szczęśliwe,
nie potrzebują elektronicznych gadżetów i nigdy się nie nudzą.*





Co się zmieniło?

Budzenie świadomości

- zamknięte podwórka
- brak dzieci na placach zabaw
- dzieci tylko w towarzystwie dorosłych
- brak towarzyszy zabawy - nuda
- zmniejszona strefa eksploracji
- krótkie przerwy w szkole -
brak możliwości wyjścia na podwórko
- przez ostatnie 25 lat czas wolny
i poświęcany przez dzieci na swobodną
zabawę zmalał o 9 godzin tygodniowo



Syndrom Deficytu Natury

profilaktyka syndromu deficytu natury

Sformułowanie „**Syndrom deficytu natury**” wprowadził po raz pierwszy *Richard Louv*, amerykański pisarz, eseista, dziennikarz.

Jego przypuszczenie, że wzrastająca liczba dysfunkcji rozwojowych w sferze psychosomatycznej może mieć swe ważne źródło w bardzo ograniczonym lub zupełnym braku kontaktu dzieci z naturą odnajduje potwierdzenie w coraz większej liczbie badań i publikacji naukowych.

Richard Louve
„*Ostatnie dziecko lasu*”
„*Kiedy wzywa nas dzicz*”
„*Witamina N*”
„*Zasady natury*”



Negatywne skutki braku kontaktu z naturą

- nadpobudliwość,
- trudność z utrzymaniem uwagi na dłuższy czas,
- różne deficyty poznawczymi oraz rozwojowymi
- krótkowzroczność,
- otyłość,
- schorzenia układu krążenia,
- cukrzyca
- wady postawy
- niezgrabność ruchowa,
- nieprawidłowości Integracji Sensorycznej,
- niski poziom kompetencji społecznych i komunikacyjnych,
- agresja, depresja, nerwice





Gdzie znajdujemy odpowiedź?

edukacja leśna / edukacja w naturze



Leśna Szkoła Puszczyk

w Białymstoku

1 września 2018 roku:

5 uczniów

1 nauczyciel

1 września 2021

55 uczniów

10 uczniów w edukacji domowej

22 nauczycieli

Wsparcie dzieci zagrożonych
wykluczeniem społecznym



Leśna Szkoła Puszczyk

w Białymstoku

**Szkoła realizuje standardy i programy
dobrej edukacji.**



Dobra Edukacja

Podążanie za potrzebami uczniów
Opieka mentorska
Realizowanie projektów
Ocenianie pomagające rozwijać się
Naturalne środowisko technologii
Przyjazna szkolna przestrzeń
Uczenie się poza szkołą
Zarządzanie społecznościowe





Leśna Szkoła Puszczyk

w Białymstoku

Podstawa Programowa

Liczne zajęcia dodatkowe

Edukacja spersonalizowana

Dokument IDER

Indywidualna Droga Edukacyjnego Rozwoju

Bloki przedmiotowe





idee, na których opiera się edukacja leśna

profilaktyka syndromu deficytu natury

kąpiele leśne

pedagogika przeżyć i okazje pedagogiczne

Montessori, J. Dewey, C. Freinet i inni

społeczeństwo obywatelskie

edukacja dla demokracji

zrównoważony rozwój



LEŚNA SZKOŁA

PUSZCZYK



idee edukacji leśnej

kąpiele leśne

Jap. „**leśna kąpiel**”, „zanurzanie się w lesie”, „czerpanie lasu wszystkimi zmysłami”.

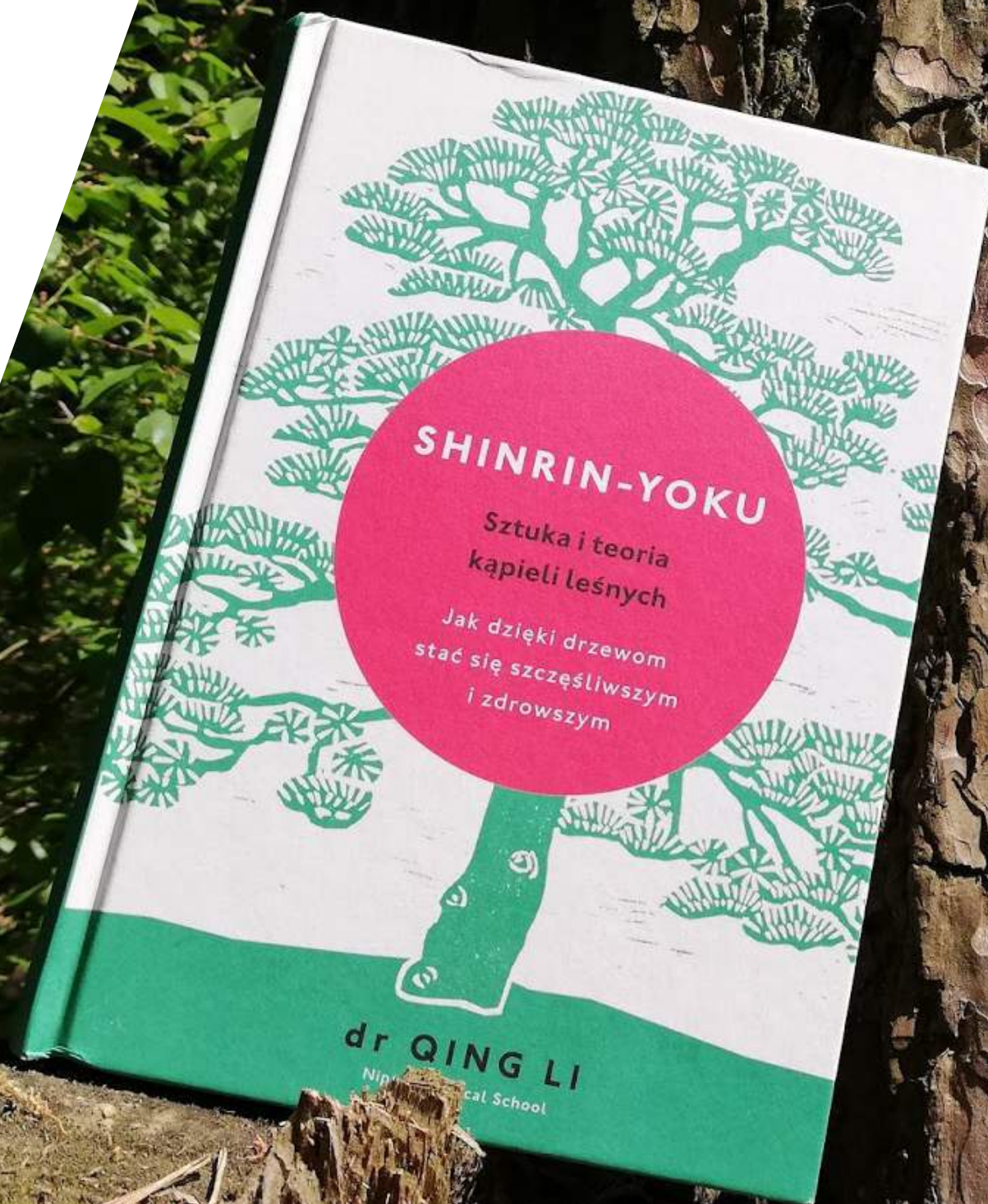
Jedna z technik medycznych z własnymi centrami medycznymi.

Termin wprowadziło w 1982r.

japońskie Ministerstwo Środowiska

25 lat temu na Yoku naukowcy zaczęli zastanawiać się nad tym, jak cząstki zawarte w leśnym powietrzu, a nie tylko bodźce zmysłowe, wpływają na ludzki organizm.

[Miyazaki, 1995]



idee edukacji leśnej

kąpiele leśne

Las jako idealna sala dydaktyczna

- wilgotność, temperatura, nasłonecznienie
- jonizacja powietrza
- percepcja
- mikroorganizmy
- doświadczenie, przeżycie

Kontakt z naturą jest wyjątkowo dobroczynny, stymuluje do jednoczesnego użycia wszystkich zmysłów. Uwrażliwiając je, osiągamy optymalny stan uczenia się. Natura to lekarstwo na zmęczenie umysłu kontakt z nią zwiększa przepustowość mózgu. Już po godzinie w lesie czas koncentracji uwagi zwiększa się o jedną piątą, poprawia się też pamięć i zdolność abstrakcyjnego myślenia.

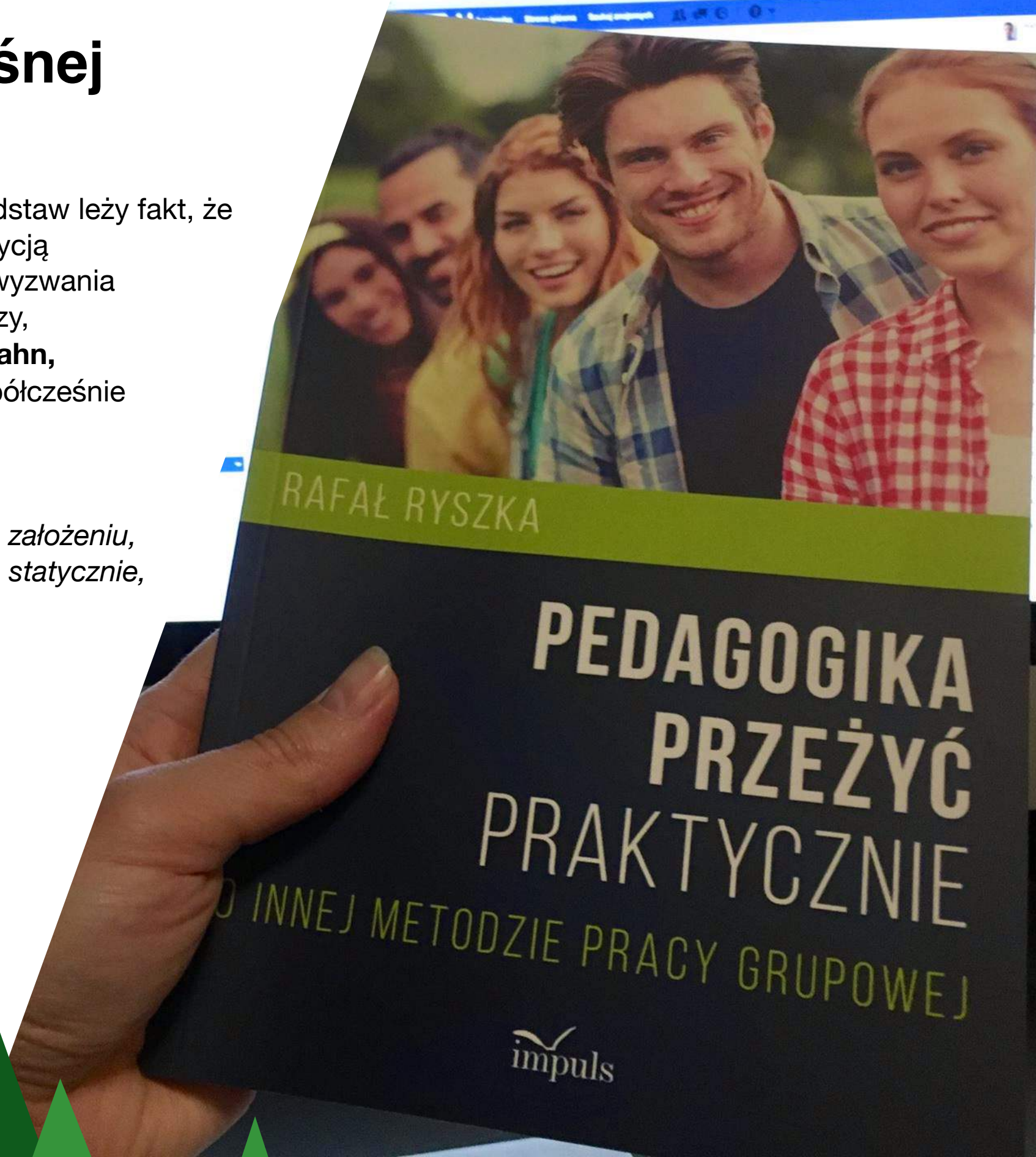


idee edukacji leśnej

pedagogika przeżyć

Nurt pedagogiczny, u którego podstaw leży fakt, że idee i wiedza są poważną propozycją odpowiadającą na współczesne wyzwania pedagogiczne, a pytania i diagnozy, które 100 lat temu stawiał **Kurt Hahn**, **ideowy ojciec** tego ruchu są współcześnie bardzo aktualne.

Z definicji metoda ta opiera się na założeniu, że człowiek nie uczy się wyłącznie statycznie, intelektualnie, ale także poprzez własne zaangażowanie i działanie, wykorzystując wszystkie „kanały” poznawcze, nie tylko intelekt.



idee edukacji leśnej

pedagogika przeżyć

Pedagogika przeżyć to propozycja wyjątkowego uczenia się. Poza szkolnymi murami, w ruchu, w innej pozycji niż wyłącznie siedząca, bierna, przywykła do uległości.

To ucieczka od monologu w samotności.
To sposób nauki źle czujący się
w skoszarowanym środowisku szkolnych,
ciasnych korytarzy i niewietrzonych klas.

Przekona się do niej każdy, kto twierdzi,
że uczyć się można poprzez

- własne doświadczenie,
- bez onieśmielającego respektu
przed autorytarnym nauczycielem,
- w bliskiej relacji z innymi,
- metodą prób i błędów.

impulsoficyna.com.pl



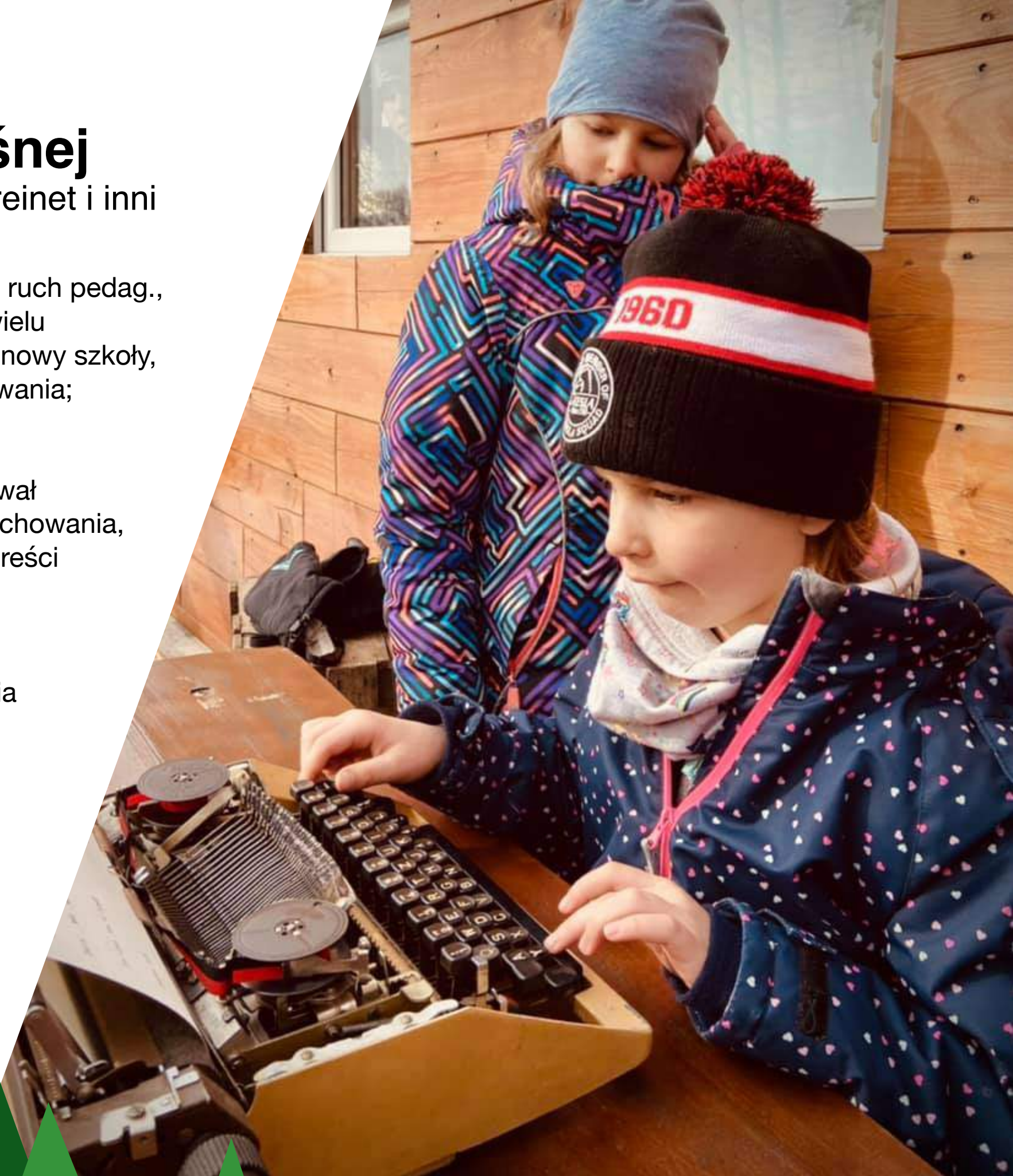
idee edukacji leśnej

Montessori, J. Dewey, C. Freinet i inni

nowe wychowanie, reformatorski ruch pedag.,
rozwijający się w 1. poł. XX w. w wielu
krajach Europy, zmierzający do odnowy szkoły,
treści i metod kształcenia i wychowania;

Nowy prąd pedagogiczny postulował

- zindywidualizowanie procesu wychowania,
- skoncentrowanie zasad doboru treści
i metod kształcenia i wychowania
wokół dziecka, jego potrzeb,
zainteresowań, aktywności,
- wprowadził elementy wychowania
estetycznego.



idee, na których opiera się leśna edukacja i nasza szkoła

Kompetencje przyszłości, społeczeństwo obywatelskie, edukacja dla demokracji,
zrównoważony rozwój

KOMPETENCJE PRZYSZŁOŚCI wg. Światowego Forum Ekonomicznego i Institute of the Future
należą do nich:

- krytyczne myślenie,
- odróżnianie faktów od opinii i ocen, dystans do informacji znajdujących w internecie czy podważanie przekonań,
- nadawanie sensu
- radzenie sobie z przeciążeniem informacyjnym
- adaptacyjność
- ciekawość i kreatywność,
- komunikacja
- współpraca, działanie zespołowe
- podejmowanie decyzji

ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ

wprowadzanie idei i działań, które odpowiadają obecnym potrzebom ludzi bez ograniczania przyszłym pokoleniom możliwości do zaspokojenia swoich potrzeb.



lekcje W-F w naturze

nauczyciele w-f

PREKURSORY / FORPOCZTA INNOWACJI

- pasja
- zaangażowanie
- pomysłowość
- zgrana ekipa
- często jedyni, którym się chce















możliwości i wyzwania

nauczyciel w-f

NOWE ZADANIA

- trening umiejętności społecznych
- personalizacja
- podążanie za potrzebami i możliwościami ucznia
- wartość swobodnego ruchu i spontanicznej zabawy
- problemy emocjonalne uczniów
- fobie

Partnerstwo / Relacja / Towarzyszenie

- zmiana podejścia do diagnozy, oceny postępów, wyznaczania celów

















Jak integrujemy przedmioty

- wyprawy przygodowe
- gimnastyka, aktywność fizyczna jako element procesu poznawczego
- comiesięczne spotkania kadry
- tematy miesiąca
- nauczycielskie duety























Jak integrujemy przedmioty

- praca projektowa - uczniowie realizują projekty edukacyjne z wf

np. turnieje szkolne w grach
informatyka (opracowanie
i wydruk plakatów informacyjnych),
matematyka - liczenie punktów
w systemach pucharowym
lub "każdy z każdym"

*W relacji uczniowie pełnią rolę
organizatorów, uczestników,
sędziów i kibiców.*





















Uczenie poza salą, jest jedną z wiodących strategii edukacji dla zrównoważonego rozwoju. Bezpośredni kontakt fizyczny, sensoryczny, intelektualny oraz emocjonalny stosunek tworzy relację człowieka ze środowiskiem buduje poczucie odpowiedzialności za nie.





Dziękuję!

Agnieszka
agnieszka@fundacjatrzycztery.pl

Test sprawności fizycznej, jako źródło wiedzy o kondycji fizycznej populacji szkolnej

Marek Sadowski

PWSZS Białystok, ZSOMS 3 Białystok

26 gimnazjalistów na jednej lekcji WF. Czy dobry nauczyciel dałby radę?



Dziennik Zachodni, 29 maja 2014





ŚWIADOMOŚĆ – SPRAWNOŚĆ - ZDROWIE

„Świadomość - sprawność - zdrowie. Program kształcenia do przedmiotu wychowanie fizyczne”
realizowany w ZSOMS nr 3 w Białymstoku zakłada

przygotowanie ucznia do **świadomej** troski o sprawność fizyczną,

o której uczeń wie,

że warunkuje ona jego przyszłe zdrowie, dobre samopoczucie i samodzielność.

ŚWIADOMOŚĆ – SPRAWNOŚĆ – ZDROWIE

Aby ten cel osiągnąć musimy sprawić, by uczeń posiadał:

WIEDZĘ – CHĘCI – UMIEJĘTNOŚCI



CZYLI BY:

wiedział:

- od czego zależy poziom jego sprawności fizycznej,
- jaki jest jej aktualny stan
- co może zrobić aby ten stan poprawić lub przynajmniej zachować,

Chciał:

- troszczyć się o swoją sprawność fizyczną,

Potrafił:

- wykonywać odpowiedni zasób ruchów, które poprawią parametry jego sprawności fizycznej

CEL:
Świadoma troska o sprawność fizyczną,
która warunkuje
ZDROWIE, DOBRE SAMOPOCZUCIE I SAMODZIELNOŚĆ

Pytanie do nauczycieli wf:
CZY MÓJ PROGRAM NAUCZANIA UMOŻLIWIA MI
REALIZACJĘ POWYŻSZEGO CELU?

ILU ZNANYCH MI NAUCZYCIELI:

- regularnie, przynajmniej raz w roku, przeprowadza test sprawności fizycznej wśród swoich uczniów?
- analizuje wyniki razem z uczniami?
- wdrożyło książeczki/notesy sprawności fizycznej ucznia, w których uczniowie wpisują regularnie swoje wyniki testu sprawności fizycznej?
- gromadzi wyniki uczniów z klasy i analizuje ich zmianę w przeciągu lat?
- analizuje wyniki sprawności fizycznej uczniów w gronie nauczycieli wf/ rady pedagogicznej?



Ilu to robi?



Ilu tego nie robi?



TESTOWANIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

A

ZAPISY PODSTAWY PROGRAMOWEJ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

WSTĘP

Szkoła podstawowa i ponadpodstawowa

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

Szkoła ponadpodstawowa

„Wychowanie fizyczne (...) utrwała nawyk uczestnictwa w aktywności fizycznej dla zdrowia i utrzymania sprawności fizycznej przez całe życie

Szkoła podstawowa

„W ramach zajęć do wyboru realizacja treści jest dowolna i powinna wykraczać poza podstawę programową”

Szkoła ponadpodstawowa

„W ramach zajęć do wyboru realizacja treści może wykraczać poza podstawę programową”.

TESTOWANIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

A

ZAPISY PODSTAWY PROGRAMOWEJ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

Szkoła podstawowa

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

Szkoła ponadpodstawowa

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

KOMPETENCJE SPOŁECZNE. UCZEŃ:

1. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
2. Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
3. Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

TESTOWANIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ A ZAPISY PODSTAWY PROGRAMOWEJ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

TREŚCI KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

KLASA	WYMAGANIE
IV	- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka,
V-VI	– wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera), – wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
VII-VIII	– wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; – wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; – wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.
Szkoła ponadpodstawowa	– wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem; – wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej; – omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia; – definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI).

TESTOWANIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ A ZAPISY PODSTAWY PROGRAMOWEJ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

TREŚCI KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

KLASA	WYMAGANIE
IV	– dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; – wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa; – demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
V-VI	– wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki
VII-VIII	– dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki; – wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; – ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; – demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
Szkoła ponadpodstawowa	– dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej; – dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej; – ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności; – wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.

TESTOWANIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNE A ZAPISY PODSTAWY PROGRAMOWEJ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

WARUNKI I SPOSÓB REALIZACJI

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. **Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju (spp – w celu planowania ich zmiany w kontekście całonocnej aktywności).** Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie.

Szkoła w miarę możliwości powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego (...).

Do realizacji treści nauczania przedmiotu wychowanie fizyczne, należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych.

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA UCZNIÓW ZSOMS NR 3 W BIAŁYMSTOKU

Decyzją Dyrektora Szkoły w ZSOMS nr 3 w Białymstoku badania sprawności fizycznej uczniów przeprowadzane są raz lub dwa razy do roku w przypadku klas sportowych na całej populacji uczniów II etapu edukacyjnego.

Jako narzędzie do badania sprawności fizycznej uczniów wybrano Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej wraz z arkuszem przeliczającym otrzymane wyniki na punkty.

ZASADY PRZEPROWADZANIA TESTU:

Bieg 50 m - próba szybkości biegowej:

- a) wykonanie* - Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej (**nie stosuje się startu niskiego**). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.
- b) pomiar* - Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):

- a) wykonanie* - Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy na materac lub bieżnię.
- b) pomiar* - Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięty.
- c) uwagi* - Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

ZASADY PRZEPROWADZANIA TESTU:

Bieg wytrzymałościowy - próba wytrzymałości:

600 m - dla dzieci do 11 lat ;1000 m - dla chłopców od 12 lat; 800 m - dla dziewcząt od 12 lat

a) wykonanie - Na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety. **Bieg trasami tak jak na zawodach międzyszkolnych, linia startu i meta jest w tym samym miejscu.**

b) pomiar - Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy

Pomiar dynamometryczny siły dłoni:

a) wykonanie - Badany ściska dynamometr dłoniowy ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała.

b) pomiar - Siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób.

c) uwagi - Dynamometr powinien być dopasowany do wielkości dłoni tak, aby drugie stawy palców mieściły się na jego ręczce. Wymachy ręką w czasie pomiaru są niedozwolone, gdyż może to zmienić wartość wyniku. Wykonaniu próby powinna towarzyszyć pełna koncentracja psychiczna, ponieważ pomiar musi być odzwierciedleniem maksymalnej siły dłoni testowanego.

ZASADY PRZEPROWADZANIA TESTU:

Podciąganie na drążku próba siły rąk i barków (chłopcy od 12 lat):

a) wykonanie - Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu **nachwytem**. Ręce na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka (**podbródek musi znaleźć się nad drążkiem**), po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

b) pomiar - Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka.

c) uwagi - Test należy przerwać, jeśli badany robi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

Wytrzymanie w zwisie na drążku - próba siły rąk i barków (dziewczeta; chłopcy do 11 lat):

a) wykonanie - Z przestawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokości barkowa. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. **Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.**

b) pomiar - Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymanych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

c) uwagi - Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

ZASADY PRZEPROWADZANIA TESTU:

Bieg zwinnościowy:

- a) wykonanie** - Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (**klocek nie może być rzucony**). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.
- b) pomiar** - Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.
- c) uwagi** - Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s - próba siły mięśni brzucha:

- a) wykonanie** - Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany przez 30 s. wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej.
- b) pomiar** - Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.
- c) uwagi** - Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

ZASADY PRZEPROWADZANIA TESTU:

Skłon tułowia w przód - próba gibkości:

- a) wykonanie** - Badany staje na taborecie tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce.
- b) pomiar** - Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm.
- c) uwagi** – **punkt 0 jest w miejscu styku stóp z powierzchnią podpórki**. Skłon poniżej poziomu stóp to wynik dodatni, poniżej to wynik ujemny. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przyruchów.

UWAGI I SPOSTRZEŻENIA DO PRZEPROWADZANYCH TESTÓW:

- ✓ Aby wyniki były miarodajne wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone ściśle według powyższych instrukcji.
- ✓ Jeśli uczeń nie wykonał danej próby nie należy wpisywać mu wyników z poprzedniego roku, ani wyników fikcyjnych.
- ✓ Jeśli uczeń jest zwolniony z WF lub z ćwiczeń wysiłkowych w wynikach wpisujemy „zw” (w miejscu prób, których nie może wykonać).
- ✓ Wyniki dziewcząt wpisujemy w arkuszu „dziewczęta”, chłopców w arkuszu „chłopcy”
- ✓ Jeśli do wpisywania wyników używamy arkusza z poprzedniego roku, usuwamy wszystkie dane z obu Arkuszy „chłopcy” i „dziewczęta”.
- ✓ W kolumnie „sport” wpisujemy profil klasy sportowej, dla „zwykłych” klas nie wpisujemy nic.
- ✓ Wiek dziecka wpisujemy zgodnie z ich rocznikiem (należy zapytać uczniów w klasie czy ktoś jest z młodszego/starszego rocznika)

Aktualnie obowiązujące roczniki:

Rok ur.	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005
wiek	9	10	11	12	13	14	15	16

ARKUSZ KALKULACYJNY :

MTSF-chłopcy Autor: Marek Stańczuk							bieg na 50 m		skok w dal z miejsca		bieg na 600m (7-11lat) /1000m (12-19lat)		siła dłoni		uginanie rąk w zwisie		bieg 4x10 m		siady z leżenia		skłon tułowia		RAZEM	Klasa / Sport	rok	Sprawność
Lp.	Nazwisko	Imię	Wiek	Płeć	Wzrost	Waga	wynik - s	pkt	wynik - cm	pkt	wynik-s	pkt	wynik - kG	pkt	wynik-liczba	pkt	wynik - s	pkt	wynik - liczba	pkt	wynik - cm	pkt	suma pkt			
1			12	M	164	55	8,3	57	195	64	180	96	29	61	15	89	11,1	63	25	52	8	61	543	n6a	2011	3-średnia
2			12	M	158	50	8,7	52	173	54	189	84	23	51	13,4	83	11,3	59	25	52	-2	45	480	n6a	2011	2-niska
3			12	M	158	48	9,2	46	189	61	360	28	25	54	7,2	65	11,7	56	20	42	0	48	400	n6a	2011	1-bardzo niska
4			12	M	157	48	8,1	61	180	57	178	100	25	54	43,06	98	11,7	57	24	50	2	51	528	b6a	2011	3-średnia
5			12	M	164	53	8,3	58	192	63	180	96	25	54	31	98	10,9	65	23	48	-10	32	514	b6a	2011	3-średnia
6			12	M	155	49	8,8	51	170	52	198	76	22	49	31,1	98	11,7	56	20	42	8	61	485	n6a	2011	3-średnia
7			12	M	158	37	8,5	56	176	55	192	81	21	47	11,03	77	14,4	34	20	42	2	51	443	n6a	2011	2-niska

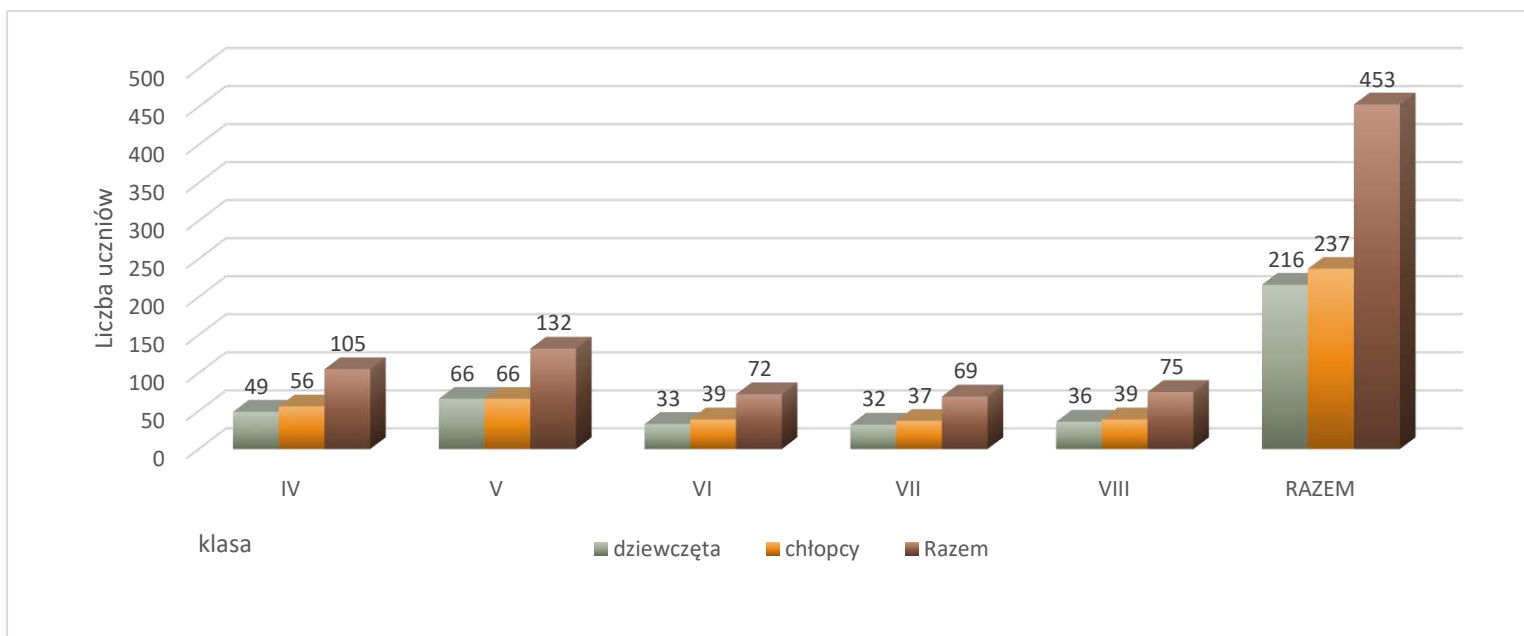
Skala sprawności fizycznej MTSF

Lp	Poziom sprawności	Wartość punktowa
1	Bardzo niska	do 401
2	Niska	402-481
3	Średnia	482-561
4	Wysoka	562-641
5	Bardzo wysoka	Powyżej 642

WYNIKI BADAŃ :

Pełne, kompletne testy przeprowadzono wśród 453 uczniów, co stanowi **85%** wszystkich uczniów, w tym 216 dziewcząt i 237 chłopców. Pozostali uczniowie nie zostali przebadani lub nie uzyskali wyników we wszystkich próbach pomiarowych ze względu na dłuższą nieobecność w szkole lub posiadanie zwolnienia lekarskiego z ćwiczeń fizycznych.

Liczba uczniów przebadanych za pomocą MTSF



ZRÓŻNICOWANIE BADANEJ GRUPY ZE WZGLĘDU NA PARAMETR BMI

Do uzyskania parametru BMI uczniów użyto powszechnie stosowanego wzoru, zgodnie z którym BMI jest ilorazem masy ciała i wzrostu podniesionego do kwadratu.

$$\text{BMI} = \frac{\text{rzeczywista masa ciała w kg}}{\text{wzrost w } m^2}$$

Normy BMI według WHO

Klasyfikacja masy ciała	Wartość współczynnika BMI
Niedowaga	Poniżej 18,5
Normalna waga	18,5 - 24,9
Przedwstępna otyłość	25 - 29,9
Klasa otyłości I	30 - 34,9
Klasa otyłości II	35-39,9
Klasa otyłości III	Powyżej 40

[źródło: <https://www.euro.who>]

Wady wskaźnika BMI:

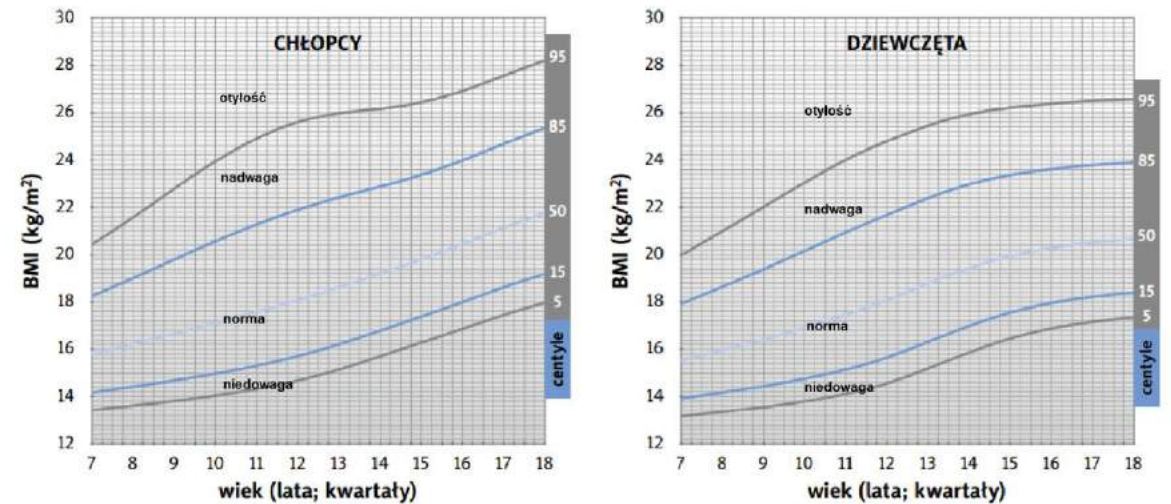
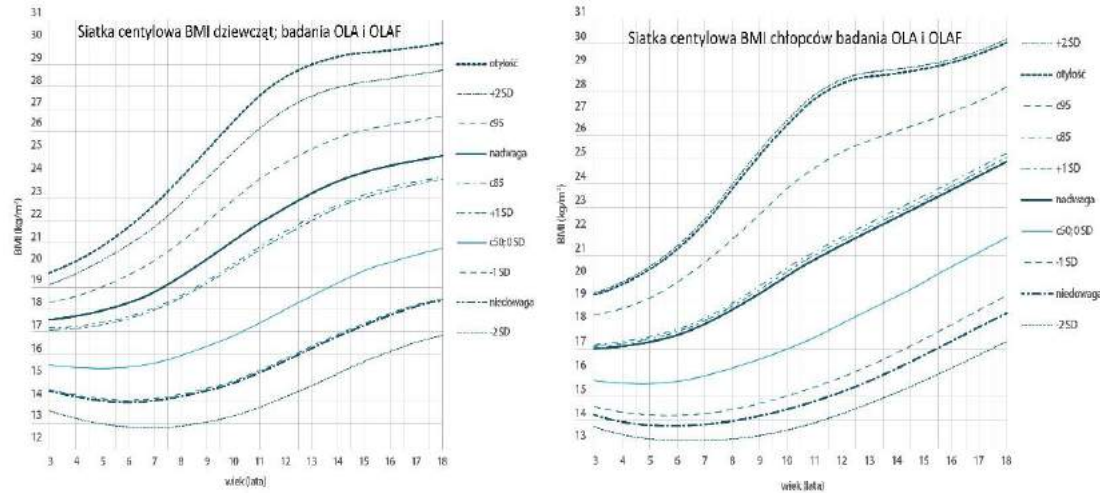
- nie uwzględnia ilości tłuszczu w organizmie (jako głównego czynnik niedomagań zdrowotnych),
- nie uwzględnia muskulatury,
- nie uwzględnia wieku itp

Nie będzie zatem wiarygodnym wskaźnikiem dla np. kobiet w ciąży, sportowców o rozbudowanej tkance mięśniowej, rosnących dzieci czy osób w wieku starszym, które borykają się z zanikami mięśniowymi i osteoporozą zmniejszającą gęstość mineralną kości. Parametr BMI powinien być stosowane bardziej do badania grup, czy populacji a nie indywidualnych przypadków.

SIATKI CENTYLOWE

Ze względu na dużą dynamikę rozwojową dzieci i młodzieży i możliwością błędnego zakwalifikowania masy ciała dzieci jako niedowagi lub nadwagi, dla tej grupy wiekowej do oceny BMI opracowano siatkę rozkładu percentylowego. Umożliwia ona odniesienie masy ciała dziecka do jego wzrostu na tle rówieśników tej samej płci. Dziecko o wskaźniku masy ciała poniżej 15 percentyla ma niedowagę, a powyżej 85 percentyla nadwagę. Taka wartość centylowa oznacza, że 85% dzieci w tym wieku i tej samej płci ma niższą wagę w stosunku do wzrostu od ocenianego dziecka.

W Polsce do badań porównawczych rozwoju fizycznego i stanu odżywienia dzieci stosuje się siatki centylowe dzieci, które powstały w trakcie ogólnopolskiego projektu badawczego OLAF prowadzonych w latach 2007-2009 na reprezentatywnej próbie 17 573 dzieci z całej Polski [Z. Kułaga i inni, 2010, s. 692].

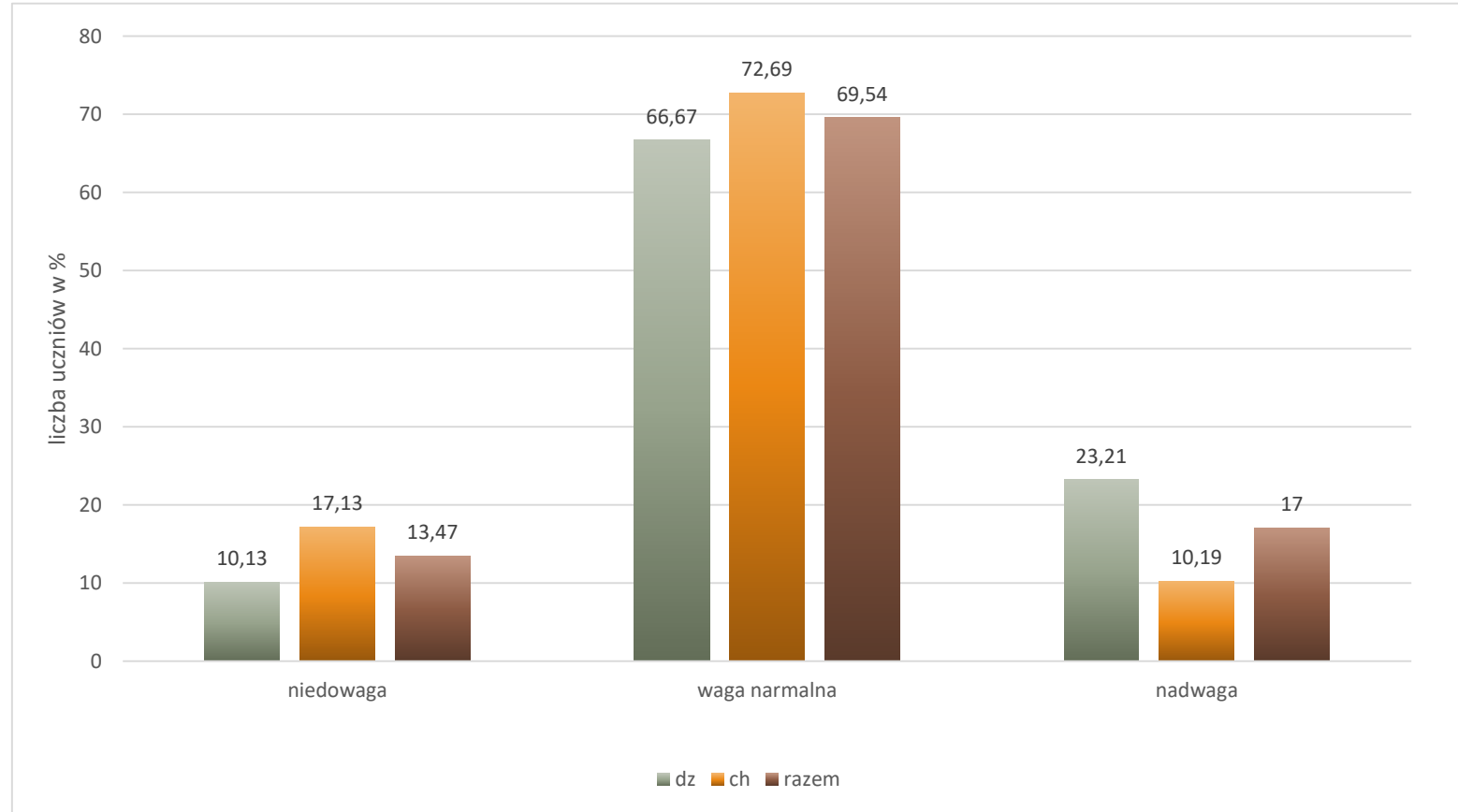


Zakresy referencyjne wskaźnika masy ciała (BMI), badania OLAF 2010

wiek	centyle										
chłopey	3	5	10	15	25	50	75	85	90	95	97
7	13,2	13,4	13,8	14,2	14,7	15,8	17,3	18,2	19,0	20,4	21,5
8	13,3	13,6	14,1	14,4	15,0	16,2	17,9	19,0	19,9	21,6	22,9
9	13,5	13,8	14,3	14,7	15,3	16,7	18,5	19,8	20,8	22,8	24,4
10	13,7	14,0	14,6	15,0	15,6	17,1	19,1	20,6	21,7	23,9	25,8
11	14,0	14,3	14,9	15,3	16,0	17,6	19,7	21,3	22,5	24,9	26,9
12	14,3	14,7	15,3	15,7	16,4	18,1	20,3	21,9	23,2	25,6	27,6
13	14,8	15,1	15,8	16,2	16,9	18,6	20,9	22,4	23,7	26,0	27,8
14	15,3	15,7	16,3	16,8	17,5	19,2	21,4	22,9	24,1	26,2	27,8
15	15,9	16,3	16,9	17,4	18,1	19,8	21,9	23,4	24,5	26,4	27,9
16	16,5	16,9	17,5	18,0	18,8	20,4	22,6	24,0	25,1	26,9	28,3
17	17,0	17,4	18,1	18,6	19,4	21,1	23,3	24,7	25,7	27,6	28,9
18	17,5	18,0	18,7	19,2	20,0	21,8	23,9	25,3	26,4	28,2	29,5
dziewczeta											
7	12,9	13,2	13,6	13,9	14,4	15,5	17,0	17,9	18,7	20,0	21,0
8	13,1	13,4	13,8	14,2	14,7	16,0	17,6	18,6	19,5	21,0	22,2
9	13,2	13,5	14,1	14,4	15,0	16,4	18,2	19,4	20,3	22,0	23,3
10	13,5	13,8	14,3	14,8	15,4	16,9	18,8	20,2	21,2	23,0	24,5
11	13,8	14,1	14,7	15,1	15,9	17,5	19,5	20,9	22,0	24,0	25,5
12	14,2	14,6	15,2	15,7	16,4	18,1	20,2	21,7	22,8	24,8	26,3
13	14,8	15,2	15,8	16,3	17,1	18,8	20,9	22,4	23,5	25,4	26,9
14	15,5	15,9	16,5	17,0	17,7	19,4	21,6	23,0	24,1	25,9	27,4
15	16,1	16,5	17,1	17,5	18,3	19,9	22,0	23,4	24,4	26,2	27,6
16	16,5	16,9	17,5	18,0	18,7	20,3	22,3	23,6	24,6	26,4	27,7
17	16,8	17,2	17,8	18,2	18,9	20,5	22,5	23,8	24,8	26,5	27,8
18	17,0	17,3	18,0	18,4	19,1	20,7	22,6	23,9	24,9	26,6	27,9

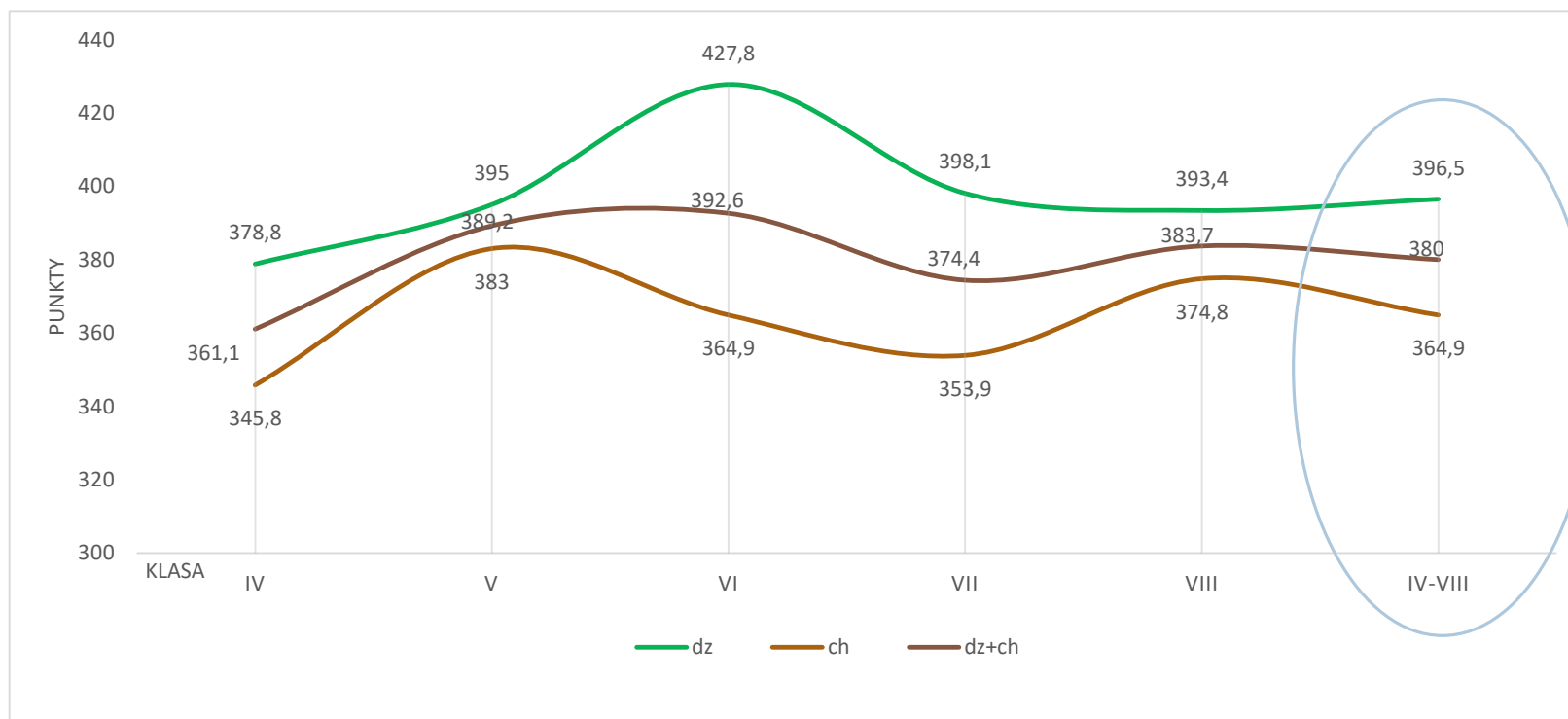
Centyl	Wartość BMI				
	DZIEWCZĘTA				
	kl.IV, 11 lat	kl.V, 12 lat	kl.VI, 13 lat	kl.VII, 14 lat	kl.VIII, 15 lat
15	15,1	15,7	16,3	17	17,5
50	17,5	18,1	18,8	19,4	19,9
85	20,9	21,7	22,4	23	23,4
	CHŁOPCY				
15	15,3	15,7	16,2	16,8	17,4
50	17,6	18,1	18,6	19,2	19,8
85	21,3	21,9	22,4	22,9	23,4

Procentowa liczba uczniów w poszczególnych grupach BMI



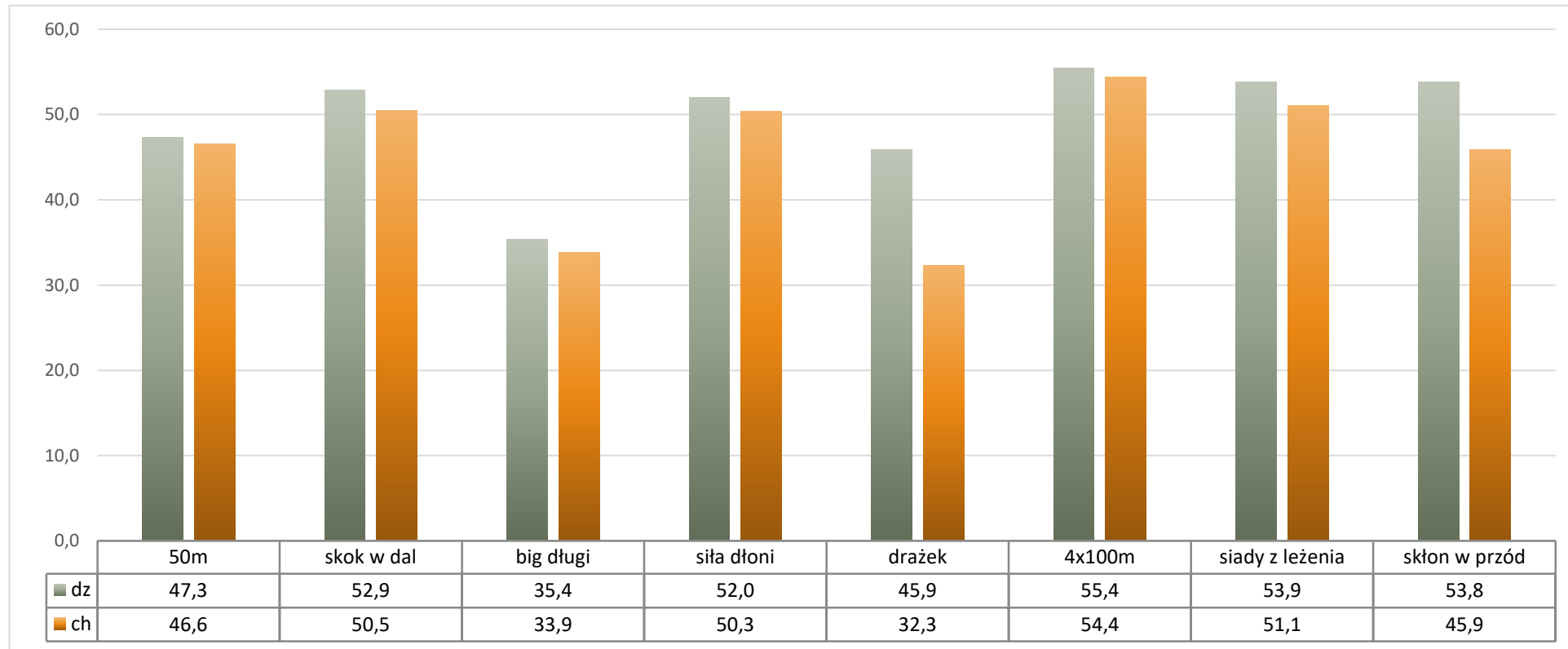
Jak widać zdecydowana większość uczniów 69,74% należy do grupy o normalnej wadze, chłopców w tej grupie jest więcej o 2,87%. Chłopców jest również o 7% więcej w grupie z niedowagą, natomiast dziewcząt o 6,21% więcej w grupie z nadwagą.

Średni wynik punktowy sprawności fizycznej dziewcząt i chłopców



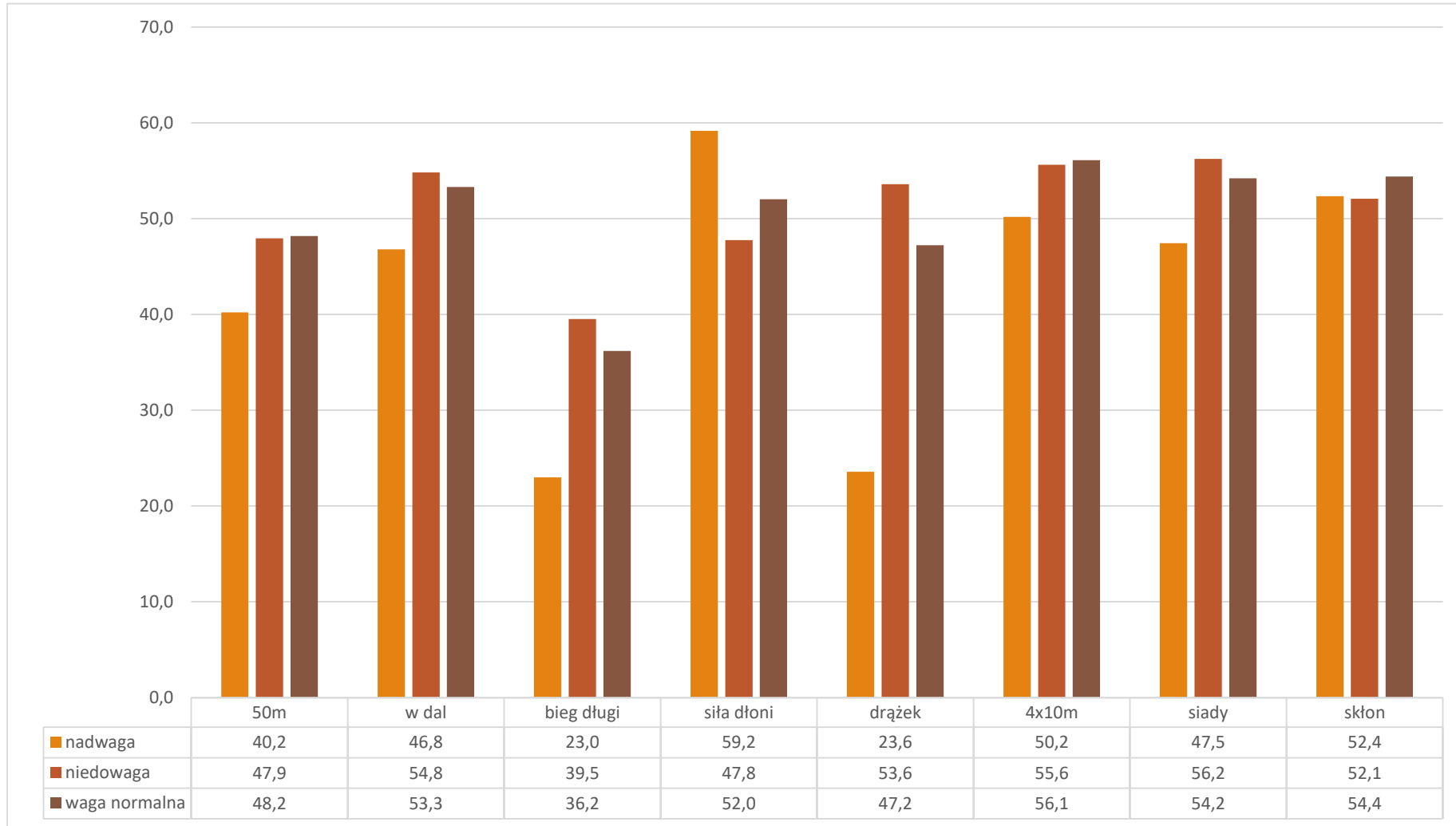
Średni wynik uzyskany przez dziewczęta z klas IV-VIII jest wyższy od średniego wyniku chłopców o 31,6 pkt. Generalnie dziewczęta osiągały średni wynik wyższy od chłopców w każdym z badanych roczników. Największą różnicę odnotowano w klasie VI – 62,9 pkt. Najbardziej zbliżone do siebie wyniki dziewczęta i chłopcy osiągnęli w klasie V, w której różniły się one o 12 pkt na korzyść dziewcząt. Średnia zsumowanych wyników dziewcząt i chłopców w poszczególnych rocznikach pokazuje, że najwyższy wynik osiągnęli uczniowie klas VI – 392,6 pkt, najniższy zaś klasy IV – 361,1.

Średnie wyniki dziewcząt i chłopców uzyskane w poszczególnych próbach pomiarowych

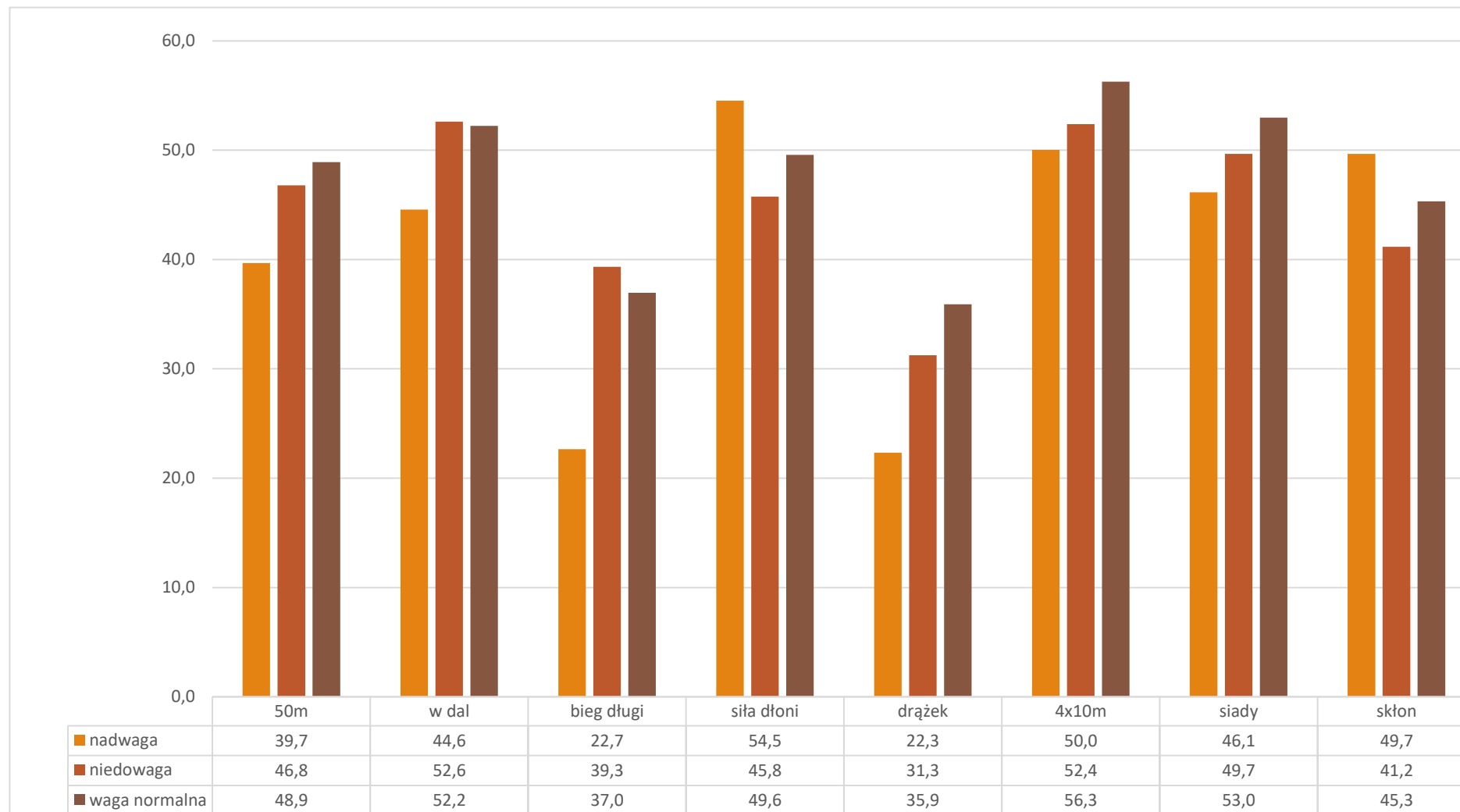


Zarówno dziewczęta i chłopcy uzyskali wyniki zbliżone. Najmniejszą różnicę - 0,8 pkt. zaobserwowano w biegu na 50m , największą zaś – 13,6 pkt. w podciąganiu/zwisie na drążku. Podkreślić należy, że we wszystkich próbach dziewczęta uzyskały wyniki wyższe niż chłopcy. Największą wartość punktową zarówno chłopcy i dziewczęta uzyskali w biegu zwinnościowym 4x10m, dziewczęta 55,4, chłopcy 54,4. Najgorsze wyniki punktowe dziewczęta uzyskały w biegu na 600/800m – 35,4 pkt. , następnie w zwisie na drążku – 45,9 pkt. Chłopcy natomiast najgorsze wyniki uzyskali w podciąganiu na drążku, średni wynik 32,3 pkt., nieco jedynie lepszy wynik, bo 33,9 pkt. chłopcy uzyskali w biegu na 800/1000m,.

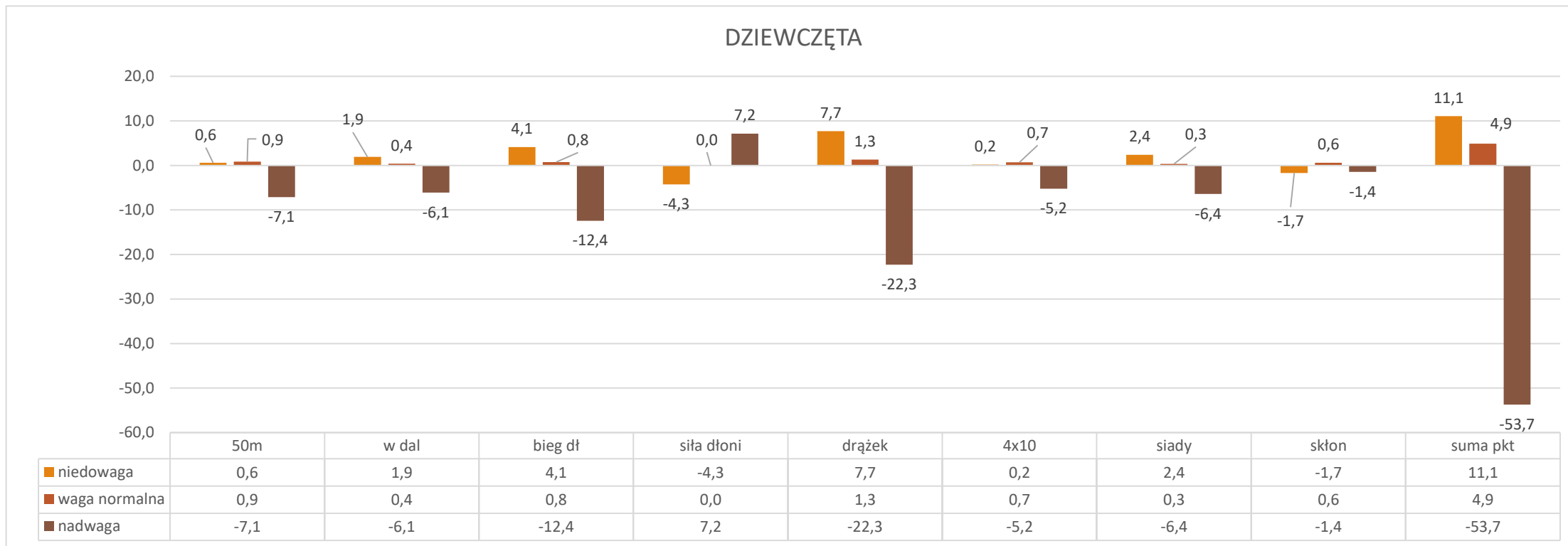
Średnie wyniki punktowe w grupach wagowych - DZIEWCZĘTA



Średnie wyniki punktowe w grupach wagowych - CHŁOPCY

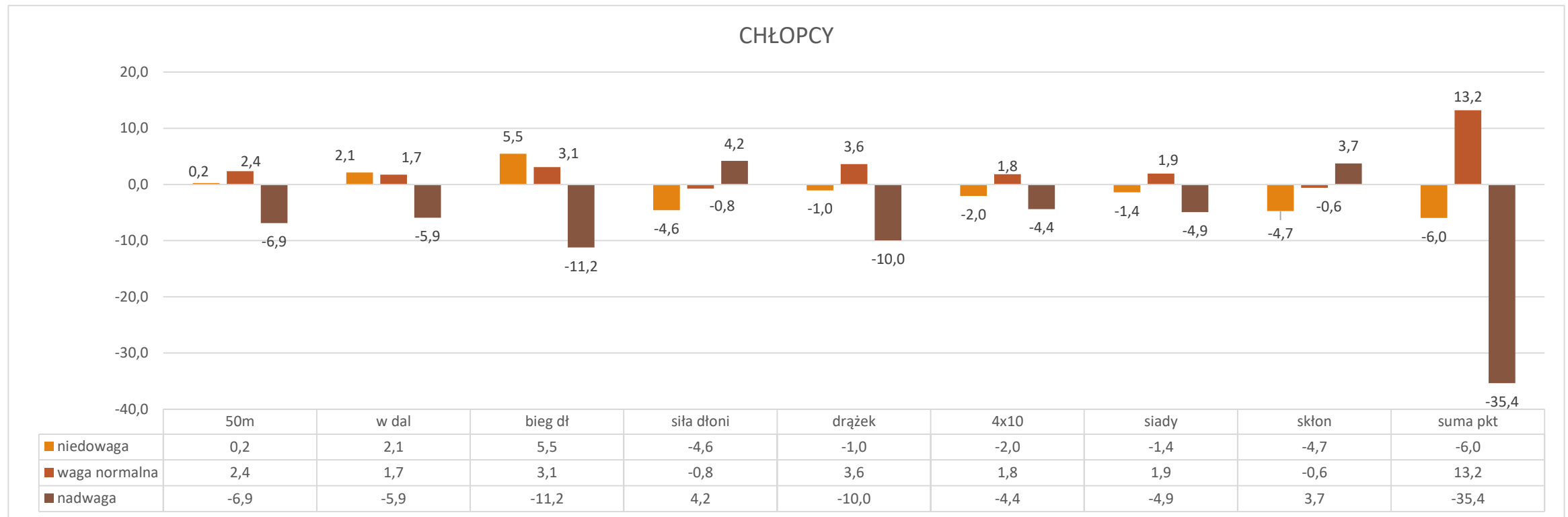


Zestawienie odchyleń poszczególnych grup BMI od średniej wyników uzyskanych w poszczególnych próbach pomiarowych



- dziewczęta z grupy „niedowaga” w większości prób osiągają wyniki powyżej średniej, poniżej średniej znalazły się tylko w pomiarze siły dłoni oraz skłonie tułowia;
- dziewczęta z grupy „waga normalna” uzyskały wyniki we wszystkich próbach powyżej lub równe z wynikami średnimi;
- dziewczęta z grupy „nadwaga” jedynie w badaniu siły dłoni uzyskały wyniki powyżej średniej.

Zestawienie odchyleń poszczególnych grup BMI od średniej wyników uzyskanych w poszczególnych próbach pomiarowych



- chłopcy z grupy „niedowaga” w trzech próbach osiągnęli wynik powyżej średniej: w skoku w dal, w biegu długodystansowym oraz nieznacznie w biegu na 50m;
- chłopcy z grupy „waga normalna” w dwóch próbach osiągnęli wyniki nieznacznie poniżej średniej: w pomiarze siły dłoni oraz skłonie tułowia;
- chłopcy z grupy „nadwaga” wynik wyższy od średniej osiągnęli badaniu siły dłoni oraz skłonie tułowia w przód.

PODSUMOWANIE

- 1. Podstawa programowa z wychowania fizycznego zobowiązuje nauczyciela do podejmowania działań mających na celu uświadomienie uczniom poziomu ich sprawności fizycznej oraz wychowania do całościowej troski o sprawność fizyczną .**
- 2. Spośród wielu narzędzi do badania sprawności fizycznej warto wykorzystać te, które dają kompleksową możliwość oceny sprawności fizycznej.**
- 3. Warto podjąć próbę opracowania wytycznych badania sprawności fizycznej przeprowadzanych w całej szkole, tak by można było porównywać wyniki uczniów z różnych klas, roczników itd.**

Propozycja do przemyślenia:

Opracowanie

Projektu „Sprawność fizyczna uczniów mojej szkoły” mającego na celu prezentowanie i porównywania wyników przeprowadzonych badań sprawności fizycznej w skali całego województwa/kraju.

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.





PROJEKTY

PROPONOWANE DO REALIZACJI PRZEZ
SZKOLNY ZWIĄZEK SPORTOWY
W ZAKRESIE ROZWOJU SPORTU DZIECI
I MŁODZIEŻY SZKOLNEJ





Wszyscy dobrze wiemy, że aktywność fizyczna w dzieciństwie i młodości jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju fizycznego, motorycznego, psychicznego i społecznego człowieka oraz dla zapobiegania zaburzeniom rozwoju i zdrowia, zwłaszcza otyłości i zaburzeniom układu ruchu. Odpowiedni poziom aktywności fizycznej w pierwszych dekadach życia zwiększa szansę na kontynuowanie jej w okresie dorosłości. Sprzyja to wydłużeniu okresu życia w zdrowiu, opóźnieniu procesów starzenia oraz zmniejszeniu ryzyka przedwczesnego rozwoju chorób przewlekłych i niepełnosprawności.

Dlatego z zadowoleniem przyjęliśmy program Pana Ministra „Aktywny powrót do szkoły” wspomagający dzieci i młodzież tuż po pandemii koronawirusa i powrocie ich do szkoły dotyczący kwestii zdrowia psychicznego, fizycznego, problemów okulistycznych i nadrabiania braków w edukacji.

Szczególnie bliski jest nam drugi segment związany ze zdrowiem i sprawnością fizyczną.

Szkolny Związek Sportowy jako organizacja z ponad 60-letnią tradycją jest największym i głównym organizatorem i koordynatorem współzawodnictwa sportowego dzieci i młodzieży szkolnej. SZS jest strategicznym partnerem władz oraz samorządów lokalnych w sprawach wychowania fizycznego oraz sportu szkolnego. Naszą misją jest **edukacja i wychowanie poprzez sport**. Posiadamy struktury w każdym województwie, powiecie i gminie oraz wieloletnie doświadczenie w realizacji zadań powierzonych przez różne ministerstwa oraz innych zleceniodawców jak np.:

- system współzawodnictwa sportowego w ramach:
 - Igrzysk Dzieci,
 - Igrzysk Młodzieży Szkolnej,
 - Licealiady,
- „Animator Sportu Dzieci i Młodzieży”,
- „Animator Sportu Osób Niepełnosprawnych”,
- „Mały Mistrz”,
- „MultiSport” i „JuniorSport”,
- „Szkolny Klub Sportowy” - Wojewódzkie SZS są aktualnie operatorami wojewódzkim programu w 12 województwach,
- i wiele innych.

Już teraz jesteśmy gotowi do realizacji kolejnych programów wpisujących się w strategię Ministerstwa Edukacji i Nauki i pragniemy zaproponować kilka z nich.

"Diagnoza poziomu sprawności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym poprzez realizację Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej"

Trwająca już ponad rok epidemia i brak zorganizowanego ruchu dla większości dzieci i młodzieży przyczyniły się najprawdopodobniej do znacznego spadku ich sprawności.

Chcąc rozpocząć nowe programy, które miałyby zapobiec skutkom tej sytuacji musimy poznać skalę zjawiska. Jeden z obszarów, który wymaga naszej szczególnej uwagi, to ten dotyczący zmiany naszych nawyków, na które wpłynęło wielomiesięczne zamknięcie w domach. Właśnie m.in. konsekwencje ograniczenia, czasem niemal do „zera” naszej codziennej aktywności fizycznej, przy jednoczesnym zwiększeniu czasu, jaki spędzamy w pozycji siedzącej, będą tymi, które mogą nam jeszcze długo towarzyszyć. Jest to szczególnie istotne w kontekście dzieci i młodzieży, które zgodnie z wytycznymi WHO, do prawidłowego rozwoju potrzebują minimum 60 minut średniej do intensywnej aktywności fizycznej dziennie siedem dni w tygodniu. Stąd też działania ukierunkowane na zdiagnozowanie i opisanie tej nowej rzeczywistości, w której znaleźli się najmłodsi mieszkańcy naszego kraju. Proponujemy przeprowadzenie powszechnego testu sprawności fizycznej.

Do przeprowadzenia diagnozy wybrano Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej z powodu jego wszechstronności tj. badania wszystkich cech motorycznych, łatwości przeprowadzenia a także dostępności koniecznych obiektów sportowych oraz sprzętu sportowego i pomiarowego. Planujemy jego przeprowadzenie w szkołach podstawowych w klasach I-VIII.

Test składa się z ośmiu prób oceniających zdolności motoryczne:

- szybkość (bieg na 50m)
- skoczność (skok w dal z miejsca)
- wytrzymałość (bieg na 600m / 800m / 1000m - w zależności o płci i wieku uczestników)
- siła dłoni (pomiar dynamometrem)
- siła rąk i barków (zwis / podciąganie na drążku)
- zwinność (bieg wahadłowy 4 x 10m z przenoszeniem klocków)
- siła mięśni brzucha (siady z leżenia tyłem)
- gibkość (skłon tułowia w przód w staniu)

Testy będą wykonywane przez nauczycieli wychowania fizycznego w szkołach podstawowych. Badania sprawności kondycyjnej każdej grupy będą przeprowadzane w ciągu dwóch dni, przy czym próby 1,2,3 w pierwszym, zaś 4,5,6,7,8 w drugim dniu. Jeśli cały test będzie wykonywany jednego dnia, próby wytrzymałościowe powinno mierzyć się jako ostatnie. Badani zostaną dokładnie zapoznani ze sposobem wykonania poszczególnych prób bezpośrednio przed ich wykonaniem. Uczestnik testu powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju, po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone według instrukcji. Poziom przygotowania kondycyjnego ocenia się na podstawie uzyskanych wyników zamienionych na wartości punktowe i przyrównanych do norm. Test wydaje się wyjątkowo atrakcyjny poprzez różnorodność kryteriów uwzględnianych podczas przeliczania wyników – to uczeń decyduje, z którego kryterium będzie korzystał. Specjalnie przygotowane tabele przewidują uwzględnienie płci, wieku kalendarzowego od 7 do 19 lat oraz grupy wieku wzrastania.

Po przeprowadzeniu wszystkich prób i zapisaniu wyników należy odnieść uzyskane rezultaty do tabel punktacyjnych. Otrzymane wartości punktowe z poszczególnych prób sprawnościowych, należy wprowadzić do arkusza kalkulacyjnego Excel. Arkusze będą tak skonstruowane, że samodzielnie obliczą wynik końcowy po wpisaniu punktów za poszczególne próby. Poziom poszczególnych zdolności ocenia się na podstawie uzyskanych wyników zamienionych na wartości punktowe i przyrównanych do norm.

Do diagnozy można wykorzystać również Europejski test sprawności fizycznej EUROFIT.

Przy realizacji zadania planujemy współpracę z wydziałami wychowania fizycznego uczelni w poszczególnych województwach (nadzór metodyczny oraz opracowanie wyników badań, ewaluacja programu).



Program

„Akademia Małych Zdobywców”

Główną ideą Projektu jest zachęcenie uczniów klas I-III szkół podstawowych do zdobywania nowych umiejętności ruchowych oraz podnoszenia sprawności fizycznej, kształtowania odpowiednich nawyków i postaw, w tym zwłaszcza dotyczących zdrowego stylu życia, a także podniesienie atrakcyjności zajęć, wzmocnienie roli nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej i wychowania fizycznego.

Istnieje realna potrzeba metodycznego i organizacyjnego wzmocnienia zajęć sportowych w klasach I – III szkół podstawowych. W ponad 90% szkół, zajęcia WF w klasach I – III prowadzone są przez nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej dysponujących niewystarczającą wiedzą w zakresie kształtowania aktywności fizycznej. Niezadowalające warunki bazowo-sprzętowe szkół, niewystarczająca wiedza i umiejętności nauczycieli uczących w klasach I – III, słaba wiedza rodziców na temat zdrowia i dobrodziejstw płynących z aktywności fizycznej powodują niedostateczną ofertę dla dzieci ze strony szkoły i rodziny.

A to przecież w okresie wczesnoszkolnym, tak zwanym „złotym wiekiem szkolnym”, dzieci z dużą łatwością zdobywają nowe wiadomości i umiejętności, w tym także z zakresu wychowania fizycznego i sportu. Najczęściej w wieku 6 – 10 lat objawiają się talenty sportowe, a wrodzona, biologiczna skłonność do ruchu sprzyja wdrażaniu do treningu i do podejmowania bardziej systematycznego wysiłku. Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej zostaną zachęceni do udziału w programie, którego realizacja uzupełnia w dużej części zadania, które postawiono przed szkołami podstawowymi w związku z realizacją podstawy programowej.

Program polega na realizacji pozalekcyjnych zajęć sportowych w klasach I – III szkół podstawowych wg specjalnego programu umożliwiającego poznanie przez dzieci określonych sprawności i umiejętności ruchowych.

Program zakłada:

- doszkalanie dla nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej i wychowania fizycznego pracujących w klasach I-III poprzez realizację cyklu konferencji szkoleniowych i warsztatów praktycznych z czynnym udziałem nauczycieli;
- zakup sprzętu sportowego dostosowanego do wieku dzieci dla szkół realizujących program;
- zatrudnienie na jedną godzinę tygodniowo nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej lub wychowania fizycznego, który prowadził będzie te

zajęcia (w wyjątkowych sytuacjach dopuszcza się zmianę częstotliwości zajęć);

- przekazanie szkołom materiałów szkoleniowych i promocyjnych (podręcznik, plakat, legitymacje i wklejki dla dzieci).

Zajęcia te będą ukierunkowane na zdobywanie konkretnych umiejętności i muszą być realizowane w odpowiednich warunkach bazowych i z odpowiednim sprzętem. Nauczyciel otrzymuje swobodę doboru sprawności w poszczególnych miesiącach. Sugerujemy w pierwszej kolejności realizację zajęć z dyscyplin:

- turysta / rowerzysta,
- piłkarz - nożny / koszykarz / siatkarz / ręczny,
- gimnastyk,
- tancerz,
- lekkoatleta,
- łyżwiarz / narciarz / saneczkarz,
- a także ze względu na warunki bazowe i sprzętowe, tradycję, zainteresowania dzieci itd. zaproponowaliśmy nauczycielom m.in. realizację innych sprawności takich jak: pływak / wodniak, badmintonista, tenisista, tenisista stołowy, unihokeista, szachista, mistrz ringo, mistrz skakanki, rolkarz / wrotkarz oraz innych, wg programów autorskich nauczycieli.

Nauczyciele w okresie roku szkolnego przeprowadzają pozalekcyjne zajęcia sportowe wg zaproponowanego toku, kończąc każdy blok (6 zajęć) sprawdzianem dla dzieci umożliwiającym zbadanie umiejętności jakie nabyły podczas zajęć. Zdobyte danej sprawności zakończone jest minitestem sprawnościowym i wręczeniem wklejki do legitymacji. Po uzyskaniu 6 sprawności dziecko na koniec roku szkolnego otrzymuje tytuł i specjalną wklejkę „Małego Zdobywcy”.



Program „Ok.Ruch!”

– zajęcia sportowo-rekreacyjne dla dziewcząt ze szkół ponadpodstawowych

Projekt „Ok.Ruch!” zakłada organizację i prowadzenie systematycznych, pozalekcyjnych zajęć sportowych dla dziewcząt, uczennic szkół ponadpodstawowych – jako grupy najbardziej zagrożonej otyłością i zwolnieniami z zajęć wf.

Zajęcia będą uzupełnieniem obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego w szkole i będą ukierunkowane na rozwijanie podstawowych cech motorycznych. Zajęcia będą prowadzone w różnorodnych, nowoczesnych i atrakcyjnych formach, aby zachęcić do uczestnictwa jak najwięcej dziewcząt, które mają problemy z utrzymaniem prawidłowej wagi ciała oraz poprawić swoją sprawność fizyczną.

Będą się one odbywać na różnych obiektach sportowych, zachęcając uczestników projektu do wyboru preferowanej formy aktywności fizycznej, zgodnie z zainteresowaniami i indywidualnymi predyspozycjami.

- W ramach programu zostaną zorganizowane i przeprowadzone pozalekcyjne, systematyczne zajęcia dla uczennic szkół ponadpodstawowych.
- Program obejmuje prowadzenie zajęć w wymiarze 2 x w tygodniu dla każdej uczestniczki, w 60-minutowych zajęciach ruchowych,
- Zakładamy, że liczebność grup zajęciowych będzie wynosić 15-18 osób. Będą to wyłącznie uczennice szkół ponadpodstawowych – niebędące członkami żadnego klubu sportowego.
- Realizowane w ramach projektu zajęcia ruchowe będą miały charakter zajęć ogólnorozwojowych i prowadzone będą w dwóch blokach:
 - Blok I – fitness – zajęcia grupowe (np. low-impact, high-low, body-ball, step, stretching, pilates, itp.)
 - Blok II – zajęcia w terenie (np. nordic walking, marszobiegi, biegi, atletyka terenowa itp.)
- Zajęcia powinny być prowadzone przez osoby posiadające odpowiednie kwalifikacje i uprawnienia, zgodnie z obowiązującymi w Polsce przepisami prawa.
- Osoba prowadząca szkolenia będzie zatrudniona w formie umowy – zlecenia. Dopuszcza się prowadzenie 1 grupy przez 2 szkoleniowców.
- Komisje wojewódzkie programu, na podstawie wniosków o dofinansowanie kosztów zatrudnienia nauczyciela / instruktora, dokonają wyboru kandydatów/ek, z którymi zostaną zawarte stosowne umowy.

- W ramach programu zostanie zorganizowane 2-dniowe obowiązkowe szkolenie dla osób, które będą prowadziły zajęcia z dziewczętami ze szkół ponadpodstawowych. Podczas szkolenia zostaną szczegółowo omówione założenia, cele i formy realizacji programu. Zostaną także przeprowadzone warsztaty praktyczne dla trenerów związane z tematyką zajęć w poszczególnych blokach jw.



- Oprócz szkoleń dla prowadzących planujemy zorganizowanie dla każdej grupy szkoleniowej „warsztatów promocji zdrowia” w minimum 3 panelach z wybranych:
 - lekarz – „Wpływ nadwagi na stan zdrowia”
 - fizjoterapeuta – „Profilaktyka wad postawy”
 - dietetyk – „Zasady dobrego odżywiania”
 - ratownik medyczny – „Pierwsza pomoc przedmedyczna”
 - pielęgniarka – „Diagnoza stanu zdrowia”
 - psycholog – „Wpływ ruchu na kondycję psychiczną”
- W ramach programu zostanie zakupiony sprzęt sportowy dla każdej grupy tj. po 20 kompletów (maty do ćwiczeń, piłki fitball, taśmy gumowe, stepy, kijki do nordic-walking itp.
Zostaną również w ramach promocji programu przygotowane i przekazane uczestnikom materiały szkoleniowe i promocyjne (plakaty, płytki CD, broszury, dzienniczki zajęć itp.).
- Projekt zakłada niepobieranie jakichkolwiek opłat od uczestników zajęć.

CELE ZAJĘĆ:

- zwiększenie aktywności fizycznej młodzieży – dziewcząt ze szkół ponadpodstawowych;
- tworzenie warunków do aktywnego spędzania czasu wolnego, kształtowanie zdrowego stylu życia;
- promowanie rozwoju sportu dla wszystkich i aktywności fizycznej wszystkich środowisk i grup społecznych;
- promowanie prozdrowotnych, społecznych, wychowawczych i edukacyjnych wartości sportu;
- przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym (w tym nadwadze i otyłości), wykluczeniu społecznemu oraz zjawiskom patologii społecznej;
- niwelowanie różnic dotyczących poziomu aktywności fizycznej w różnych środowiskach i grupach społecznych;
- prowadzenie zajęć „obudowanych” przyjaznymi i pożądanymi przez uczniów formami ruchowymi;
- zajęcia będą stanowiły podstawę do wprowadzenia u młodzieży formuły treningu świadomościowego, który wyrabia:
 - umiejętność samooceny,
 - umiejętność spersonalizowanego kontrolowania obciążeń w czasie ćwiczeń
 - umiejętność wyboru odpowiednich do samopoczucia zajęć ruchowych.



PROGRAM KSZTAŁCENIA KADR SPORTU SZKOLNEGO

W ramach projektu Kształcenie Kadr Sportu Szkolnego planowana jest organizacja:

- dla młodzieży szkolnej:
 - Kursów Młodzieżowych Organizatorów Sportu (MOS)
 - Kursów Młodzieżowych Sędziów Sportowych (MSS)
- dla nauczycieli i trenerów:
 - Konferencji metodyczno-szkoleniowych
- dla działaczy / organizatorów imprez sportowych:
 - Kursu Menedżera Sportu

Kurs „Młodzieżowego Organizatora Sportu”.

Zakładamy zgłoszenie się grup szkolnych, które będą się szkoliły pod kierunkiem nauczyciela wychowania fizycznego. Tematyka zajęć będzie systematycznie wysyłana do uczniów, na ich adresy mailowe. Ta część zakończy się testem sprawdzającym online. Drugi etap, praktyczny, zostanie zorganizowany w szkołach. Propozycja szkolenia skierowana jest nie tylko do grupy usportowionych uczniów, ale również do młodzieży wykazującej się zainteresowaniami i zdolnościami organizatorskimi, chcącej uczestniczyć w życiu sportowym szkoły. Pełniona rola ucznia – lidera sportu szkolnego będzie realizowana w formie tzw. wolontariatu. Młodzieżowym Organizatorem Sportu szkolnego może zostać każdy uczeń, który ukończył 13 rok życia i ukończy z wynikiem pozytywnym kurs, zorganizowany zgodnie z tematyką zatwierdzoną przez SZS. Kurs MOS będą prowadzili metodycy wf i doświadczeni działacze sportu szkolnego.

Formy szkolenia:

Praca zdalna z wykorzystaniem komputera i urządzeń peryferyjnych w formie warsztatów – część teoretyczna.

Aktywny udział w zajęciach praktycznych pod nadzorem nauczyciela wychowania fizycznego – część praktyczna.

Po ukończeniu kursu z wynikiem pozytywnym uczeń otrzymuje zaświadczenie o zakończonym kursie, części teoretycznej i praktycznej oraz legitymację Młodzieżowego Organizatora Sportu SZS.

Kurs „Młodzieżowego Sędziego Sportowego”.

Zakładamy organizację szkolenia MSS dla wszystkich zainteresowanych uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Planowana jest organizacja kursów z 2 dyscyplin sportu w każdym kwartale. Będą to najbardziej popularne dyscypliny sportu takie jak: lekka atletyka, pływanie, tenis stołowy, gry zespołowe (piłka siatkowa, piłka ręczna, koszykówka, piłka nożna, unihokey).

Tematyka zajęć, po uzgodnieniu z Kolegiami Sędziów Okręgowych Związków Sportowych będzie systematycznie wysyłana do uczniów, na ich adresy mailowe. Ta część zakończy się testem sprawdzającym online. Propozycja szkolenia skierowana jest nie tylko do grupy usportowionych uczniów, ale również do młodzieży wykazującej się zainteresowaniami i zdolnościami organizatorskimi, chcącej uczestniczyć w życiu sportowym szkoły. Pełniona rola ucznia – lidera sportu szkolnego będzie realizowana w formie tzw. wolontariatu. Młodzieżowym Sędzią Sportowym może zostać każdy uczeń, który ukończył 14 rok życia i ukończy z wynikiem pozytywnym kurs, zorganizowany zgodnie z tematyką zatwierdzoną przez Okręgowy Związek Sportowy i Wojewódzki SZS. Kurs MSS będą prowadzili metodycy wf i doświadczeni sędziowie oddelegowani przez OZS.

Formy szkolenia:

Praca zdalna z wykorzystaniem komputera i urządzeń peryferyjnych w formie warsztatów – część teoretyczna.

Aktywny udział w zajęciach praktycznych pod nadzorem nauczyciela wychowania fizycznego – część praktyczna.

Po ukończeniu kursu z wynikiem pozytywnym uczeń otrzymuje zaświadczenie o zakończonym kursie, części teoretycznej i praktycznej oraz legitymację Młodzieżowego Sędziego Sportowego OZS i Woj. SZS.

Konferencje metodyczno szkoleniowe dla nauczycieli wychowania fizycznego.

W ramach projektu planowana jest organizacja cyklu konferencji metodyczno-szkoleniowych dla trenerów oraz nauczycieli wychowania fizycznego. Podczas konferencji omówione będą tematy związane ze szkoleniem sportowym dzieci i młodzieży oraz zaprezentowane ciekawe rozwiązanie w formie zajęć praktycznych.

Przykładowe tematy konferencji:

- Projekty edukacyjne w zakresie aktywności ruchowej;
- Planowanie form realizacji 4-tej godziny wychowania fizycznego;
- Elementy gimnastyki korekcyjno - kompensacyjnej w zajęciach wychowania fizycznego dzieci z klas I – III;
- Edukacja zdrowotna w nowej podstawie programowej wychowania fizycznego;
- Alternatywne formy zajęć wychowania fizycznego i sportu szkolnego;
- Miejsce i rola wychowania fizycznego w systemie oświaty;
- Higiena pracy ucznia podczas zajęć sportowych;
- Profilaktyka wad postawy ciała w edukacji szkolnej (postawa ciała - potrzeba czy konieczność);
- Samokontrola i samoocena sprawności fizycznej dzieci szkoły podstawowej;
- Diagnozowanie sprawności fizycznej dzieci – współczesne kierunki.

Kurs menedżerów sportu:

W ramach projektu planowane jest organizacja Kursu menedżerów sportu dla pracowników SZS oraz dla działaczy sportu szkolnego Powiatowych i Wojewódzkich.

Program edukacyjny obejmuje cykl wykładów obejmujących takie zagadnienia jak: europejski system sportu; organizacja sportu w Polsce; zarządzanie instytucjami sportowo-rekreacyjnymi; marketing w sporcie; organizacja imprez sportowo-rekreacyjnych; negocjacje w sporcie; zarządzanie obiektami sportowymi; zarządzanie finansami w sporcie, prawo w sporcie a także socjologia i psychologia zarządzania, wyszkolenie sportowe, rekreacja ruchowa, organizatorzy oraz protokoły, ceremoniał i etykieta sportowa. Pozostały materiał programowy szacowany na ok. 100 godz. realizowany będzie przez uczestników w formie samokształcenia ukierunkowanego tj: nauki własnej i e-learningu w oparciu o karty przedmiotów (sylabusy) opracowane przez kadrę dydaktyczną i dostarczonych słuchaczom wraz z kompletem podręczników, które będzie można wypożyczyć bądź zakupić. Szkolenie menedżerskie dla osób z wykształceniem średnim i wyższym organizowane będzie na wspólnych sesjach zjazdowych.

Cele programu:

Celem głównym programu jest nabycie nowych umiejętności przez młodzież i dorosłych oraz pozyskanie nowych osób do pomocy przy organizacji imprez w zakresie współzawodnictwa sportowego dzieci i młodzieży szkolnej.

Pozostałe cele:

- przygotowanie do prowadzenia samodzielnej, organizatorskiej pracy sportowej z dziećmi i młodzieżą szkolną, pod nadzorem nauczyciela;
- merytoryczne oraz praktyczne przygotowanie uczestników do wykonywania funkcji młodzieżowego sędziego sportowego w wybranej dyscyplinie sportu;
- uzyskanie przez uczestników wiedzy i umiejętności niezbędnych dla prawidłowej organizacji czasu wolnego poprzez rekreację i sport;
- wzmocnienie roli kadry pedagogicznej, umożliwienie wymiany doświadczeń i rozwoju personalnych kompetencji zawodowych;
- zapoznanie z podstawową wiedzą umożliwiającą rozumienie zmian zachodzących w filozofii kształcenia i wychowania fizycznego najmłodszych uczniów;
- podnoszenie kompetencji aksjologicznych, komunikacyjnych, technologicznych i realizacyjnych koniecznych w planowaniu, organizowaniu i praktycznym wykorzystaniu zajęć ruchowych w kształceniu zintegrowanym (I etap edukacyjny);
- pomoc w odkrywaniu i rozpoznawaniu świata kultury ludzkiego ciała (kultury fizycznej) oraz przygotowaniu się do pełnienia świadomej roli przewodnika po tej kulturze;

- omówienie założeń nowej podstawy programowej wychowania fizycznego w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych;
- zaprezentowanie autorskich programów nauczania wychowania fizycznego dla szkół;
- przedstawienie problemu diagnozowania sprawności fizycznej w szkolnym wychowaniu fizycznym;
- omówienie przepisów i zasad poszczególnych dyscyplin sportu;
- analiza podstawowych założeń i wymagań szczegółowych procesu wychowania fizycznego w klasach I-III szkoły podstawowej;
- przedstawienie sposobów diagnozowania osiągnięć ucznia w odniesieniu do nowej podstawy programowej;
- zaprezentowanie przykładowych rozwiązań praktycznych w realizacji wybranych celów operacyjnych wychowania fizycznego;
- próba ukazania działań profilaktycznych w aspekcie zapobiegania wadom postawy ciała w odniesieniu do różnych rodzajów edukacji w klasach I-III;
- wymiana poglądów, myśli i dyskusja nad głównymi problemami wychowania fizycznego na pierwszym poziomie edukacji.

Kadra szkoleniowa:

Nowoczesną wiedzę na temat prowadzenia zajęć, założeń programu i spraw związanych ze zdrowiem dzieci nauczyciele nabyliby na zaplanowanych konferencjach szkoleniowych dla realizatorów programu prowadzonych przez specjalistów m.in. uczelni prowadzących kształcenie w zakresie wychowania fizycznego, a także doświadczonych nauczycieli prowadzących zajęcia w szkołach.

Kurs menedżerów sportu prowadzony byłby przez jednostkę zewnętrzną np. Polską Korporację Menedżerów Sportu, Polską Akademię Sportu lub inną. Pozwoli to na uzyskanie odpowiedniego, honorowanego certyfikatu Menedżera Sportu oraz dyplomu studiów podyplomowych.

Planowane rezultaty:

- Pozyskanie nowych osób – liderów sportu szkolnego, którzy będą pomagać przy organizacji i sędziowaniu zawodów międzyszkolnych różnych szczebli.
- Poprzez udział w konferencjach i kursach szkoleniowych, a także przekazane materiały szkoleniowe nastąpi poprawa stanu wiedzy nauczycieli pozwalająca im na prowadzenie ciekawych zajęć wychowania fizycznego zgodnych z nową podstawą programową.
- Wzmocnienie roli kadry pedagogicznej, umożliwienie wymiany doświadczeń i rozwoju personalnych kompetencji zawodowych;

Dziękując Panu Ministrowi za zainteresowanie tematem wychowania fizycznego i sportu szkolnego informujemy, że jesteśmy do Pana dyspozycji i służymy wszelką pomocą przy realizacji programów wspomagających dzieci i młodzież po i w okresie pandemii.

Szkolny Związek Sportowy

