

Zbigniew Ostrach

*Akademia Nauk Stosowanych
w Nowym Sączu*

Rola zajęć aktywności fizycznej na etapie edukacji wczesnoszkolnej

Streszczenie

Dziecko na etapie edukacji wczesnoszkolnej intensywnie rozwija kompetencje i umiejętności niezbędne w dalszym życiu. Pracujący w placówce szkolnej nauczyciele mają do zrealizowania na początku edukacji młodego ucznia wiele celów. W trakcie zaznajamiania go z podstawami naukowymi rozmaitych obszarów nauczania powinny być dodatkowo realizowane cele wychowawcze. To one będą warunkować uspołecznienie, sprawność i dyspozycyjność człowieka w dorosłym życiu. Niektórzy rodzice lub nauczyciele uważają jednak, że cele i treści zajęć z zakresu wychowania fizycznego można potraktować bardzo ulgowo. Opiekunowie i wychowawcy nie zawsze zdają sobie sprawę z tego, że przedmiot wychowanie fizyczne jest w takim samym stopniu ważny w szkolnej edukacji jak inne przedmioty. Dlatego nauczyciel wychowania fizycznego powinien się starać prowadzić zajęcia na poziomie zgodnie z przyjętymi dla tego przedmiotu kanonami. WYROBIENIE u dziecka chęci realizowania aktywności fizycznej przez całe życie będzie warunkiem jego zdrowia i sił witalnych, tak potrzebnych w codziennej egzystencji.

Słowa kluczowe: edukacja wczesnoszkolna, wychowanie fizyczne, rozwój dziecka, aktywność fizyczna

The Role of Physical Activity Classes in Early School Education

Abstract

At the early school stage a child intensively develops competences and skills that are essential in later life. Teachers working in a school have many goals to achieve at the beginning of a young student's education. In the course of familiarizing them with the scientific foundations of various areas of education, educational goals should also be implemented. They will condition a person's socialization, efficiency and availability in adult life. However, some parents or teachers believe that the goals and content of physical education classes can be treated very leniently. Guardians and educators do not always realize that the subject of physical education is just as important in school education as other subjects. Therefore, a physical education teacher should try to conduct classes at a level in accordance with the canons adopted for this subject. Developing in a child the desire to pursue physical activity throughout life will be a condition for their health and vitality, so necessary in everyday existence

Keywords: early school education, physical education, child development, physical activity

Wstęp

Edukacja wczesnoszkolna jest pierwszym, w pełni usystematyzowanym etapem edukacji dziecka. Jej propedeutyczny charakter sprawia, że przygotowuje ona ucznia do dalszego kształcenia. Pozwala mu nabyć podstawowych wiadomości i umiejętności szkolnych, które uczeń będzie wykorzystywał w okresie wszystkich realizowanych

przez siebie cyklach kształcenia. Na tym etapie kształtowane są też nawyki, które często tylko pośrednio dotyczą obecnego procesu kształcenia, ale w późniejszym życiu pozwolą cały proces kształcenia zintensyfikować. Chodzi tu głównie o wdrożenie do przestrzegania higieny pracy, co łączy się z dbałością o zdrowie wpływające na dobre samopoczucie osoby uczącej się. Bardzo ważne jest to, aby ten etap edukacji był realizowany w oparciu o precyzyjnie przygotowany i rozumiany przez nauczyciela program. Równie istotną kwestią kształcenia na tym etapie pozostaje merytoryczne przygotowanie nauczycieli do realizacji programu, na podstawie którego będą oni prowadzić zajęcia, wykorzystując do tego najwłaściwsze dla tego okresu rozwojowego metody i formy pracy.

Cel prezentowanego opracowania powstał z chęci syntetycznego przedstawienia zalet prowadzenia zajęć aktywności ruchowej w pracy z uczniami na etapie edukacji wczesnoszkolnej poprzez jakościową analizę wybranych, dostępnych pozycji naukowych. Artykuł ma dać odpowiedź na pytanie, czy zajęcia wychowania fizycznego należy prowadzić z wykorzystaniem zalecanego systemu metodycznego. Zdarzająca się wśród nauczycieli marginalizacja zajęć wychowania fizycznego wynika często z rzeczowego braku informacji o słuszności prowadzenia ich w sposób zaangażowany i rzetelny.

1. Ogólne uwarunkowania realizacji podstawy programowej w edukacji wczesnoszkolnej

Edukacja wczesnoszkolna stanowi przełomowy etap w życiu każdego dziecka. Niejednokrotnie zarówno nauczyciele, jak i rodzice uważają ten czas za kolejny zwyczajny okres nauki, następujący po edukacji przedszkolnej. Należy jednak wiedzieć, że jest to bardziej istotny okres w edukacji, niż się na pozór wydaje, gdyż powoduje on, że dziecko, przekraczając próg szkolny, czyni pierwszy poważny krok w stronę dalszej edukacji. To właśnie w tym czasie zaczynają się rozwijać kompetencje i zdolności dziecka, niezbędne w jego dalszym całym życiu.

Można przyjąć, że okres tej edukacji jest „paszportem” do przekroczenia progu świata nauki (Zamecka-Zalas, 2009, s. 113). W Polsce edukacja wczesnoszkolna trwa trzy lata. Proces kształcenia w młodszy wieku szkolnym stanowi podstawę i filar całego dalszego kształcenia. Obowiązkiem szkoły w tym etapie życia jest stopniowe przygotowanie dziecka do roli ucznia, wprowadzenie go do samokształcenia i samorozwoju. Szkoła musi zawsze przy tym zapewnić bezwzględne bezpieczeństwo dzieciom i odpowiednią atmosferę pracy w trakcie zajęć oraz przyjazne warunki do nauki. Nie wolno zapominać o tym, że to właśnie w tym okresie stwarza się dzieciom różne możliwości rozpoznawania ich potrzeb oraz rozwijania zainteresowań. Należy przy tym uwzględniać indywidualny poziom rozwoju każdego dziecka, który wymusza stosowanie indywidualizacji w nauczaniu. Trzeba podkreślić, że najistotniejszym celem w edukacji elementarnej pozostaje całościowy i wszechstronny rozwój dziecka. Nauczyciel w tym okresie musi się troszczyć o trwałą i spójny rozwój emocjonalny, moralny, biologiczny, społeczny i poznawczy ucznia.

Realizując podstawę programową edukacji wczesnoszkolnej (Dz.U. 2017, poz. 356, zał. 2), nauczyciele są zobowiązani traktować każdego ucznia podmiotowo, dostosowując odpowiednie metody i formy pracy do jego rozwoju. Najważniejszym pierwszym zadaniem edukacji szkolnej jest danie dzieciom czasu na adaptację do warunków szkolnych i wprowadzenie ich w nie bez stresu, łagodnie i stopniowo. Szkoła oraz pracujący w niej nauczyciele mają wiele obowiązków do spełnienia na początku edukacji małego ucznia. Na zajęciach w pierwszym okresie młodsze go wieku szkolnego nauczyciel powinien się starać aranżować sytuacje, w których dzieci zetkną się z możliwością przeprowadzania różnych udanych doświadczeń i eksperymentów. Dzięki temu z zaciekawieniem będą przyswajając przekazywaną im wiedzę. Dzieci asymilują w trakcie edukacji wczesnoszkolnej wiele informacji, które wykorzystają w późniejszych działaniach. Ważną powinnością nauczyciela w tym okresie nauki jest przekazywanie nowych treści dzieciom w sposób polisensoryczny, tak aby mogły one przy pomocy różnych zmysłów przyswajać nową wiedzę. Wśród zadań szkoły przy realizacji założeń edukacji wczesnoszkolnej należy wymienić także organizowanie odpowiedniej ilości czasu na naukę pozalekcyjną, zabawę oraz odpoczynek i relaksację.

Edukacja wczesnoszkolna prowadzona w klasach od I-III realizuje zarówno funkcję dydaktyczną, jak i wychowawczą. Uczniowie, zdobywając nowe wiadomości, rozwijają wyobraźnię, doskonałą umiejętność, kształtują wartościowe postawy społeczno-moralne, ale także osobowość (Stasica, 2010, s. 8). W tym okresie życia dziecka wdrażane bywają pewne wartości, zasady, nawyki i normy postępowania akceptowane i pożądane przez środowisko. Realizowany jest więc równocześnie proces kształcenia i wychowania. W trakcie procesu kształcenia trzeba uwzględnić indywidualny rozwój każdego dziecka i – co się z nim wiąże – indywidualne tempo oraz sposób pracy. Należy mieć na uwadze to, że w grupie klasowej mogą występować uczniowie o przyspieszonym albo znacznie wolniejszym bądź nieharmonijnym rozwoju. W procesie wychowania istotnym warunkiem pozostaje przyjęcie przez nauczyciela określonej koncepcji człowieka (psychologicznej, filozoficznej, ideologicznej itp.), stanowiącej podstawę do określenia ideału wychowania, a w konsekwencji również sprecyzowania celów wychowania oraz zasad, form i metod ich realizacji (Wosik-Kawała, 2018, s. 13).

W trakcie wspólnie realizowanej edukacji małego dziecka nauczyciele kształcą młodego człowieka, korzystając z postulatów koncepcji humanistycznej. Narzuca ona powinność mówiącą o tym, że to właśnie nauczyciel musi pamiętać o tym, iż uczeń jest w niej najważniejszy, istotne są jego potrzeby, zainteresowania oraz jego własny, harmonijny rozwój. Pedagodzy, realizując koncepcję humanistyczną, odwołują się do stwierdzenia, że nauczają i uczą podmiotowo, a nie przedmiotowo. Jednak często zapominają o tym, że to uczeń ma wyrażać chęć i pragnienie uczenia się, wykazywać zainteresowanie nauką, pokazywać, że sam potrafi się kształcić i – co się z tym wiąże – odczuwać potrzebę samodoskonalenia i samorealizacji w trakcie całej swojej egzystencji utożsamianej z arystotelesowską kategorią eudajmonii (Florczykiewicz, 2017, s. 76). Dopiero wtedy można mówić o uczniu, który odczuwa, że jest w samym centrum edukacji.

Przystępując do realizacji podstawy programowej, nauczyciel sam opracowuje treści nauczania bądź dokonuje wyboru gotowego programu. Powinien on być do-

pasowany do możliwości i rozwoju dzieci, z którymi przyjdzie mu prowadzić zajęcia. W klasie musi zapewnić warunki, w których uczniowie będą aktywni, oraz umożliwić im podnoszenie i wzmacnianie poczucia własnej wartości. Uczniowie muszą się nauczyć współpracować w grupie pod kierunkiem nauczyciela, mogą jednak przedstawiać własne, oryginalne pomysły, pomagające im rozwijać swoją kreatywność. Podczas zajęć powinny być wykorzystywane do tego nowoczesne urządzenia technologiczne oraz stwarzane sytuacje, w których uczniowie nauczą się w sposób bezpieczny korzystać z dóbr technologii informacyjnej. Wszystkie zajęcia z obszaru edukacji wczesnoszkolnej muszą być realizowane w warunkach przyjaznych dla zdrowia fizycznego, psychicznego oraz społecznego dziecka. Zajęcia w szkole mają umożliwiać zaznajomienie uczniów z dobrami kultury narodowej oraz kulturami innych narodów. Dzieci kończące edukację wczesnoszkolną mają być przygotowywane do odbioru dzieł sztuki oraz być wyposażone w umiejętność okazywania wrażliwości na dobra kulturalne.

Wszystkie treści podstawy programowej na pierwszym etapie edukacyjnym są ze sobą mocno powiązane. Mimo że nauka w klasach I-III ma charakter zintegrowany, to można wyróżnić w niej ściśle ze sobą powiązane obszary edukacyjne stanowiące podstawę nauk polonistycznych, matematycznych, społecznych, przyrodniczych, plastycznych, technicznych, informatycznych, muzycznych, etyki, wychowania fizycznego oraz edukacji językowej języka obcego nowożytnego i ewentualnie języka mniejszości narodowej. Podstawa programowa na etapie edukacji wczesnoszkolnej powinna być realizowana w taki sposób, aby uczeń jak najmniej odczuł, że następuje przejście w inny obszar edukacyjny.

Realizując zakres edukacji wczesnoszkolnej, nauczyciel-wychowawca jest zobowiązany ściśle współpracować z rodzicami bądź prawnymi opiekunami uczniów oraz innymi instytucjami związanymi ze szkołą.

2. Wychowanie fizyczne w realizacji zadań podstawy programowej edukacji wczesnoszkolnej

W realizacji zadań podstawy programowej obszar dotyczący wychowania fizycznego jest w takim samym stopniu ważny jak zakres treści innych obszarów nauki. Jego znaczenia nie powinno się umniejszać, gdyż wartości, jakie on ukierunkowuje, są tak samo ważne jak inne kompetencje kształcone w ramach edukacji wczesnoszkolnej. Uczeń, uczestnicząc w lekcjach wychowania fizycznego, nabywa specyficzne dla jego rozwoju wiadomości, umiejętności i nawyki. Obszar dotyczący wychowania fizycznego zakłada uzyskanie kompetencji ujmowanych w trzech grupach. Pierwsza z nich to osiągnięcia ucznia dotyczące zachowania higieny osobistej. W tej grupie można wymienić następujące umiejętności:

- przestrzegania zasad higieny rąk oraz całego ciała;
- dostosowywania odpowiedniego stroju do warunków pogodowych i wysiłkowych;
- uświadomienia sobie znaczenia oraz wartości wychowania fizycznego.

Druga grupa osiągnięć dotyczy sprawności motorycznych. W ramach tych umiejętności uczeń powinien m.in.:

- znać oraz wykonywać podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń: rozkrok, podpór tyłem, podpór przodem, siad skrzyżny oraz klęczny;
- rzucać różnymi przyborami i skakać w dowolny sposób;
- potrafić pokonać przeszkody sztuczne oraz naturalne;
- być zdolnym wykonać ćwiczenia zwinnościowe: czworakowania, czołgania, skłonów, itp.;
- potrafić wykonać zadania oraz ćwiczenia zapobiegające wadom postawy.

Ostatnia grupa osiągnięć dotyczy różnorodnych sposobów promowania sportu oraz uprawiania ćwiczeń rekreacyjno-sportowych. W tym zakresie uczeń powinien być w stanie:

- planować lub organizować grę zespołową albo grę ruchową, w której wykorzysta wybrany przez siebie przybór gimnastyczny;
- rozumieć indywidualną sprawność fizyczną swoich kolegów oraz koleżanek;
- wykonać ćwiczenia występujące często w grach zespołowych, np. kozłowanie piłki, celowanie piłką w określone miejsce, rzucanie i chwytanie ringo itp.;
- korzystać z dostępnego sprzętu sportowego (np. rolki, hulajnoga, rower, łyżwy, sanki) (Dz.U. 2017, poz. 356, zał. 2).

3. Funkcje wychowania fizycznego w edukacji wczesnoszkolnej

Każdy z obszarów edukacji wczesnoszkolnej pełni odpowiednie dla swojego zakresu tematycznego funkcje. Wychowanie fizyczne w młodszy wieku szkolnym pełni pięć podstawowych funkcji. Można w nim dostrzec funkcję diagnostyczno-prognostyczną, stymulacyjną, adaptacyjną, kompensacyjną i korektywną (Sulisz, 2000, s. 13).

Funkcja diagnostyczno-prognostyczna stanowi podstawową funkcję dla całego okresu edukacji wczesnoszkolnej. Jej zakres zadań związany jest z poznawaniem możliwości uczniów i prognozowaniem optymalnych dla nich dróg rozwoju, rodzajem bazy informacyjnej, z której nauczyciel będzie czerpał inspirację do dalszych działań z uczniem.

Druga funkcja, stymulacyjna, zwana również pobudzającą, ma związek z aktywizowaniem oraz rozbudzaniem całego organizmu. Nauczyciel powinien w odpowiedni dla wieku dzieci sposób pobudzać je do działania poprzez zachęcanie ich do czynnego udziału w różnego rodzaju aktywnościach. Dzięki stosowaniu odpowiedniej i umiejętnej stymulacji w organizmie młodego człowieka następują procesy współgrające z dojrzewaniem dzieci oraz z naturalną zmianą powiązaną z ich wzrastaniem. Opisując funkcję stymulacji, należy wyróżnić w niej czynniki pobudzające rozwój dziecka, tzw. stymulatory społeczne i biologiczne. Do społecznych zalicza się wzory prawidłowej aktywności ruchowej, zdrowotnej oraz warunki życia, a do stymulatorów biologicznych wodę, ruch, słońce, pożywienie oraz naturalne powietrze.

Trzecia funkcja, adaptacyjna, nazywana jest również funkcją przystosowawczą. Ma ona na celu rozwijać u dzieci zdolność przystosowania się do różnych, nietypowych i często zmieniających się warunków nauki, pracy i życia. Dziecko cały czas przygotowuje się do zmian społecznych, ale także materialnych. Uczniowie odpowiednio przygotowani do różnych zmian posiadają większą odporność na choroby, są radośni, weseli, zdrowi, wysportowani, aktywni, sprawniejsi fizycznie i ruchowo. Przykładem ilustrującym realizację funkcji adaptacyjnej jest tzw. hartowanie ciała, mające na celu uodpornienie go głównie na czynniki termiczne, najczęściej na zimno (chłodniejsze temperatury). Świetna możliwość adaptacji do warunków społecznych zachodzi wówczas, gdy uczniowie muszą współdziałać w grupie, wykonywać ćwiczenia w parach oraz gdy rywalizują ze sobą, uczestnicząc w rozgrywkach drużynowych.

Kolejna funkcja, kompensacyjna, nazywana wyrównawczą, spełnia swoje zadania przede wszystkim podczas przywracania właściwej relacji równowagi bodźców odpowiedzialnych za prawidłowy rozwój psychofizyczny młodego człowieka. Trzeba podkreślić, że dziecko na etapie edukacji wczesnoszkolnej potrzebuje minimum 2-3 godzin ruchu dziennie. Obszerny i często przeładowany program nauczania dla dzieci oraz wszelkie inne czynności niezwiązane bezpośrednio z aktywnością ruchową powodują, że uczniowie w młodszym wieku szkolnym są zbyt obciążeni psychicznie i umysłowo, przez co nie mają czasu, chęci, siły i motywacji na aktywność ruchową. Funkcja kompensacyjna ma za zadanie wdrażać dzieci w aktywny, pełen energii tryb życia.

Ostatnia wśród wcześniej wymienionych funkcji wychowania fizycznego to funkcja korektywna, nazywana również poprawczą. Działania z zakresu tej funkcji są wyraźnie widoczne, kiedy u dzieci stwierdza się pewne deficyty rozwojowe, anomalie bądź odchylenia od normy. Zajęcia z obszaru wychowania fizycznego stają się wtedy szansą dla takiego dziecka na skorygowanie powstałych zwyrodnień, poprawę postawy ciała poprzez wdrożenie go do aktywnego, czynnego i świadomego udziału w różnorodnych ćwiczeniach bądź zabawach czy grach zespołowych.

4. Wychowanie fizyczne jako wartość dla prawidłowego rozwoju fizycznego dziecka

Lekcje z obszaru wychowania fizycznego posiadają szeroką gamę zalet dla właściwego, całościowego rozwoju dziecka. Dziecko w trakcie ich trwania zapoznaje się z nowym materiałem nauczania, przyswaja nowe wiadomości oraz rozwija umiejętności, nabywając kolejne zdolności poprzez różnorodne doświadczenia. To wszystko powinno się odbywać poprzez aktywność fizyczną, na którą składają się ćwiczenia ruchowe i ogólna rekreacja najlepiej na świeżym powietrzu. Nauczyciel, realizując zadania z przedmiotu wychowania fizycznego w edukacji wczesnoszkolnej, z jednej strony uświadamia uczniom cenną wartość zajęć ruchowych, ale z drugiej jest odpowiedzialny za organizację innych, dodatkowych spotkań, treningów czy zajęć po lekcjach o charakterze rekreacyjnym i sportowym (Kierczak, 2010, s. 24-25). Należy pamiętać o tym, że przez promowanie różnorodnych aktywności ruchowych szkoła

zachęca w ten sposób dzieci do uczestniczenia w takich zajęciach. Ruch jest bardzo potrzebny każdemu człowiekowi do prawidłowego funkcjonowania i razem z dietą najistotniejszym czynnikiem warunkującym zdrowie człowieka (Maślanek, Pieszek, Małgorzewicz, 2013, s. 35-36).

Aktywność fizyczna posiada wiele walorów wpływających na prawidłowy rozwój różnych funkcji układu biologicznego dziecka. Badacze problemu wskazują, że w jej wyniku m.in.:

- następuje szybszy rozwój pamięci;
- kości stają się bardziej wytrzymałe i łatwo wprowadzane w ruch;
- w układzie mięśniowym występuje zwiększenie masy i siły mięśni, a co za tym idzie – stawy są bardziej ustabilizowane;
- szkielet dziecka nie jest ciągle jednostajnie oraz intensywnie obciążony;
- dzięki aktywności fizycznej następuje szybsza przemiana materii, w wyniku której zmniejsza się tkanka tłuszczowa;
- poprawie ulega koncentracja uwagi;
- w układzie oddechowym zachodzą pozytywne zmiany w pracach mięśni odpowiedzialnych za oddychanie i co z tym się wiąże – znacznie poprawia się wydolność i kondycja fizyczna (Krzewska, 2016, s. 8).

Przytoczone korzyści płynące z aktywności fizycznej realizowanej regularnie na zajęciach z wychowania fizycznego to tylko niektóre z pozytywów rozwoju dziecka. Nauczyciel, wykonując swoją pracę, mobilizuje klasę do aktywnego i pełnego uczestnictwa w procesie wychowania, jednocześnie angażując uczniów do wdrożenia u nich zdrowego trybu życia.

Uczniowie edukacji wczesnoszkolnej, realizując zajęcia z wychowania fizycznego, odnoszą dodatkowo szereg innych korzyści, m.in.:

- rozwijają szybkość ruchów, doskonałą zręczność, zwiększają swoją siłę i wytrzymałość;
- doświadczają poczucia odprężenia i wzmacniają własną wartość poprzez pozytywne działania, co wpływa kojąco na ich psychikę;
- nabywają i rozwijają kompetencje związane z asertywnością;
- kształtują uczucia związane z empatią;
- zdobywają umiejętności, które pozwalają podejmować różne decyzje (Krzewska, 2016, s. 10).

Aktywność fizyczna jest niezastąpioną, istotną i potrzebną działalnością, dzięki której uczniowie prawidłowo się rozwijają w każdym okresie swojej egzystencji. Rolą opiekunów jest wdrażanie dzieci już od najmłodszych lat takiego stylu życia, który będzie promował regularne ćwiczenia, ruch i sport.

Należy podkreślić, że w edukacji wczesnoszkolnej ogólny, dobry stan zdrowia dziecka, utrzymywany w takiej formie m.in. przez aktywność fizyczną, pozwala uczniom regularnie uczęszczać na zajęcia lekcyjne i rozpocząć naukę w szkole w odpowiednim okresie życia. Każdy rodzaj aktywności fizycznej w okresie młodszego wieku szkolnego wpływa pozytywnie na szereg czynności związanych z kształceniem i uczeniem się. Warunkuje m.in. to, w jaki sposób dziecko chłonie wiedzę, zdobywa nowe umiejętności, nawiązuje interakcje społeczne, poszerza horyzonty myślowe,

rozwija pasję i zainteresowania, ćwiczy pamięć oraz myślenie twórcze (Wojnarowska, 2011, s. 3). Dobre zdrowie warunkuje wiele pozytywnych zmian osobowości oraz dyspozycji mających znaczący wpływ na dalszą edukację człowieka.

5. Środowisko społeczne w upowszechnianiu zajęć aktywności fizycznej

Realizując obszar z zakresu wychowania fizycznego, należy pamiętać o odpowiedzialnej i należytej współpracy między rodzicami, dyrektorem lub kierownikiem placówki, nauczycielami oraz pozostałymi pedagogami odpowiedzialnymi za wychowanie i kształcenie dziecka. Warto podkreślić, że duża rola w propagowaniu oraz rozpowszechnianiu zdrowego stylu życia i związanej z nim aktywności fizycznej leży po stronie rodziców (Ostrach, 2014, s. 54). To przecież w domu oraz w jego otoczeniu dzieci spędzają większość wolnego czasu. Rodzice są zobowiązani do tego, aby pomóc dziecku w aktywnym spędzaniu wolnego czasu. Możliwości realizowanej po zajęciach w szkole aktywności fizycznej jest wiele. Jej forma zależy od pomysłowości i stopnia zaangażowania rodziców. Wśród znanych i łatwo dostępnych form spędzania wolnego czasu można wymienić:

- jazdę na rowerze;
- spacer;
- wycieczki do lasu, nad rzekę, do parku, w góry itp.;
- jazdę na rolkach lub wrotkach;
- piłkę nożną, siatkówkę, koszykówkę itp.;
- kometkę, tenis;
- wyjście na basen.

Przedstawiona lista pokazuje tylko niektóre formy aktywnego spędzania wolnego czasu. Istnieje jeszcze wiele dodatkowych możliwości uwarunkowanych środowiskowo, historycznie lub zwyczajowo.

Z uwagi na istotność problemu należy podkreślić, że wychowanie fizyczne bywa nie tylko często bagatelizowane i spychane na dalszy plan przez rodziców, ale też traktowane przez nich jako przedmiot zbędny w szkole. Dlatego punktem wyjścia dla upowszechniania wychowania fizycznego i podkreślenia jego rangi pozostaje praca nad podejściem rodziców do zdrowego i aktywnego trybu życia. Muszą oni zdać sobie sprawę z tego, że aktywność fizyczna to nie tylko formy aktywnego spędzania wolnego czasu, ale także dbanie o prawidłową postawę ciała oraz odżywianie i odpowiednie nawyki higieniczne. Mówiąc o odżywianiu, właściwe jest podkreślenie, że należy regularnie spożywać posiłki, urozmaicać dietę surowymi owocami i warzywami, pić wodę, ograniczać słodczy i sól. Badania pokazują, że znaczna liczba rodziców zapomina o podstawowych, a co ważne zdrowych nawykach żywieniowych (Harton, Guzewska, Myszkowska-Ryciak, Gajewska, 2015, s. 114; Sosnowska-Bielicz, Wrótniak, 2013, s. 159).

Dzięki współdziałaniu rodziców, nauczycieli, organów prowadzących szkoły oraz różnych wychowawców środowiskowych uczniowie mogą skorzystać z innych,

dotychczasowych zorganizowanych zajęć ruchowych. Najczęściej dyrektorzy szkół dokładają wszelkich starań, aby pakiet dodatkowych zajęć pozalekcyjnych był bogaty i jednocześnie zaspokajał potrzeby dzieci. Dzięki zaplanowanym, zorganizowanym i systematycznym zajęciom dzieci mają możliwość rozwijania pasji, ale – co ważne – w ich trakcie często rozwijają swoją aktywność fizyczną. Właściwie w każdej szkole podstawowej działają szkolne kluby sportowe. Często w ich ramach prowadzone są zajęcia z różnych dyscyplin sportowych, w których dana szkoła ma jakieś tradycje bądź nauczyciela obdarzonego pasją sportowego działania.

Do często organizowanych form zajęć dodatkowych z zakresu aktywności fizycznej należy zaliczyć:

- wewnątrzszkolne kluby różnych rodzajów piłki lub lekkiej atletyki;
- rajdy piesze po okolicznych szlakach turystycznych;
- rajdy konne;
- zajęcia z wykorzystaniem nart lub sanek;
- jazdę na łyżwach;
- zajęcia taneczne, np. balet, zumba na wesoło itp.;
- *zielone* lub *białe* szkoły.

Każda szkoła w zasadzie ma obowiązek zapewnić uczniom udział w którejś wymienionych form zajęć. Niekiedy zdarza się, że nauczyciele podczas planowych lekcji wychowania fizycznego organizują nietypowe, często interesujące aktywności celem zachęcenia uczniów do korzystania z dodatkowych zajęć ruchowych, niekoniecznie nawet w murach szkoły. Dużą rolę mogą mieć do odegrania w tej kwestii organy prowadzące szkoły. Przecież jednym z ich zadań jest wyposażenie szkoły w pomoce dydaktyczne i sprzęt niezbędny do pełnej realizacji programów nauczania, programów wychowania i działań statutowych (Bendorf-Bundorf, 2022, s. 27). W statucie każdej publicznej szkoły podstawowej musi się znajdować zapis nakazujący szkole organizację zajęć dodatkowych dla uczniów, z uwzględnieniem w szczególności ich potrzeb rozwojowych, czyli dodatkowe zajęcia sportowe lub rekreacyjne wpisują się w zakres tego wymogu (Dz.U. 2001, poz. 624, zał. 2).

Osiągnięcie wspólnego celu, czyli promowania aktywności fizycznej i co się z nią wiąże zdrowego i aktywnego trybu życia, jest możliwe dzięki ścisłej i efektywnej współpracy wszystkich podmiotów zaangażowanych w edukację dzieci. Współpraca ta może być bardziej skuteczna i przynosić większe efekty pedagogiczne, jeśli w szkołach zostaną podjęte następujące działania:

- przygotowywane i przeprowadzone spotkania z rodzicami, na których omawiane będą problemy oraz zagadnienia z zakresu wychowania fizycznego;
- rodzice będą zapraszani na dyskusje, spotkania, szkolenia oraz warsztaty dotyczące realizacji obszaru edukacji fizycznej;
- nauczyciele wychowania fizycznego przeprowadzą indywidualne spotkania oraz rozmowy z rodzicami dzieci mającymi predyspozycje do uprawiania określonego rodzaju sportu;
- umożliwi się rodzicom obserwowanie lekcji wychowania fizycznego lub także zawodów sportowych, na których ćwiczy ich dziecko;

- zachęci się rodziców do uczestniczenia w zajęciach sportowo-ruchowych wspólnie ze swoimi dziećmi;
- zaangażuje się rodziców w przygotowywanie spotkań rekreacyjno-ruchowych, zielonych szkół, różnych wycieczek, rajdów itp. (Szpinda, 2000, s. 65-66).

W zajęcia aktywności ruchowej powinny zostać włączone wszystkie środowiska społeczne mające związek z edukacją małego dziecka. Muszą one wykazywać chęć współpracy oraz pełne zaangażowanie w projekty promujące ten rodzaj aktywności. Pomyślność działań da możliwość rodzicom, dyrektorom, nauczycielom, pedagogom szkolnym oraz wychowawcom jeszcze większej promocji aktywności fizycznej.

6. Problematyka jakości zajęć wychowania fizycznego w edukacji wczesnoszkolnej

Nauczyciel prowadzący lekcje z zakresu wychowania fizycznego powinien się zawsze starać prowadzić te zajęcia na wysokim poziomie. Często w warunkach szkolnych zajęcia aktywności fizycznej na etapie edukacji wczesnoszkolnej odbywa ten sam nauczyciel, który realizuje też treści nauczania z innych obszarów wiedzy, będący jednocześnie wychowawcą klasy. Zatem to od jego postrzegania i rozumienia wagi problemu kultury fizycznej będzie zależało wdrożenie powierzonych mu uczniów do czynnego uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej. Ważne jest więc jego przygotowanie organizacyjne, merytoryczne i metodyczne do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego. Bardzo istotna w tworzeniu i budowaniu scenariuszy zajęć okazuje się kreatywność i pomysłowość. To dzięki tym umiejętnościom możliwe stanie się prowadzenie lekcji z wychowania fizycznego na wysokim poziomie, a co za tym idzie – jakość tych zajęć też będzie wysoka. Nauczyciel bezwzględnie musi pamiętać o tym, że obok tradycyjnie prowadzonych zajęć w budynku szkoły, np. na korytarzu czy na sali gimnastycznej, jak najczęściej realizacja zajęć wychowania fizycznego powinna się odbywać na zewnątrz budynku, na świeżym powietrzu. W każdych zajęciach można wykorzystywać nietypowe przybory i miejsca do ćwiczeń i zabaw w pracy z uczniami, realizując je np. z wykorzystaniem muzyki, na śniegu, w parku lub lesie itp., co znacznie podniesie ich atrakcyjność i jakość.

Bywa jednak i tak, że nauczyciele napotykają bariery, które w dużym stopniu utrudniają atrakcyjne prowadzenie lekcji wychowania fizycznego, a co się z tym wiąże – jakość tych zajęć spada w oczach innych osób. Takie sytuacje mogą mieć miejsce wtedy, kiedy:

- w szkole dla klas edukacji wczesnoszkolnej jest bardzo utrudniany lub ograniczany wstęp na halę gimnastyczną;
- lekcje z wychowania fizycznego bardzo często odbywają się na korytarzu, w obecności innych uczniów lub osób postronnych;
- szkoła nie posiada odpowiedniej liczby przyborów i pomocy wykorzystywanych na lekcjach wychowania fizycznego (Szpinda, 2000, s. 99).

Problemy te nie powinny jednak zwalniać nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej z obowiązku przygotowania zajęć wychowania fizycznego w sposób profesjonalny.

Zorganizowanie atrakcyjnych zajęć aktywności ruchowej pomimo piętrzących się trudności natury organizacyjnej w szkole świadczy o odpowiedzialnym podejściu nauczyciela do swojej pracy.

Każdy prowadzący zajęcia z wychowania fizycznego na etapie edukacji wczesnoszkolnej może się w prosty sposób przyczynić do podniesienia ich jakości, jeżeli w pracy weźmie pod uwagę następujące wytyczne:

- odpowiedzialnie oraz racjonalnie będzie planował lekcje wychowania fizycznego, umieszczając w nich elementy zarówno praktyki, jak i teorii;
- w trakcie zajęć będzie używał języka zrozumiałego i jasnego dla uczniów;
- będzie zapraszał do szkoły lub na konkretną lekcję znanego oraz lubianego sportowca lub zawodnika;
- będzie z wyprzedzeniem informował uczniów o tym, jakie ćwiczenia zostaną wykonywane na zajęciach;
- nie będzie zlecał uczniom podczas lekcji zadań i ćwiczeń monotonnych, jednostajnych oraz nieróżnicowanych pod względem trudności;
- będzie otwarty na propozycje uczniów dotyczące nieszablonowego wykorzystania przyborów na zajęciach;
- będzie łączył różne aktywności fizyczne podczas każdych zajęć wychowania fizycznego (Marchel, 2018, s. 41).

Powyższe zalecenia przyczynią się do zwiększenia jakości lekcji wychowania fizycznego. Pomogą usprawnić cały proces uczenia się oraz wpłyną na to, że ćwiczenia wykonywane przez uczniów z czasem staną się dokładniejsze i precyzyjniejsze. Stosowanie w praktyce powyższych zaleceń przez nauczycieli spowoduje, że uczniowie w prosty i przystępny sposób potrafią zrozumieć sens i związany z nim cel wykonywanych ćwiczeń oraz zadań. Przyswojenie oraz zrozumienie zasadniczych treści zajęć przez uczniów powinno się przełożyć na wyraziste, konkretne i solidne podstawy dalszych działań oraz przyszłą koncepcję ich aktywności ruchowej.

7. Weryfikacja postępów oraz ocena wyników uczniów z zakresu wychowania fizycznego

Mówiąc o roli zajęć aktywności fizycznej na etapie edukacji wczesnoszkolnej, nie można pominąć kwestii weryfikacji postępów uczniów na zajęciach z zakresu wychowania fizycznego i ich oceny. Niewłaściwa ocena tej aktywności przyczynia się do marginalizowania tych zajęć przez ucznia obecnie i w przyszłości, gdyż dochodzi on do wniosku, że oceny bardzo dobre są poza jego możliwościami fizycznymi. Zatem będzie on wtedy szukał innych obszarów działania, w których o sukcesy łatwiej.

Ocenianie postępów ucznia w żadnym obszarze edukacyjnym nie jest zadaniem prostym, jednak wykwalifikowani nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej potrafią prawidłowo i rzetelnie oceniać uczniów, według obowiązujących w dydaktyce kanonów i przyjętych w szkole kryteriów oceniania. Przystępując do procesu wystawienia oceny w obszarze wychowania fizycznego, należy wziąć pod uwagę fakt, że nie wszyscy uczniowie posiadają identyczne zdolności i predyspozycje do wykonywania różnych,

często skomplikowanych, ale atrakcyjnych ćwiczeń i aktywności. Jednak zadaniem i obowiązkiem każdego nauczyciela prowadzącego wychowanie fizyczne w edukacji wczesnoszkolnej jest otaczanie szczególną opieką oraz rozwijanie umiejętności fizycznych nie tylko uczniów zdolnych, ale także tych słabszych oraz w pewnym stopniu nieporadni ruchowo. Wychowawca w swojej praktyce pedagogicznej powinien preferować takie działania, które pomagają wszystkim uczniom rozwijać swoje możliwości (Urych, 2009, s. 27).

Ocenianie na etapie edukacji wczesnoszkolnej musi być:

- obiektywne – identyczne kryteria dla wszystkich uczniów, uwzględniające indywidualność każdego dziecka;
- rzetelne – zależne od stałych wyników;
- jasne i zrozumiałe – klarowne i wyraźne kryteria przekazywane powinny być rodzicom oraz uczniom;
- jawne – uczniowie oraz rodzice na bieżąco powinni być informowani o ocenach;
- trafne – ocena musi dotyczyć określonego nią zakresu zadań (Kierczak, 2010, s. 173).

Nauczyciele, wystawiając oceny z zakresu wychowania fizycznego uczniowi, powinni oprócz stosowania się do powyższych zaleceń przekazywać mu dokładną oraz rzetelną informację o jego postępach, aktywności oraz ewentualnych wynikach, które należy poprawić, aby ocena była lepsza. Warto też podkreślić, że wychowanie fizyczne jest takim obszarem w edukacji wczesnoszkolnej, z którego uczeń, z powodu poważnych zazwyczaj przyczyn dotyczących zagrożenia jego zdrowia, może zostać zwolniony z czynnego uczestniczenia w zajęciach (Muszkiet, 2004, s. 6).

Nauczyciele, którzy oceniają oraz wystawiają oceny z zakresu wychowania fizycznego, muszą nieustannie weryfikować postępy ucznia i na bieżąco prowadzić rejestr wyników osiągniętych przez ćwiczących na lekcjach. Tylko skuteczna kontrola oraz poprawna ocena będzie warunkować prawidłową realizację całego procesu nauczania zakresu obszaru wychowania fizycznego. Podczas indywidualnego oceniania uczniów nauczyciele muszą wziąć pod uwagę następujące czynniki:

- aktywność oraz zaangażowanie ucznia w poszczególne działania na zajęciach;
- pilność oraz sumienność w podejściu do lekcji;
- dbałość i staranność ruchów podczas wykonywania ćwiczeń;
- podejście do współćwiczących koleżanek i kolegów;
- nastawienie do proponowanych gier, zabaw oraz ćwiczeń gimnastycznych;
- posiadanie umiejętności stosowania podstawowych wiadomości z wychowania fizycznego w życiu codziennym oraz całej otaczającej rzeczywistości;
- chęć do uczestniczenia w różnorodnych zabawach;
- umiejętność wykonywania ćwiczeń w parach lub grupach,
- przygotowanie rzeczowe do zajęć wychowania fizycznego.

Podczas oceniania wyników uczniów edukacji wczesnoszkolnej z zakresu wychowania fizycznego należy nie tylko zwracać uwagę na fizyczne postępy podopiecznych, ale też mieć na względzie szereg innych czynników ściśle wiążących się z pełną obiektywną oceną. Nauczyciel bezwzględnie nie może ocenić nisko bądź negatywnie ucznia, który jedynie z powodu słabszych predyspozycji lub niewielkich możliwości

fizycznych nie potrafi precyzyjnie i dokładnie wykonać określonej aktywności bądź ćwiczenia. Istotne w takim wypadku jest zaangażowanie ucznia w zadanie lub projekt. Wychowawca musi bardzo dobrze poznać uczniów, ich predyspozycje, możliwości, potrzeby oraz zainteresowania, aby móc ich rzetelnie i trafnie ocenić. Ocena nieadekwatna do zaangażowania ucznia w zadanie powoduje nierzadko jego niechęć do przedmiotu i w przyszłości jakiegokolwiek aktywności ruchowej.

Podsumowanie

Wychowanie fizyczne jest bardzo istotnym obszarem w całej edukacji dziecka. Nie można lekceważyć tych zajęć, uznając, że mają mniejsze znaczenie w procesie kształcenia oraz wychowania dzieci. Aktywność fizyczna, która bezpośrednio wynika z realizacji programu wychowania fizycznego, pozostaje zagadnieniem przekładającym się na wiele innych, ważnych dla procesu edukacji kwestii związanych z kształceniem człowieka. Nawyki i podejście ucznia do tego rodzaju działalności człowieka będą przez całe życie warunkować jego zdrowie i siły vitalne, tak potrzebne w codziennej, trudnej pracy zawodowej. Błędne rozumienie zakresu oddziaływania wychowania fizycznego lub słabe przekonanie o tym nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej nie pozostanie w przyszłości bez wpływu na postawy ich uczniów w zakresie aktywności fizycznej. Tak samo będzie na nią miała wpływ jakość prowadzonych zajęć i związana z nią ocena osiągnięć uczniów w zakresie wychowania fizycznego. Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej muszą mieć świadomość tego, że to od ich postawy, zaangażowania i rzetelności prowadzenia zajęć wychowania fizycznego zależeć będzie podejście do aktywności fizycznej kształconych przez nich uczniów w trakcie całego życia. Zatem zajęcia te muszą być prowadzone zgodnie z opracowanym i zalecanym dla nich systemem metodycznym, który przewiduje różnorodne aktywności ruchowe. W przeciwnym razie przy zmniejszonym dostarczaniu bodźców ruchowych nie można oczekiwać pełnego zdrowia dzieci i właściwej rozumianej higieny wypoczynku, który współcześnie powinien być kierowany w stronę wszelkiej aktywności ruchowej.

Aktywność fizyczna musi także być realizowana w środowisku domowym. Już od najmłodszych lat życia dziecka rodzice, uświadomieni o tym przez nauczycieli, powinni zachęcać dzieci do szeroko pojętej działalności ruchowej, będącej podstawowym warunkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego każdego człowieka.

Zbigniew Ostrach

Autor jest doktorem nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki (specjalność oligofrenopedagogika), adiunktem w Katedrze Pedagogiki i Nauk Społecznych na Wydziale Nauk Społecznych i Sztuki Akademii Nauk Stosowanych w Nowym Sączu. Autor i współautor ponad sześćdziesięciu publikacji w polskich i zagranicznych czasopiśmie naukowych oraz trzech książek: „Ochrona środowiska i edukacja ekologiczna” (2013), „Społeczno-ekonomiczne determinanty osiągnięć szkolnych uczniów w gminach wiejskich” (2014), „Praca przedszkola – wybrane zagadnienia teoretyczne, praktyczne i organizacyjne” (2016)

Bibliografia

- Bendorf-Bundorf, M. (2022). Obowiązek stosowania ustawy – Prawo zamówień publicznych przez fundacje i stowarzyszenia prowadzące szkoły. *Studia Prawnoustrojowe*, 58, 19-31.
- Dz.U. (2001). Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 maja 2001 r. w sprawie ramowych statutów publicznego przedszkola oraz publicznych szkół, nr 61, poz. 624.
- Dz.U. (2017). 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, poz. 356.
- Florczykiewicz, J. (2017). Myśl pedagogiczna Jana Amosa Komeńskiego jako podłoże rozwoju humanistycznej orientacji w wychowaniu. *Siedleckie Zeszyty Komeniologiczne*. Tom IV/2017 *Współczesne recepcje Jana Amosa Komeńskiego*, 73-82.
- Harton, A., Guzewska, P., Myszkowska-Ryciak, J., Gajewska, D. (2015). Nawyki żywieniowe sprzyjające otyłości prostej u dzieci w wieku przedszkolnym – badanie pilotażowe. W: A. Wolska-Adamczyk (red.), *Znaczenie racjonalnego żywienia w edukacji zdrowotnej*, s. 107-116. Warszawa: Wyższa Szkoła Infrastruktury i Zarządzania.
- Kierczak, U. (2010). *Poradnik metodyczny. Wychowanie fizyczne w edukacji wczesnoszkolnej*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Krzelowiska, M. (2016). Znaczenie różnorodnych form aktywności ruchowej dla rozwoju dziecka w młodszym wieku szkolnym. *Życie Szkoły*, 6 (18), 6-16.
- Marchel, P. (2018). Wykorzystanie wybranych metod skutecznego uczenia się na lekcjach wychowania fizycznego. *Wychowanie fizyczne i zdrowotne*, 3 (24), 38-41.
- Maślanek, A., Pieszko, M., Małgorzewicz, S. (2013). Przyczyny otyłości prostej u dzieci i młodzieży. *Forum Zaburzeń Metabolicznych*, 29-36.
- Muszkiet, R. (2004). *Ocenianie osiągnięć uczniów przez nauczycieli wychowania fizycznego*. Śrem: Wydawnictwo WIGO.
- Ostrach, Z. (2014). *Spoleczno-ekonomiczne determinanty osiągnięć szkolnych uczniów w gminach wiejskich*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Sosnowska-Bielicz, E., Wrótniak, J. (2013). Nawyki żywieniowe a otyłość dzieci w wiek przedszkolnym i szkolnym. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny* T. XXXI, 147-165.
- Stasica, J. (2010). *Moja I klasa. Poradnik dla nauczycieli*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Sulisz, S. (2000). Wybrane zagadnienia z teorii wychowania fizycznego. W: S. Sulisz (red.), *Wychowanie fizyczne w kształceniu zintegrowanym* (s. 8-20). Warszawa: Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne Spółka Akcyjna.
- Szpinda, Z. (2000). Wybrane zagadnienia z teorii wychowania. W: S. Sulisz (red.), *Wychowanie fizyczne w kształceniu zintegrowanym* (s. 59-142). Warszawa: Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne Spółka Akcyjna.
- Urych, I. (2009). Nauczyciel wychowania fizycznego – dziś. *Nowa Szkoła*, 3(671), 27-29.
- Woynarowska, B. (2011). Potrzeba kształcenia nauczycieli w zakresie zagadnień biomedycznych i edukacji zdrowotnej. *Lider. Promocja zdrowia. Kultura zdrowotna i fizyczna*, 9 (247), 3-5.
- Zamecka-Zalas, O. (2009). Wczesna edukacja dziecka a rozwój fizyczny. W: S. Włoch (red.), *Wczesna edukacja dziecka – perspektywy i zagrożenia* (s. 113-118). Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego.