

Zuzanna Mazur, Karol Czyż, Anna Gawron, Otylia Jędrzejczak,
Agnieszka Kwiecień, Małgorzata Pawłowska, Monika Pyrek, Maciej Tauber,
Agnieszka Tymińska, Piotr Wróblewski

Komentarz metodyczny dla nauczycieli do przedmiotu wychowanie fizyczne

Warszawa 2025



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

Autorzy:

Zuzanna Mazur

Karol Czyż

Anna Gawron

Otylia Jędrzejczak

Agnieszka Kwiecień

Małgorzata Pawłowska

Monika Pyrek

Maciej Tauber

Agnieszka Tymińska

Piotr Wróblewski

Redakcja merytoryczna:

Zuzanna Mazur

Wydawca:

Ministerstwo Edukacji Narodowej

Copyright© Ministerstwo Edukacji Narodowej

Wzór cytowania:

Mazur, Z., Czyż, K., Gawron, A., Jędrzejczak, O., Kwiecień, A., Pawłowska, M., Pyrek, M., Tauber, M., Tymińska, A., Wróblewski, P. (2025). *Komentarz metodyczny dla nauczycieli do przedmiotu wychowanie fizyczne*. Ministerstwo Edukacji Narodowej

Spis treści

I. Rola wychowania fizycznego w systemie edukacji	5
II. Założenia i struktura podstawy programowej.....	9
III. Alfabet ruchowy jako fundament kształcenia fizycznego	13
IV. Efektywne strategie nauczania w wychowaniu fizycznym	19
V. Ogólnoszkolne podejście do aktywności fizycznej	26
VI. Rekomendacje i dobre praktyki wspierające aktywność fizyczną uczniów	29

21 lipca 2025 r. Minister Edukacji podpisał rozporządzenia zmieniające podstawę programową kształcenia ogólnego w zakresie wychowania fizycznego tj.:

- rozporządzenie Ministra Edukacji zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością 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
<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/rok/2025/pozycja/1052>,
- rozporządzenie Ministra Edukacji zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia
<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/rok/2025/pozycja/1035>.

Komentarz do nowej podstawy programowej wychowania fizycznego został opracowany, aby wspierać nauczycieli, dyrektorów szkół oraz wszystkich zaangażowanych w edukację fizyczną dzieci i młodzieży we wdrażaniu nowej podstawy programowej kształcenia ogólnego na wszystkich etapach edukacyjnych – w klasach I–III, IV–VIII szkoły podstawowej oraz w szkołach ponadpodstawowych.

Dokument ma charakter merytoryczno-praktyczny – wyjaśnia kluczowe koncepcje leżące u podstaw współczesnego podejścia do wychowania fizycznego i prezentuje rekomendowane sposoby ich realizacji w codziennej praktyce szkolnej. Podkreśla odejście od sztywnego, schematycznego modelu nauczania na rzecz podejścia wspierającego rozwój alfabetu ruchowego, budowanie motywacji uczniów, elastyczność organizacyjną oraz włączenie wychowania fizycznego w szerszy kontekst zdrowia, dobrostanu i edukacji całościowej.

Szczególną uwagę poświęcono:

- skutecznym i różnorodnym strategiom dydaktycznym,
- roli edukacji terenowej i refleksyjności ucznia,
- ogólnoszkolnemu podejściu do aktywności fizycznej,
- rozwiązaniom organizacyjnym wspierającym rozwój kultury fizycznej w środowisku szkolnym.

Komentarz zawiera także rekomendacje praktyczne, które mogą stanowić punkt wyjścia do działań strategicznych szkół oraz lokalnych polityk edukacyjno-zdrowotnych.

Celem tego dokumentu jest zachęcenie do świadomego, elastycznego i odpowiedzialnego wdrażania podstawy programowej – tak, by wychowanie fizyczne stawało się realną przestrzenią rozwoju kompetencji, sprawczości i zdrowego stylu życia uczniów, a nie jedynie przedmiotem realizowanym w ramach planu lekcji.

I. Rola wychowania fizycznego w systemie edukacji

Współczesna szkoła stoi przed wyzwaniem holistycznego wspierania rozwoju uczniów – nie tylko intelektualnego, lecz także fizycznego, społecznego i emocjonalnego. W tym kontekście rozwinięta rola wychowania fizycznego – jako przestrzeni kształtowania kompetencji życiowych, troski o zdrowie i budowania relacji – została w nowej podstawie programowej wzmocniona i ugruntowana. Tym samym dokument ten odpowiada na potrzebę dalszego rozwijania i usankcjonowania podejścia, które od lat było obecne zarówno w praktyce dydaktycznej wielu nauczycieli, jak i w refleksji środowisk akademickich.

Wychowanie fizyczne w aktualnym ujęciu:

- umożliwia doświadczanie różnorodnych form aktywności fizycznej – sportowej, rekreacyjnej, ekspresyjnej i kulturowej, dostosowanych do indywidualnych potrzeb uczniów;
- wspiera dobrostan psychofizyczny ucznia, wzmacnia jego odporność, poczucie sprawczości i samoświadomość;

- uczy współpracy, odpowiedzialności, empatii i komunikacji, rozwijając kompetencje społeczne niezbędne w dorosłym życiu;
- kształtuje świadome, trwałe nawyki zdrowotne oraz motywację do aktywności fizycznej podejmowanej z własnej woli;
- przygotowuje do samodzielnego planowania, monitorowania i oceniania własnej aktywności i sprawności fizycznej, co wpisuje się w ideę uczenia się przez całe życie.

Wychowanie fizyczne wspiera integralny rozwój ucznia i odpowiada na współczesne wyzwania cywilizacyjne: siedzący tryb życia, kryzys zdrowia psychicznego, brak odporności i malejącą zdolność do podejmowania wysiłku fizycznego.

Zmiana roli wychowania fizycznego przejawia się również w postrzeganiu nauczyciela – jako mentora i przewodnika, który:

- zachęca uczniów do aktywności fizycznej poprzez własne postawy i styl pracy,
- wspiera ich rozwój w sposób elastyczny i włączający,
- tworzy środowisko bezpieczeństwa, współpracy i różnorodności,
- łączy wiedzę z działaniem.

We wszystkich trzech etapach edukacyjnych wychowanie fizyczne zostało zaprojektowane w sposób, który:

- **w klasach I–III** koncentruje się na radości z ruchu, zabawie i rozwoju podstawowych umiejętności ruchowych;
- **w klasach IV–VIII** wspiera eksplorację różnorodnych aktywności fizycznych, rozwój motoryczny i społeczny oraz budowanie własnej ścieżki ruchowej;
- **w szkołach ponadpodstawowych** umożliwia młodzieży podejmowanie odpowiedzialnych decyzji dotyczących aktywności fizycznej, zdrowia i stylu życia w przyszłości.

Dzięki takiemu podejściu wychowanie fizyczne staje się płaszczyzną integracji wielu wymiarów rozwoju ucznia, a także fundamentem budowania kultury fizycznej opartej na sprawczości, szacunku, zdrowiu i relacjach.

Celem wychowania fizycznego w szkole jest wspieranie wszechstronnego rozwoju ucznia poprzez kształtowanie jego kompetencji fizycznych, wiedzy, postaw i motywacji

niezbędnych do świadomego, samodzielnego i trwałego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

Wychowanie fizyczne powinno umożliwiać każdemu uczniowi:

- rozwijanie podstawowych umiejętności ruchowych oraz sprawności fizycznej w sposób dostosowany do indywidualnych możliwości i potrzeb,
- nabywanie wiedzy o wpływie aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne,
- budowanie pozytywnej, trwałej motywacji do aktywności fizycznej oraz poczucia sprawczości i sensu podejmowanych zadań ruchowych – zarówno tych realizowanych podczas lekcji wychowania fizycznego, jak i aktywności fizycznej podejmowanej poza szkołą,
- kształtowanie postaw odpowiedzialności za własne zdrowie, współpracy z innymi, uczciwości sportowej i szacunku dla różnorodności,
- przygotowanie do samodzielnego planowania, podejmowania i oceniania aktywności fizycznej w zmieniających się warunkach życia.

Wychowanie fizyczne powinno sprzyjać odkrywaniu przez uczniów różnorodnych form aktywności fizycznej i wspierać ich w stawianiu się osobami aktywnymi fizycznie przez całe życie. W centrum uwagi znajduje się uczeń jako osoba ucząca się – nie tylko wykonawca poleceń, lecz aktywny uczestnik procesu edukacyjnego, który podejmuje decyzje, reflektuje, współpracuje i stopniowo przejmuje odpowiedzialność za swoje wybory w zakresie aktywności fizycznej.

1. Kompetencje fizyczne jako fundament

Umiejętności ruchowe i sprawność fizyczna są nadal istotnym elementem wychowania fizycznego. W aktualnym podejściu stanowią one środki do osiągnięcia szerszych celów edukacyjnych: zdrowotnych, społecznych i wychowawczych.

2. Zorientowanie na podmiotowość ucznia

Uczeń nie jest jedynie odbiorcą treści, ale aktywnym współtwórcą procesu uczenia się. Ważne jest, aby miał możliwość:

- poznawania różnych form aktywności fizycznej i dokonywania wyborów,
- doświadczania sukcesu niezależnie od poziomu sprawności fizycznej,

- obserwowania i rozumienia własnych postępów,
- przeżywania emocji związanych z ruchem.

3. Rola nauczyciela jako projektanta środowiska edukacyjnego

Nauczyciel przestaje być jedynie „przekazicielem wiedzy” lub „prowadzącym zajęcia ruchowe” – staje się przewodnikiem, moderatorem i projektantem sytuacji edukacyjnych, które pozwalają uczniom doświadczać i odkrywać znaczenie aktywności fizycznej dla ich zdrowia. Wymaga to stosowania zróżnicowanych strategii dydaktycznych, które umożliwiają personalizację nauczania i wzmacnianie motywacji wewnętrznej.

4. Edukacja do aktywności fizycznej przez całe życie

Celem nie jest przygotowanie do sportu wyczynowego, lecz do bycia aktywnym fizycznie, czyli rozwijanie umiejętności samodzielnego, świadomego i trwałego podejmowania aktywności fizycznej. Oznacza to:

- integrację wiedzy, umiejętności i postaw,
- zrozumienie sensu i wartości aktywności fizycznej,
- poczucie sprawczości („potrafię”, „mam wpływ”, „to ma sens dla mnie”).

5. Edukacja inkluzyjna i różnorodna

Każdy uczeń, niezależnie od poziomu sprawności fizycznej czy temperamentu, powinien mieć przestrzeń do rozwoju i pozytywnego doświadczenia aktywności fizycznej.

Wychowanie fizyczne nie może być źródłem wykluczenia – przeciwnie, powinno budować poczucie przynależności i sprawczości poprzez dobrą organizację zajęć, różnicowanie ról i zadań, elastyczne kryteria sukcesu oraz rozwijanie współpracy.

6. Powiązanie z *Physical Literacy* – Alfabetem ruchowym

Proponowany cel jest zbieżny z międzynarodową koncepcją *Physical Literacy* – Alfabet ruchowy, rozumianą jako: motywacja, pewność siebie, kompetencje fizyczne, wiedza i zrozumienie, które umożliwiają jednostce uczestnictwo w aktywności fizycznej przez całe życie.

II. Założenia i struktura podstawy programowej

1. Dlaczego zmieniamy podstawę programową wychowania fizycznego?

Wychowanie fizyczne w polskiej szkole wymagało aktualizacji i przewartościowania na poziomie treści przy jednoczesnym podkreśleniu ciągłości nadrzędnych celów kształcenia. Zmiany w podstawie programowej wprowadzone na trzech etapach edukacyjnych – w klasach I–III, IV–VIII szkoły podstawowej oraz w szkołach ponadpodstawowych – są odpowiedzią na zróżnicowane potrzeby rozwojowe dzieci i młodzieży, jak również na alarmujące dane dotyczące ich sprawności fizycznej i stylu życia.

Wyniki ogólnopolskich badań przeprowadzonych w ramach projektu „WF z AWF. Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości” ujawniły alarmująco niski poziom umiejętności ruchowych wśród 94% uczniów szkół podstawowych w wieku 7-14 lat¹. Stwierdzono znaczne deficyty w zakresie poprawnego wykonania biegu, skoku, rzutu, chwytu, kożłowania czy uderzenia piłki nogą – a także trudności w wykonaniu zadań ruchowych, takich jak skok przez skakankę czy bieg przez niskie płotki. Tak niski poziom kompetencji ruchowych nie tylko narusza standardy edukacyjne, ale również osłabia zdolność uczniów do samodzielnego i świadomego podejmowania aktywności fizycznej w codziennym życiu. Skala problemu czyni go istotnym wyzwaniem dla polityki zdrowia publicznego oraz wskazuje na potrzebę systemowego wsparcia szkoły w zakresie rozwijania fundamentalnych kompetencji ruchowych dzieci i młodzieży.

Ponadto obserwuje się spadek motywacji do udziału w zajęciach wychowania fizycznego, szczególnie w starszych klasach szkoły podstawowej oraz w szkołach ponadpodstawowych. Jedną z przyczyn jest zbyt techniczny i jednorodny charakter lekcji wychowania fizycznego, które koncentrują się na ocenie sprawności fizycznej, zamiast na budowaniu trwałych nawyków, kompetencji fizycznych i pozytywnych doświadczeń związanych z ruchem.

Zmiany w podstawie programowej wynikają z potrzeby:

- rozwoju kompetencji fizycznych jako podstawy świadomego uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej,

¹ Raport merytoryczny WFzAWF (2022, 2023, 2024)

- wzmacniania motywacji wewnętrznej uczniów i ich sprawczości w zakresie planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej,
- większej elastyczności dla nauczycieli, pozwalającej na indywidualizację pracy z uczniami i dostosowanie treści do warunków lokalnych,
- przesunięcia akcentów w stronę edukacji dla zdrowia, jakości życia i relacji społecznych,
- lepszej integracji wychowania fizycznego z codziennym życiem ucznia i całym środowiskiem szkolnym.

Dla każdego z etapów edukacyjnych przyjęto cele i rozwiązania adekwatne do wieku uczniów:

- W edukacji wczesnoszkolnej (klasy I–III) położono nacisk na nauczanie podstawowych umiejętności ruchowych w naturalny sposób – poprzez zabawę, ruch i doświadczanie.
- W klasach IV–VIII zaktualizowano treści tak, aby wspierały rozwój uczniów o zróżnicowanych potrzebach i preferencjach. Podkreślono znaczenie różnorodnych form aktywności fizycznej oraz umożliwiono nauczycielom większą autonomię w planowaniu zajęć.
- W szkołach ponadpodstawowych skoncentrowano się na utrzymaniu aktywności fizycznej w okresie zmian rozwojowych i edukacyjnych oraz przygotowaniu uczniów do samodzielnego, świadomego prowadzenia zdrowego stylu życia w dorosłości. Postawiono na refleksyjność i wybór aktywności fizycznych dostosowanych do potrzeb i zainteresowań.

Zmiana podstawy programowej to element systemowego działania na rzecz poprawy stanu zdrowia i jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce. Wychowanie fizyczne nie może być postrzegane wyłącznie jako przedmiot „sprawnościowy” – musi stać się przestrzenią, w której uczniowie doświadczają wartości ruchu, uczą się troski o ciało i relacje, rozwijają kompetencje społeczne i kształtują podstawy do aktywności fizycznej przez całe życie.

Podstawa programowa wychowania fizycznego została opracowana z uwzględnieniem aktualnych założeń polityki oświatowej oraz współczesnych paradygmatów edukacji fizycznej. Jej celem jest zapewnienie spójnych ram dla rozwoju kompetencji fizycznych

uczniów, kształtowania postaw prozdrowotnych, wspierania aktywności fizycznej dostosowanej do potrzeb rozwojowych oraz przygotowania do świadomego i odpowiedzialnego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

W dokumencie odwołano się do następujących założeń:

- paradygmatu zdrowotnego i jakości życia, w tym planowania, monitorowania oraz oceny aktywności i sprawności fizycznej;
- edukacji włączającej oraz zasad sprawiedliwości społecznej, polegających na tworzeniu równych szans uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego dla wszystkich uczniów;
- edukacji w terenie, rozumianej jako doświadczanie aktywności fizycznej w zróżnicowanych środowiskach przyrodniczych i przestrzeniach otwartych, sprzyjającej budowaniu kontaktu z naturą, wzmacnianiu odporności psychofizycznej oraz kształtowaniu prozdrowotnych i proekologicznych postaw uczniów;
- edukacji dla zrównoważonego rozwoju, uwzględniającej działania na rzecz środowiska naturalnego i promującej formy aktywności fizycznej przyjazne środowisku;
- paradygmatu cyfrowego i technologicznego, zakładającego świadome i bezpieczne wykorzystywanie nowoczesnych technologii wspierających rozwój fizyczny, zdrowotny i edukacyjny.

Ważnym uzupełnieniem realizacji nowej podstawy programowej w klasach I–III szkoły podstawowej jest objęcie najmłodszych uczniów programem badania kompetencji ruchowych i przeprowadzanie testów sprawnościowych każdego roku, w okresie od lutego do kwietnia. Uzyskane wyniki powinny stanowić podstawę do monitorowania postępów dzieci, identyfikowania obszarów wymagających dodatkowego wsparcia oraz dostosowywania treści zajęć do ich indywidualnych potrzeb rozwojowych.

Struktura działów w podstawie programowej wychowania fizycznego została oparta na kryterium aktywności fizycznej, co pozwala na czytelne przyporządkowanie wymagań szczegółowych do konkretnych form ćwiczeń i dyscyplin realizowanych w praktyce szkolnej. Uporządkowanie treści nauczania w blokach tematycznych ma na celu zwiększenie przejrzystości podstawy programowej oraz ułatwienie planowania pracy

nauczyciela. Struktura ta wspiera nauczyciela w zapewnieniu ciągłości i równomiernego rozwoju ucznia w różnych obszarach aktywności fizycznej.

Podstawa programowa wychowania fizycznego dla uczniów klas IV–VI obejmuje osiem działów, a dla klas VII i VIII dziewięć działów, które odzwierciedlają kluczowe obszary rozwoju fizycznego oraz społecznego na danym etapie edukacyjnym.

Działy te to:

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe
2. Gry zespołowe i rekreacyjne
3. Lekkoatletyka
4. Taniec
5. Relaksacja i odprężenie
6. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej
7. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej
8. Kompetencje społeczne
9. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach (w przypadku klas VII-VIII SP - dział fakultatywny, w przypadku liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły I i II stopnia - dział obowiązkowy).

Każdy dział uwzględnia zarówno rozwój kompetencji fizycznych, jak i kształtowanie umiejętności współpracy, świadomego planowania aktywności fizycznej oraz troski o zdrowie własne i innych. W dziale dotyczącym kompetencji społecznych, który jest tożsamy dla klas IV–VIII, podkreśla się uniwersalne zasady i kompetencje społeczne stanowiące fundament kultury fizycznej. Wyodrębnienie działu „Kompetencje społeczne” wskazuje, iż rozwój tych umiejętności stanowi istotny element procesu kształcenia. Kompetencje społeczne kształtują się poprzez konkretne działania edukacyjne, takie jak współpraca w grupie, podejmowanie decyzji czy przestrzeganie zasad *fair play*. Umieszczenie ich wśród wymagań dotyczących wiedzy i umiejętności odzwierciedla świadome i celowe podejście do wspierania wszechstronnego rozwoju ucznia, obejmującego także obszar funkcjonowania w relacjach społecznych.

Podstawa programowa nie wyczerpuje katalogu wszystkich form aktywności fizycznej możliwych do realizacji w szkole – stanowi jedynie minimalny i obowiązkowy zakres treści,

który powinien zostać zrealizowany przez każdego nauczyciela. Nie ogranicza ona prawa nauczyciela do wprowadzania dodatkowych treści edukacyjnych, o ile są one zgodne z celami ogólnymi podstawy programowej wychowania fizycznego, sprzyjają realizacji wymagań szczegółowych i są dostosowane do wieku, potrzeb oraz możliwości uczniów.

III. Alfabet ruchowy jako fundament kształcenia fizycznego

Centralnym elementem nowej podstawy programowej wychowania fizycznego jest koncepcja alfabetyzacji ruchowej – podejścia integrującego motywację, pewność siebie, kompetencje fizyczne oraz wiedzę i zrozumienie. Alfabet ruchowy stanowi fundament dla aktywności fizycznej przez całe życie i pozwala uczniom budować pozytywną relację z aktywnością fizyczną. Alfabet ruchowy uznawany jest za jedną z fundamentalnych koncepcji we współczesnym wychowaniu fizycznym i zdrowiu publicznym, wspierając działania na rzecz zwiększenia poziomu aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży.

W Polsce idee alfabetu ruchowego zostały przetestowane i potwierdzone w praktyce m.in. w ramach projektu badawczo-edukacyjnego „WF z AWF. Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”, który dostarczył pierwszych danych dotyczących poziomu alfabetyzacji ruchowej wśród dzieci w wieku 8-12 lat.

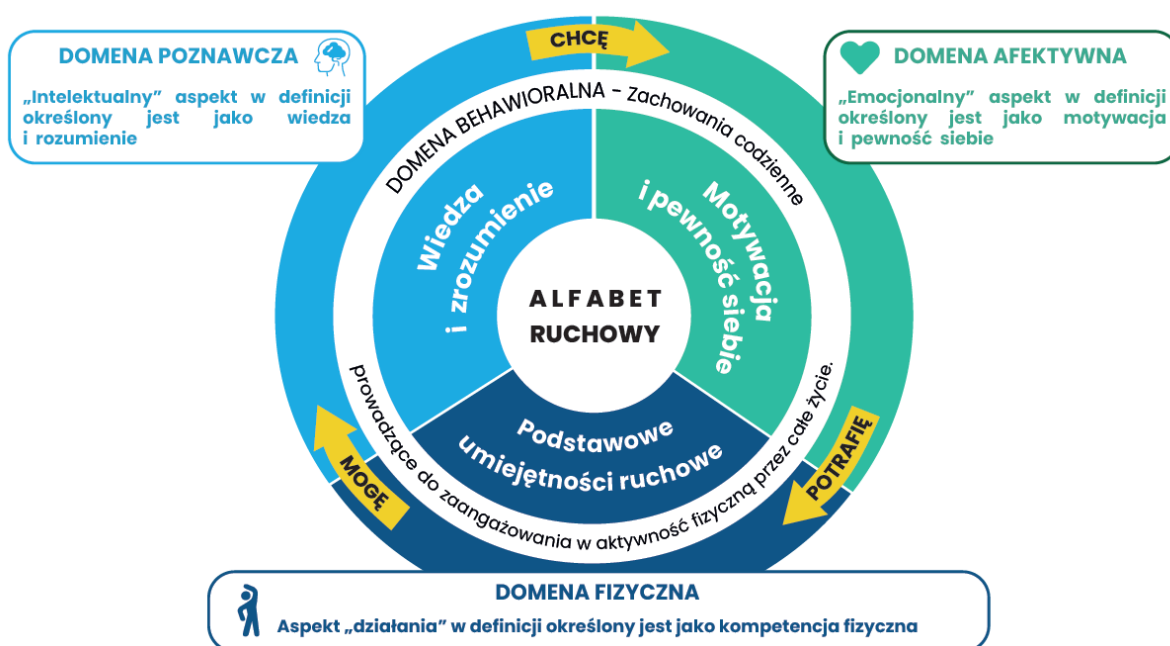
Co to jest alfabet ruchowy?

Alfabet ruchowy (*physical literacy*) to koncepcja rozumiana jako gotowość i zdolność człowieka do uczestnictwa w aktywności fizycznej przez całe życie; to przykład holistycznego podejścia do rozwoju fizycznego, które integruje aspekty fizyczne, emocjonalne, społeczne i poznawcze. Alfabet ruchowy obejmuje cztery wzajemnie powiązane komponenty:

1. Kompetencje fizyczne (domena fizyczna) – umiejętności ruchowe, które umożliwiają efektywne i bezpieczne poruszanie się w różnych środowiskach. Wyższy poziom kompetencji fizycznych umożliwia uczestnictwo w szerokiej gamie aktywności fizycznych w różnych środowiskach i warunkach.
2. Motywację i pewność siebie (domena afektywna) – czyli wewnętrzne przekonanie ucznia, że warto i potrafi podejmować aktywność fizyczną, połączone z poczuciem skuteczności, sprawczości i sensu podejmowanych działań. Motywacja i pewność

siebie wiążą się z entuzjazmem, radością oraz poczuciem własnej skuteczności w podejmowaniu aktywności fizycznej jako integralnej części życia.

3. Wiedzę i rozumienie (domena poznawcza) – to znajomość informacji dotyczących aktywności fizycznej i zdrowia, takich jak: jak się poruszać, dlaczego warto, gdzie i z kim podejmować aktywność fizyczną, jak robić to bezpiecznie. Obejmuje również umiejętność samodzielnego zdobywania, rozumienia i wykorzystywania wiedzy, która wspiera zdrowy, aktywny styl życia.
4. Zaangażowanie i uczestnictwo (domena behawioralna) – oznacza gotowość i chęć podejmowania aktywności fizycznej w różnych kontekstach oraz poczucie osobistej odpowiedzialności za rozwój własnej sprawności fizycznej poprzez dobrowolne i regularne podejmowanie różnorodnych form aktywności fizycznej.



Domeny alfabetu ruchowego

Dlaczego alfabet ruchowy jest fundamentem nowej podstawy programowej wychowania fizycznego?

Włączenie koncepcji alfabetu ruchowego do podstawy programowej wzmacnia współczesne podejście do wychowania fizycznego, w którym nacisk kładzie się nie tylko na rozwój umiejętności ruchowych, ale przede wszystkim na kształtowanie świadomych,

zmotywowanych i samodzielnych uczestników kultury fizycznej. Edukacja fizyczna staje się przestrzenią budowania trwałej relacji z ruchem, a nie jedynie doskonalenia form technicznych czy oceny sprawności fizycznej.

W praktyce oznacza to:

- wspieranie wszystkich uczniów – niezależnie od ich poziomu sprawności fizycznej czy doświadczenia,
- uznanie, że każde „doświadczenie ruchowe” ma wartość, jeśli uczniowi coś daje – nawet jeśli nie mieści się w kanonie dyscyplin sportowych,
- przesunięcie akcentu z oceny wyników na proces rozwoju i postęp w kompetencjach fizycznych,
- dostrzeżenie wpływu wychowania fizycznego na inne sfery funkcjonowania ucznia: samoocenę, zdrowie psychiczne, relacje społeczne, odporność emocjonalną.

Jak nauczyciel może wspierać rozwój alfabetu ruchowego?

Alfabet ruchowy można wspierać przez:

- różnicowanie zadań i ról na lekcji – np. pozwolenie uczniom pełnić funkcje organizatorów, sędziów w grach i ćwiczeniach;
- stosowanie refleksji ruchowej – np. krótkie podsumowania, pytania po zajęciach: „co dzisiaj zrobiłem dobrze?”, „czego się nauczyłam?”, „co mnie zaskoczyło?”;
- dawanie wyboru – np. stacje tematyczne, różne poziomy trudności, zajęcia w parach lub indywidualnie;
- łączenie wiedzy z działaniem – np. planowanie własnej aktywności fizycznej, analizowanie wpływu aktywności fizycznej na samopoczucie, wykorzystanie aplikacji monitorujących aktywność i sprawność fizyczną.

Wskazówki dla nauczyciela

1. Zapewnij różnorodność zadań ruchowych

Włącz do zajęć wychowania fizycznego wszystkie podstawowe kategorie ruchów: lokomocyjne (np. bieg, chód, skok), manipulacyjne (np. rzut, chwyt, uderzenia nogą),

stabilizacyjne (ćwiczenia równoważne). Stosuj zadania dynamiczne i statyczne, gry, zabawy, ćwiczenia rytmiczne i taneczne.

2. Rozwijaj podstawowe umiejętności ruchowe

Systematycznie ćwicz umiejętności takie jak: bieganie, skakanie, rzucanie do celu nieruchomego i ruchomego, podawanie i chwytanie, uderzanie piłki nogą, odbijanie piłki, uderzanie przyborem.

Zwracaj uwagę na poprawną technikę. Pamiętaj przy tym o radości z ruchu – liczy się aktywne zaangażowanie.

3. Uwzględniaj komponent wiedzy o ruchu i zdrowiu

Dziel się z uczniami prostą, zrozumiałą wiedzą o wpływie aktywności fizycznej na zdrowie, samopoczucie, koncentrację, pamięć, uczenie się, odporność, sen, relacje społeczne i radzenie sobie ze stresem. Tłumacz uczniom, po co wykonują dane ćwiczenia i jakie umiejętności rozwijają. Ucz planowania wysiłku, dbania o regenerację i rozpoznawania oznak przeciążenia. Wspieraj refleksję: *po co się ruszamy i jak wykorzystujemy to w życiu codziennym*. Współpracuj z nauczycielami edukacji zdrowotnej, by łączyć teorię z praktyką.

4. Uwzględnij progresję trudności zadań ruchowych i samodzielność uczniów

Stopniowo zwiększaj poziom trudności: od prostych wersji ćwiczeń (np. rzut piłką z miejsca) do bardziej złożonych (z ruchem, z przeciwnikiem, z ograniczeniem czasu, w zmiennych warunkach).

Pozwalaj uczniom decydować o przyborze, partnerze, tempie czy formie zadania – zwiększa to poczucie sprawczości i zaangażowania.

5. Daj uczniom czas na praktykę w różnych środowiskach

Regularnie powracaj do kluczowych umiejętności ruchowych, wykorzystując różne gry, przybory, przestrzenie i środowiska – zarówno w sali gimnastycznej, na boisku, jak i w naturalnym terenie. Zmienność sytuacji sprzyja adaptacji, kreatywności i pozwala uczniom doświadczać ruchu w sposób zbliżony do codziennego życia. Dzięki temu umiejętności stają się bardziej trwałe i funkcjonalne.

6. Obserwuj i wspieraj rozwój uczniów

Dokonuj systematycznych obserwacji umiejętności uczniów. Stosuj pytania otwarte i zachęcaj do refleksji: *co się udało, co sprawiło trudność, jak można poprawić wykonanie zadania ruchowego?*

Udzielaj informacji zwrotnej, koncentrując się na wysiłku, postępach i zaangażowaniu, a nie tylko na wyniku.

7. Zachęcaj do samodzielnego podejmowania aktywności fizycznej

Stwarzaj warunki do planowania i oceny aktywności fizycznej przez uczniów (np. własne rozgrzewki, mini-testy sprawności fizycznej). Ucz, jak świadomie obserwować i rozumieć swój rozwój ruchowy i prozdrowotny (np. przez rozmowę z nauczycielem, dzienniczek aktywności, nowoczesne technologie).

8. Buduj pozytywną motywację do aktywności fizycznej

Stosuj różne strategie: grywalizację, zadania zespołowe, wyzwania tygodnia. Pokazuj, że aktywność fizyczna to źródło przyjemności, satysfakcji i współpracy, a nie tylko rywalizacji.

Doceniaj indywidualne postępy, uwzględniaj potrzeby i możliwości uczniów, unikaj porównań – promuj rozwój osobisty i poczucie sukcesu.

Alfabet ruchowy a edukacja włączająca i długofalowa

Zaletą alfabetu ruchowego jako fundamentu edukacji fizycznej jest to, że:

- wspiera edukację włączającą – każdy uczeń może rozwijać swoje umiejętności we własnym tempie i zgodnie z indywidualnymi możliwościami,
- promuje zrównoważony rozwój – uczy poszanowania dla ciała, emocji, relacji społecznych oraz środowiska naturalnego,
- buduje kapitał zdrowotny i społeczny – traktuje aktywność fizyczną jako narzędzie wspierające zdrowie, dobrostan i więzi międzyludzkie,
- przygotowuje do aktywnego stylu życia po zakończeniu szkoły – opartego na osobistych wartościach, potrzebach i radości z aktywności fizycznej.

Samo posiadanie umiejętności ruchowych i sprawność fizyczna mogą okazać się niewystarczające, by dzieci i młodzież regularnie podejmowały aktywność fizyczną. Równie istotne są czynniki poznawcze i psychologiczne – takie jak wiedza o korzyściach płynących z aktywności fizycznej, zrozumienie jej roli w życiu codziennym, motywacja wewnętrzna, poczucie sprawczości czy umiejętność planowania własnej aktywności fizycznej. To właśnie wiedza – zarówno o funkcji aktywności fizycznej w kontekście zdrowia, jak i o sposobach jej podejmowania w różnych warunkach – buduje świadome zaangażowanie ucznia i wspiera rozwój jego kompetencji fizycznych w sposób trwały.

Istotną rolę w rozwijaniu wiedzy uczniów na temat zdrowego stylu życia, profilaktyki oraz znaczenia aktywności fizycznej pełni również przedmiot edukacja zdrowotna. To właśnie on systematyzuje i pogłębia treści podejmowane na lekcjach wychowania fizycznego, dostarczając uczniom niezbędnych informacji, wyjaśnień i narzędzi do świadomego dbania o zdrowie. Edukacja zdrowotna stanowi ważne wsparcie merytoryczne dla wychowania fizycznego – buduje fundament wiedzy, który wzmacnia motywację, ułatwia refleksję nad własną aktywnością fizyczną oraz sprzyja podejmowaniu trwałych, prozdrowotnych decyzji.

Alfabet ruchowy to nie tylko koncepcja edukacyjna – to podstawowy język, którego uczymy ucznia przez całe jego życie szkolne. Język ciała, sprawczości, decyzji i relacji z innymi. To dzięki niemu wychowanie fizyczne przestaje być jedynie przestrzenią ćwiczeń na sali gimnastycznej, a staje się przedmiotem życia – pomagającym młodemu człowiekowi zrozumieć siebie, zadbać o zdrowie i odnaleźć własną drogę do aktywności fizycznej. W świecie, który nieustannie się zmienia, to właśnie alfabet ruchowy daje uczniowi kompetencje, które zostają z nim na całe życie.

Warto zapoznać się z opracowaniem „Alfabet ruchowy i podstawowe umiejętności ruchowe dla dzieci w wieku 6–12 lat. Przewodnik dla nauczycieli” – to praktyczne, ilustrowane narzędzie dydaktyczne, które wspiera wdrażanie założeń nowej podstawy programowej w codziennej pracy szkolnej. Publikacja zawiera gotowe przykłady ćwiczeń, wskazówki metodyczne oraz opis kluczowych zasad rozwijania umiejętności ruchowych u dzieci w sposób atrakcyjny, zróżnicowany i dostosowany do ich możliwości. To nie tylko przewodnik metodyczny – to zaproszenie do budowania lekcji wychowania fizycznego, które naprawdę kształtują fundamenty aktywnego i zdrowego życia.

IV. Efektywne strategie nauczania w wychowaniu fizycznym

Lekcje wychowania fizycznego w nowej podstawie programowej są projektowane jako przestrzeń, w której uczniowie nie tylko ćwiczą, ale przede wszystkim uczą się przez ruch, refleksję i doświadczenie. Rola nauczyciela zmienia się – z osoby przekazującej technikę ruchu na projektanta środowisk uczenia się, które wspierają rozwój kompetencji ruchowych, sprawczości i motywacji.

1. Nauczanie przez doświadczenie, odkrywanie i współdziałanie

Zgodnie z paradygmatem uczenia się przez działanie (*experiential learning*), wychowanie fizyczne nie opiera się na kopiowaniu wzorców ruchowych, lecz na poszukiwaniu, testowaniu, adaptowaniu i samodzielnym rozwiązywaniu zadań przez uczniów. Sprzyjają temu m.in.:

- praca w małych zespołach,
- nauczanie zadaniowe,
- metody problemowe i formy stacyjne,
- refleksja po lekcji (samoocena, rozmowa, karta obserwacji),
- krótkie interakcje z nauczycielem nastawione na informację zwrotną, nie na ocenę końcową,
- stwarzanie okazji do twórczego działania (np. tworzenie własnych gier, torów przeszkód czy układów choreograficznych),
- zadawanie pytań otwartych, które kierują uwagę uczniów na poszukiwanie rozwiązań,
- stopniowe zwiększanie autonomii ucznia i dawanie mu możliwości dokonywania wyborów.

2. Nauczanie gier przez zrozumienie (*Teaching Games for Understanding- TGfU*)

Model TGfU polega na uczeniu się gier i poprzez gry, z naciskiem na rozumienie sensu działań, a nie tylko opanowanie techniki. Uczniowie uczestniczą w uproszczonych formach gier, które stawiają przed nimi taktyczne wyzwania i pozwalają podejmować decyzje (np. „Jak zdobyć przestrzeń?”, „Kiedy współpracować?”). Korzyści TGfU to:

- większe zaangażowanie uczniów w różnym wieku i o różnym poziomie sprawności,
- rozwój myślenia taktycznego i społecznego (współpraca, komunikacja, podejmowanie decyzji),
- możliwość pracy z uczniami zróżnicowanymi pod względem umiejętności,
- wzrost poczucia sensu i radości z gry – uczniowie rozumieją *dlaczego* coś robią, a nie tylko *jak*.

3. Dynamika ekologiczna – projektowanie środowiska ruchowego

Nowoczesne wychowanie fizyczne coraz częściej odwołuje się do założeń dynamiki ekologicznej, która podkreśla, że ruch nie jest kopiowaniem wzorca, lecz wynika z interakcji ciała, zadania i środowiska. Oznacza to, że rolą nauczyciela nie jest jedynie przekazywanie gotowych technik, ale tworzenie warunków sprzyjających odkrywaniu, eksperymentowaniu i adaptacji.

W praktyce oznacza to, że nauczyciel:

- projektuje środowisko bogate w bodźce – wykorzystuje różne przybory, przestrzenie, nawierzchnie, aby zachęcić uczniów do poszukiwania własnych rozwiązań,
- akceptuje wiele poprawnych rozwiązań ruchowych – nie narzuca jednego „idealnego” sposobu, lecz pozwala uczniom znaleźć taki, który jest funkcjonalny i skuteczny,
- planuje zadania otwarte – które można wykonać na różne sposoby i w różnym tempie, dając uczniom przestrzeń do samodzielnego wyboru,
- wzmacnia zdolność adaptacji – przygotowuje uczniów do radzenia sobie w realnych, zmiennych warunkach (np. różne podłoże, pogoda, otoczenie).

Przykłady praktyczne:

- Zamiast uczyć przewrotu w przód według jednego schematu, nauczyciel tworzy tor przeszkód, który dzieci mogą pokonywać na różne sposoby – przetaczając się, wykonując przewrót przez bark.
- W nauce pływania uczniowie poznają różne warunki wodne – ucząc się adaptacji do temperatury, fal czy prądów.

- W grach zespołowych nauczyciel organizuje mini-gry w zmienionych warunkach (np. mniejsza przestrzeń, ograniczona liczba podań), by wymusić kreatywne decyzje i różnorodne sposoby rozwiązania sytuacji.

4. Edukacja terenowa i kształtowanie postawy proekologicznej

Nowa podstawa programowa wychowania fizycznego zachęca do prowadzenia zajęć poza salą gimnastyczną, w terenie naturalnym lub miejskim. Edukacja outdoorowa nie tylko zwiększa zaangażowanie uczniów, ale także:

- poprawia samopoczucie i koncentrację,
- wspiera kontakt z przyrodą oraz budowanie relacji z otoczeniem społecznym i przyrodniczym,
- uczy ekologicznych nawyków – np. aktywnego transportu, odpowiedzialnego korzystania z zasobów.

5. Indywidualizacja i elastyczność w praktyce nauczycielskiej

Elastyczne podejście do organizacji lekcji jest jednym z kluczowych warunków skutecznego wychowania fizycznego. Pozwala ono na tworzenie środowiska otwartego i dostępnego dla wszystkich uczniów, niezależnie od ich możliwości, motywacji czy doświadczeń. W praktyce oznacza:

- różnicowanie poziomu trudności i sposobu wykonania zadań – np. oferowanie kilku wersji tej samej gry czy ćwiczenia, aby uczniowie mogli wybrać wariant adekwatny do swoich możliwości,
- uwzględnianie potrzeb uczniów z ograniczeniami zdrowotnymi czy motywacyjnymi – nauczyciel wspiera ich poprzez modyfikację reguł, sprzętu czy przestrzeni, aby każdy mógł uczestniczyć w zajęciach,
- zapewnienie uczniom realnego wyboru związanego z aktywnością fizyczną – np. wybór przyboru, partnera, rodzaju gry czy przestrzeni, co zwiększa poczucie sprawczości i zaangażowanie,

- wspieranie zaangażowania uczniów w działalność sportową poza szkołą – treningach klubowych, zajęciach rekreacyjnych, aktywności rodzinnej czy spontanicznej,
- promowanie indywidualnego rozwoju ucznia zamiast porównań – akcent na postęp, zaangażowanie i własne cele, a nie tylko na wynik czy sprawność mierzoną testami.

Indywidualizacja oznacza więc nie tylko dostosowanie treści do różnych poziomów sprawności fizycznej, ale także uznanie różnorodnych dróg do aktywności fizycznej – zarówno w szkole, jak i poza nią. Dzięki temu wychowanie fizyczne staje się przestrzenią, w której każdy uczeń może odnaleźć swoje miejsce i budować trwałą motywację do ruchu.

6. Uczenie rówieśnicze w wychowaniu fizycznym

Uczenie rówieśnicze (*peer tutoring*) to metoda, w której uczniowie wspierają się wzajemnie w procesie uczenia się, dzieląc się wiedzą i doświadczeniem. W wychowaniu fizycznym szczególnie dobrze sprawdza się w pracy nad podstawowymi umiejętnościami ruchowymi, elementami techniki sportowej czy organizacją fragmentów zajęć. Uczeń, który pełni rolę „tutora”, nie tylko pomaga innym, ale również sam utrwala i pogłębia swoje rozumienie danej aktywności fizycznej, ucząc się jednocześnie udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej.

Korzyści stosowania *peer tutoring* w wychowaniu fizycznym:

- rozwój kompetencji ruchowych w atmosferze współpracy, a nie wyłącznie rywalizacji,
- większe zaangażowanie uczniów, także tych o niższym poziomie sprawności fizycznej lub pewności siebie,
- kształtowanie kompetencji społecznych – komunikacji, empatii, odpowiedzialności, umiejętności wspierania innych,
- indywidualizacja procesu nauczania – uczniowie uczą się w tempie dostosowanym do swoich możliwości.

Przykłady zastosowania w praktyce:

- praca w parach: jeden uczeń wykonuje ćwiczenie, a drugi obserwuje i udziela prostej informacji zwrotnej,
- prowadzenie przez uczniów fragmentów lekcji (np. rozgrzewki, zabawy integracyjnej, sędziowanie meczu),
- tłumaczenie zasad gry lub elementów taktyki przez uczniów bardziej zaawansowanych,
- wspólne tworzenie i prezentacja gier, zabaw czy układów choreograficznych dla klasy.

Rolą nauczyciela jest moderowanie tego procesu – wskazywanie kryteriów, czuwanie nad atmosferą współpracy i dbanie, by przekaz był prawidłowy i wspierający. *Peer tutoring* nie zastępuje roli nauczyciela, ale uzupełnia ją, czyniąc lekcję bardziej angażującą i inkluzyjną.

7. Ruch twórczy i ekspresyjny jako forma wyrażania siebie

Nowoczesna lekcja wychowania fizycznego uwzględnia również komponent ekspresyjny, który pozwala uczniom wykorzystywać ruch jako środek komunikacji, ekspresji emocji i budowania tożsamości. Szczególnie istotne jest to dla uczniów, którzy nie identyfikują się z podejściem sportowo-rywalizacyjnym, ale chcą aktywnie uczestniczyć w zajęciach.

Przykłady:

- tworzenie i prezentowanie własnych układów ruchowych, choreografii lub improwizacji,
- wykorzystanie elementów tańca, pantomimy, ruchu rytmicznego,
- projektowanie przez uczniów własnych gier lub torów przeszkód.

Ruch twórczy – w tym taniec – sprzyja poczuciu sprawczości, rozwojowi kreatywności, wrażliwości estetycznej i integracji grupy, a także wzmacnia osobisty związek ucznia z aktywnością fizyczną i jego gotowość do wyrażania siebie poprzez ruch, nie jako środek do celu, ale jako formę ekspresji i komunikacji.

W ramach ekspresyjnego podejścia do aktywności fizycznej szczególne miejsce zajmuje taniec kreatywny (lub ekspresyjny) – forma swobodnego ruchu, która pozwala uczniom

interpretować muzykę, wyrażać emocje, idee i tożsamość poprzez ruch, bez narzucania określonych wzorców technicznych. Taniec ten rozwija koordynację, wrażliwość estetyczną, poczucie rytmu, ale przede wszystkim buduje osobistą relację z aktywnością fizyczną i sprzyja integracji grupy.

Zajęcia z tańca kreatywnego mogą przybrać formę krótkich sekwencji ruchowych („fraz ruchowych”) tworzonych przez uczniów indywidualnie lub w parach, inspirowanych znanymi im ruchami z życia codziennego lub ze sportu, a następnie przekształcanych, przerysowywanych lub reinterpretowanych. Nauczyciel nie narzuca sposobu wykonania, ale wspiera eksplorację i zachęca do zadawania pytań o znaczenie ruchu: „Jak się czujesz w tym ruchu?”, „Co on wyraża?”, „Co się zmienia, gdy wykonujesz go inaczej?”

Takie doświadczenia – jak pokazują również badania nad kształceniem nauczycieli wychowania fizycznego – mogą być przełomowe dla uczniów, którzy do tej pory nie identyfikowali się z aktywnością fizyczną opartą na technice, rywalizacji czy sprawności. W przestrzeni twórczej każdy ruch staje się wartościowy, a lekcja wychowania fizycznego zyskuje wymiar estetyczny, emocjonalny i wspólnotowy. Uczniowie nie tylko ćwiczą – tworzą, dzielą się i doświadczają ruchu jako formy sztuki i komunikacji.

8. Technologie cyfrowe jako narzędzie wspierające aktywność fizyczną

W nowoczesnej edukacji fizycznej technologia może być realnym wsparciem procesu dydaktycznego i rozwojowego. Pod warunkiem świadomego i celowego wykorzystania, narzędzia cyfrowe mogą:

- wspierać monitorowanie aktywności fizycznej (np. krokomierze, aplikacje fitness),
- służyć do nagrywania i analizy sekwencji ruchowych,
- umożliwiać uczniom tworzenie własnych materiałów edukacyjnych (np. krótkie filmiki, infografiki),
- pomagać uczniom w analizie postępów i określaniu dalszych celów rozwojowych.

Nauczyciel może włączać technologie do lekcji w sposób interaktywny i elastyczny, tak aby wspierały samodzielność ucznia, jednocześnie dbając o bezpieczeństwo oraz zachowanie równowagi między czasem przed ekranem a rzeczywistą aktywnością fizyczną.

9. Partycypacja uczniów w projektowaniu lekcji – budowanie odpowiedzialności i zaangażowania

Jednym z wyróżników współczesnego podejścia do wychowania fizycznego jest traktowanie ucznia jako współtwórcy lekcji, a nie wyłącznie wykonawcy poleceń. Uczniowie mogą uczestniczyć w:

- planowaniu elementów lekcji (np. wybór formy rozgrzewki, zestawu ćwiczeń, aktywności końcowej),
- współdecydowaniu o zasadach i rolach w grach zespołowych,
- prowadzeniu fragmentów zajęć (np. rozgrzewka, sędziowanie, obserwowanie i relacjonowanie przebiegu gry),
- organizacji wydarzeń sportowych lub kampanii promujących aktywność fizyczną w szkole.

Takie podejście rozwija kompetencje obywatelskie, przywódcze i organizacyjne, a jednocześnie zwiększa motywację wewnętrzną uczniów i poczucie odpowiedzialności za jakość wspólnej aktywności fizycznej.

10. Inne strategie wzbogacające lekcję wychowania fizycznego

Warto wzbogacać zajęcia o metody wspierające motywację i kreatywność:

- gamifikacja – wprowadzanie elementów gier (punkty, poziomy, odznaki, wyzwania klasowe) zwiększa atrakcyjność zajęć i pozwala każdemu uczniowi cieszyć się z postępu, a nie tylko z rywalizacji,
- projekty uczniowskie – organizacja turnieju, stworzenie gry ruchowej, przygotowanie kampanii promującej aktywność fizyczną w szkole,
- pedagogika przygody i ekspedycje – zajęcia z elementem wyzwania (np. orientacja w terenie, wyprawa piesza, gra terenowa),
- model odwróconej lekcji – uczeń przygotowuje się do zajęć, zapoznając się wcześniej z materiałami (film, podcast, krótki tekst), a lekcja służy wyłącznie praktyce, dyskusji i refleksji. To rozwiązanie zwiększa efektywność nauczania i pozwala na bardziej świadome uczestnictwo w zajęciach.

Podsumowanie

Lekcja wychowania fizycznego to dynamiczna, elastyczna i inkluzywna przestrzeń edukacyjna, w której uczniowie uczą się nie tylko *jak się ruszać*, ale również *po co, z kim, w jaki sposób i w jakim celu*. Opiera się na eksploracji, refleksji, adaptacji, kreatywności, różnorodności metod i środowisk, a także świadomym wykorzystaniu technologii. Nauczyciel projektuje sytuacje edukacyjne, które pozwalają każdemu uczniowi doświadczyć ruchu jako wartościowej części życia – w zgodzie ze swoimi możliwościami i potrzebami. Wychowanie fizyczne staje się w ten sposób nie tylko przedmiotem szkolnym, lecz narzędziem budowania zdrowia, relacji i sprawczości.

V. Ogólnoszkolne podejście do aktywności fizycznej

Nowoczesne wychowanie fizyczne wykracza poza ramy pojedynczych lekcji – staje się elementem kultury szkolnej, który wpływa na codzienne wybory uczniów i nauczycieli. Dlatego nowa podstawa programowa wychowania fizycznego wspiera koncepcję ogólnoszkolnego podejścia do aktywności fizycznej, czyli strategii, w której całe środowisko szkolne – przestrzeń, czas i ludzie – sprzyjają aktywności fizycznej, zdrowiu i dobremu samopoczuciu.

Celem takiego podejścia jest stworzenie szkoły, w której aktywność fizyczna jest naturalną częścią codziennego funkcjonowania: w drodze do szkoły, podczas przerw, lekcji różnych przedmiotów i zajęć świetlicowych. Takie aktywne środowisko nie tylko sprzyja zdrowiu, ale również rozwija motywację, koncentrację i pozytywne nastawienie uczniów do ruchu, co z kolei przekłada się na lepsze wyniki w nauce i dobrostan psychiczny.

1. Stworzenie warunków do aktywnych dojazdów do/ze szkoły

Szkoła może wspierać aktywność fizyczną uczniów już na etapie codziennych dojazdów, promując ruch jako część dnia szkolnego. W związku z tym istotne jest:

- Zachęcanie uczniów do korzystania z aktywnych form transportu, takich jak chodzenie pieszo, jazda na rowerze czy hulajnodze.
- Organizowanie szkolnych inicjatyw, wspierających aktywny transport, np. „Rowerowy maj”, dni bez samochodu, spacerów klasowe.

- Współpraca z samorządem lokalnym w celu zapewnienia bezpiecznych dróg, stojaków rowerowych, przejść dla pieszych oraz infrastruktury sprzyjającej podejmowaniu aktywności fizycznej.

2. Aktywne przerwy

Przerwy w nauce mogą być okazją do aktywności fizycznej, która poprawia koncentrację, redukuje napięcie i integruje uczniów.

- Organizowanie aktywnych przerw międzylekcyjnych w formie gier i zabaw na boisku lub w sali gimnastycznej.
- Aranżacja przestrzeni szkolnej tak, by zachęcała do spontanicznego ruchu: kąciki z piłkami, skakankami, gumami, stołami do tenisa stołowego, ścieżki sensoryczne, miejsca do ruchowych gier planszowych itp. Włączenie uczniów w projektowanie stref aktywności fizycznej, by poczuli się współodpowiedzialni i korzystali z nich z większą motywacją.
- Wykorzystanie terenów zielonych oraz boisk szkolnych do aktywnego odpoczynku.
- Organizowanie prostych form aktywności fizycznej dla uczniów spędzających czas w świetlicy szkolnej.

3. Aktywne nauczanie

Aktywność fizyczna może być obecna nie tylko na zajęciach wychowania fizycznego. Coraz więcej badań wskazuje, że krótkie przerwy ruchowe na lekcjach innych przedmiotów poprawiają koncentrację i pamięć operacyjną uczniów.

Przykłady aktywnego nauczania:

- „brain breaks” – krótkie, aktywne przerwy dla umysłu (np. 2-minutowe rozciąganie, taniec, gra rytmiczna),
- nauka w pozycji stojącej lub zmiennej (np. siedzenie na piłce gimnastycznej, przy biurkach z regulacją wysokości).

4. Edukacja w ruchu

Kolejnym krokiem jest włączanie aktywności fizycznej do procesu dydaktycznego jako jego naturalnego komponentu. Edukacja w ruchu to nie „dodatek” do treści lekcyjnych, ale sposób ich przekazywania i przetwarzania przez uczniów.

- Integracja aktywności fizycznej z procesem uczenia się, np. nauka geometrii poprzez tworzenie figur z ciała w przestrzeni, układy taneczne do nauki języka obcego, wykorzystanie zabaw dydaktycznych związanych z ruchem czy projekty edukacyjne w plenerze.
- Wspieranie nauczycieli w tworzeniu lekcji, które łączą ruch z przyswajaniem wiedzy, poprzez zapewnienie odpowiednich środków dydaktycznych.

5. Wspólna odpowiedzialność całej społeczności szkolnej

Szkoła, w której ruch jest wartością, to szkoła, w której wszyscy dorośli – nie tylko nauczyciele wychowania fizycznego – modelują aktywny styl życia. Przykłady:

- nauczyciele prowadzący rozgrzewki z uczniami na przerwach,
- dyrekcja aktywnie wspierająca inicjatywy uczniowskie,
- udział nauczycieli w wyzwaniach ruchowych i szkolnych spacerach.

Dorośli stanowią silny wzór wychowawczy – ich postawy przekładają się bezpośrednio na motywację uczniów.

6. Uczniowie jako współtwórcy szkolnej kultury ruchu

Skuteczne podejście ogólnoszkolne angażuje uczniów nie tylko jako odbiorców, lecz również jako aktywnych współautorów działań ruchowych:

- uczestnictwo w projektowaniu przestrzeni do podejmowania aktywności fizycznej,
- proponowanie aktywnych form przerw ruchowych,
- prowadzenie gier i zabaw dla młodszych uczniów,
- ewaluacja aktywnych rozwiązań wdrażanych w szkole (np. ankiety, wywiady, tablice opinii).

Dzięki temu uczniowie uczą się odpowiedzialności, sprawczości i zaangażowania społecznego, co wzmacnia również ich poczucie przynależności do szkoły.

Podsumowanie

Ogólnoszkolne podejście do aktywności fizycznej to zmiana kultury szkoły, w której ruch nie jest dodatkiem, lecz fundamentem zdrowia, relacji i efektywnej nauki. Wspólna troska o aktywność fizyczną – uczniów, nauczycieli, rodziców i partnerów lokalnych – tworzy środowisko, w którym każdy może odkrywać radość z bycia w ruchu i odnaleźć w nim swoje miejsce.

VI. Rekomendacje i dobre praktyki wspierające aktywność fizyczną uczniów

Podnoszenie poziomu kultury fizycznej i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży jest wyzwaniem o charakterze ogólnospołecznym oraz kluczowym elementem dbałości o zdrowie i przyszłość Polski. Aktywność fizyczna przekłada się nie tylko na zapobieganie chorobom cywilizacyjnym i wzmacnianie dobrostanu psychofizycznego, lecz także na budowanie kapitału społecznego – postaw współpracy, odpowiedzialności i zaangażowania w życie społeczności lokalnych. W tym kontekście szczególnie istotne jest wzmacnianie roli nauczyciela wychowania fizycznego jako mentora, przewodnika i wzoru do naśladowania, który motywuje uczniów do ruchu, włącza ich w dialog na temat preferencji i potrzeb, a jednocześnie prezentuje aktywną i pozytywną postawę. Nauczyciel, pełniąc te funkcje, nie tylko inspirowanie do aktywności fizycznej, ale także pomaga kształtować świadome podejście do zdrowego stylu życia, wspierając uczniów w rozwijaniu ich kompetencji ruchowych i motywacji do podejmowania regularnej aktywności fizycznej. Aby skutecznie sprostać wyzwaniom w zakresie kultury fizycznej, niezbędne jest wspólne działanie organów prowadzących, rodziców, trenerów, nauczycieli oraz całego środowiska lokalnego. Niniejsze rekomendacje, stanowiące otwarty katalog możliwych rozwiązań, mają zachęcić wszystkich interesariuszy do podejmowania odpowiedzialnych i długofalowych decyzji, które zapewnią zróżnicowaną, atrakcyjną i efektywną edukację fizyczną, służącą zdrowiu oraz rozwojowi kolejnych pokoleń.

1. Lekcje wychowania fizycznego

- Zwiększenie liczby zajęć na świeżym powietrzu – zajęcia wychowania fizycznego powinny odbywać się na zewnątrz tak często, jak pozwalają na to warunki pogodowe, niezależnie od pory roku.
- Umożliwienie nauczycielom edukacji wczesnoszkolnej aktywnego udziału w zajęciach ruchowych w stroju sportowym, co wzmacnia ich rolę jako wzoru do naśladowania oraz sprzyja większej interakcji z uczniami. Organizacyjne rozwiązania w tym zakresie powinny być ustalane wewnętrznie przez szkołę, w porozumieniu z dyrekcją i organem prowadzącym.
- Promowanie elastycznych form ćwiczeń w sytuacjach obniżonej sprawności lub chwilowych przeciwwskazań, aby uczeń wciąż pozostawał w ruchu w możliwy dla niego sposób.
- Zapewnienie szerokiej oferty form aktywności fizycznej, również tych mniej popularnych (np. CrossFit, kalistenika, outdoor fitness, sporty walki, sporty raketowe, Rugby Tag, formy aktywności z różnych kręgów kulturowych), co ułatwia odkrycie indywidualnych preferencji i talentów uczniów oraz zapobiega monotonii.
- W miarę możliwości wykorzystywanie muzyki podczas zajęć wychowania fizycznego, szczególnie w rozgrzewce, ćwiczeniach rytmicznych i relaksacyjnych.
- Organizowanie lekcji wychowania fizycznego w formie dwugodzinnych bloków. Taki układ zajęć sprzyja lepszemu wykorzystaniu czasu na aktywność fizyczną, umożliwia realizację bardziej złożonych form ruchowych oraz zwiększa zaangażowanie uczniów, minimalizując czas poświęcony na organizację zajęć, a także umożliwia organizację zajęć w terenie.
- Umożliwienie tworzenia grup jedнопłciowych (szczególnie w klasach 7-8) w celu dostosowania zajęć do potrzeb uczniów, przy jednoczesnym zapewnieniu możliwości uczestnictwa w koedukacyjnych formach aktywności fizycznej, w tym turniejach, projektach zespołowych czy zajęciach do wyboru. Koedukacja nie powinna być traktowana jako cel sam w sobie, lecz jako jedno z możliwych narzędzi wspierających równość i integrację uczniów.
- Eliminowanie podziału aktywności fizycznych według kryteriów płciowych, polegających na przypisywaniu określonych form aktywności fizycznej jednej płci (np.

tańca dziewczętom, a gier zespołowych chłopcom). Rekomenduje się unikanie binarnego przyporządkowywania dyscyplin oraz tworzenie przestrzeni edukacyjnej, w której uczniowie i uczennice mają równy dostęp do całego repertuaru treści programowych.

- Przekazywanie uczniom wiedzy podczas lekcji wychowania fizycznego w celu kształtowania świadomego podejścia do zdrowego stylu życia i długoterminowego zaangażowania w aktywność fizyczną.
- Zapewnienie uczniom informacji zwrotnej w formie rozmowy, krótkiej refleksji po zajęciach lub indywidualnych wskazówek dotyczących jego aktywności i postępów.
- Przeprowadzanie systematycznych ankiet, rozmów, dyskusji z uczniami na temat form aktywności fizycznej, które chcieliby realizować.
- Wprowadzenie form współzawodnictwa dostosowanych do wieku uczniów, z naciskiem na zabawę i pozytywne doświadczenia ruchowe, zamiast koncentracji na wygranej.
- Uwzględnianie w programie wychowania fizycznego modyfikacji ćwiczeń i form aktywności fizycznej dla uczniów ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi.
- Tworzenie planów wsparcia w porozumieniu z lekarzami, terapeutami, rodzicami i samymi uczniami.
- Uwzględnianie czynników społeczno-emocjonalnych (pewność siebie, umiejętność radzenia sobie z porażką, motywacja wewnętrzna) w ocenie postępów uczniów.
- Akcentowanie w procesie nauczania wychowania fizycznego tzw. „umiejętności miękkich”, takich jak współpraca, odpowiedzialność, konsekwencja, zarządzanie czasem, radzenie sobie z wyzwaniami, które są cenione przez pracodawców.
- Wyjaśnianie uczniom i rodzicom, że podejmowanie aktywności fizycznej oraz uczestnictwo w sporcie kształtuje postawy i kompetencje, które zwiększają atrakcyjność absolwenta na rynku pracy.

2. Aktywność fizyczna poza szkołą – rekomendacje

- Oferta zajęć pozalekcyjnych – tworzenie przez szkoły i placówki oświatowe indywidualizowanych, ogólnodostępnych ofert zajęć pozalekcyjnych wykorzystujących lokalną infrastrukturę sportową.

- Szkoła jako centrum aktywności fizycznej – otwieranie szkolnych obiektów sportowych dla społeczności lokalnych po godzinach lekcyjnych, organizacja zajęć pozalekcyjnych dla uczniów i ich rodzin.
- Zapewnienie uczniom możliwości uczestniczenia w zajęciach na pływalni co najmniej raz w tygodniu – o ile pozwala na to dostępność obiektów i warunki organizacyjne szkoły. Aby zapewnić bezpieczeństwo i skuteczność nauki pływania, grupy zajęciowe na pływalni powinny liczyć maksymalnie 15 uczniów. Zbyt liczne grupy (np. 26-osobowe) utrudniają indywidualizację nauczania, ograniczają efektywność ćwiczeń i zwiększają ryzyko wypadków. Mniejsze grupy pozwalają nauczycielowi na lepszą kontrolę, dostosowanie tempa nauki do umiejętności uczniów oraz skuteczniejsze wsparcie w rozwijaniu technik pływackich.
- Wykorzystanie sezonowych aktywności (np. łyżwiarstwo na lodowisku) do uatrakcyjnienia programu nauczania i kształtowania różnorodnych umiejętności ruchowych.
- Zachęcanie uczniów do uczestnictwa w lokalnych imprezach sportowych (jako zawodnik, wolontariusz lub kibic), co sprzyja integracji ze środowiskiem i poznawaniu różnych dyscyplin.
- Wspieranie w organizacji wyjść grupowych na mecze czy zawody, tak by wspólnie przeżywać sportowe emocje i budować więzi.

3. Współpraca z instytucjami sportowymi

Efektywna współpraca szkół z organizacjami sportowymi i instytucjami lokalnymi pozwala na wzbogacenie oferty wychowania fizycznego oraz stworzenie uczniom większych możliwości rozwoju. Może przyczynić się do wzrostu zainteresowania aktywnością fizyczną, poprawy sprawności fizycznej i kształtowania zdrowych nawyków ruchowych.

Współpraca z lokalnymi klubami sportowymi – rekomendacje

- Organizacja zajęć dodatkowych i treningów pokazowych – kluby sportowe mogą prowadzić bezpłatne lub dofinansowane zajęcia dla uczniów w ramach zajęć pozalekcyjnych, a treningi pokazowe mogą zachęcić uczniów do zaangażowania się w nowe dyscypliny (np. rugby, baseball, sporty walki, gimnastyka).

- Tworzenie ścieżek rozwoju sportowego dla uczniów uzdolnionych – szkoły mogą kierować zdolnych uczniów do klubów, gdzie mogą rozwijać swoje umiejętności pod okiem trenerów.
- Wspólne organizowanie turniejów i zawodów sportowych – klub sportowy może objąć patronatem lokalne zawody międzyszkolne, a także współprowadzić wraz ze szkołą rozgrywki lig szkolnych.
- Szkoły, w ramach współpracy, mogą korzystać z obiektów klubów sportowych, takich jak hale, boiska, pływalnie, lodowiska, korty tenisowe. Szkoły mogą organizować zajęcia wychowania fizycznego w klubach żeglarskich, w parkach linowych czy na ścianach wspinaczkowych.

Współpraca ze związkami sportowymi

- Współpraca ze związkami sportowymi może umożliwić utalentowanym uczniom dostęp do akademii sportowych, obozów treningowych i konsultacji z trenerami kadry narodowej.

Współpraca z samorządami lokalnymi

- Programy aktywizujące dzieci i młodzież – szkoły mogą angażować uczniów w miejskie i gminne projekty promujące aktywność fizyczną, np. „Sportowa gmina”, „Aktywny weekend”, „WF na świeżym powietrzu”.
- Organizacja miejskich i gminnych zawodów sportowych – szkoły mogą uczestniczyć w międzyszkolnych turniejach organizowanych przez lokalne władze i ośrodki sportowe.
- Bezpłatne zajęcia sportowe dla dzieci i młodzieży – współpraca z urzędami miast i gmin może pozwolić na organizację darmowych zajęć sportowych dla uczniów w godzinach popołudniowych, np. nauka jazdy na łyżwach czy gry w tenisa.

Kampanie i wydarzenia promujące aktywność fizyczną

- Angażowanie się w ogólnopolskie kampanie edukacyjne – realizowane we współpracy międzyresortowej (Ministerstwo Edukacji Narodowej, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Ministerstwo Zdrowia), podkreślające rolę wychowania fizycznego w budowaniu

zdrowych nawyków ruchowych i zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym oraz znaczenie nauczyciela wychowania fizycznego jako mentora i promotora zdrowego stylu życia wśród uczniów.

- Organizowanie kampanii informacyjnych i eventów sportowych we współpracy z partnerami lokalnymi i ogólnopolskimi. Przykłady inicjatyw: „Rodzinny dzień sportu”, „Bieg dla zdrowia”, „Rowerem do szkoły”.
- Organizowanie wydarzeń tematycznych np. „tydzień olimpijski” lub „tydzień sportu”, obejmujących warsztaty, prezentacje oraz mini-igrzyska, które promują wartości *fair play* i aktywny styl życia. W ramach wydarzenia warto zapraszać lokalnych sportowców i trenerów, którzy podzielą się swoją historią, zainspirują uczniów oraz przybliżą kulisy swojej dyscypliny, pokazując pozytywne wzorce i zachęcając do podejmowania aktywności fizycznej.

4. Współpraca z rodzicami

Rodzice odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu postaw prozdrowotnych i nawyków związanych z aktywnością fizyczną swoich dzieci. Szkoła powinna podejmować systematyczne działania na rzecz budowania partnerstwa z rodzicami w celu wspierania aktywnego stylu życia uczniów.

Edukacja i świadomość rodziców

- Organizacja warsztatów i spotkań informacyjnych – regularne spotkania z rodzicami na temat korzyści płynących z aktywności fizycznej.
- Kampanie edukacyjne – udostępnianie rodzicom materiałów edukacyjnych w formie broszur, newsletterów czy webinarów na temat wpływu aktywności fizycznej na rozwój dziecka.
- Indywidualne konsultacje – możliwość rozmowy z nauczycielem wychowania fizycznego i innymi specjalistami (np. fizjoterapeutą, dietetykiem) w przypadku wątpliwości dotyczących aktywności fizycznej dziecka.

Aktywny udział rodziców w życiu szkoły

- Rodzinne wydarzenia sportowe – organizowanie pikników sportowych, dni aktywności fizycznej, biegów rodzinnych czy gier zespołowych z udziałem rodziców.

- Zajęcia sportowe dla rodzin – szkoła może współorganizować weekendowe zajęcia rekreacyjne dla dzieci i rodziców, np. wycieczki rowerowe, marsze *nordic walking*.
- Wyzwania szkolne – programy zachęcające uczniów i ich rodziny do podejmowania codziennej aktywności fizycznej (np. „10 000 kroków dziennie”, „Miesiąc aktywnej rodziny”), z możliwością rejestracji postępów i zdrowej rywalizacji międzyklasowej.

Promowanie aktywności fizycznej w środowisku domowym

- Zachęcanie do wspólnej aktywności fizycznej – udzielanie rodzicom prostych wskazówek, jak mogą włączyć ruch do codziennego życia (np. spacer, zabawy na świeżym powietrzu, gry sportowe).
- Aktywna droga do szkoły – promowanie pieszych lub rowerowych dojazdów do szkoły zamiast korzystania z samochodu.
- Dzienniczki aktywności fizycznej – wspólne dokumentowanie aktywności dziecka w domu i szkole, np. poprzez aplikacje monitorujące ruch lub papierowe karty aktywności.

Wsparcie w ograniczaniu siedzącego trybu życia

- Ograniczanie czasu ekranowego na rzecz aktywności fizycznej – szkoła może przekazywać rodzicom rekomendacje dotyczące zmniejszania czasu spędzanego przed ekranem oraz propozycje wspierające aktywny styl życia dzieci.
- Promowanie aktywnych przerw w nauce domowej – zachęcanie rodziców do wprowadzania wśród dzieci krótkich przerw ruchowych między nauką a czasem wolnym.

5. Monitorowanie rozwoju kompetencji ruchowych uczniów

W celu skutecznego wspierania rozwoju kompetencji ruchowych uczniów, istotne jest wdrożenie systemów monitorowania poziomu sprawności fizycznej i stanu kondycji fizycznej oraz dostosowanie narzędzi oceny do wieku i poziomu rozwoju dzieci. Celem tego procesu nie powinno być jedynie mierzenie wyników sprawnościowych, ale także

motywowanie uczniów do podejmowania aktywności fizycznej oraz wspieranie ich w kształtowaniu pozytywnego stosunku do aktywności fizycznej.

- Rezygnacja z presji rywalizacji – testy sprawnościowe powinny być formą samooceny i narzędziem obserwacji rozwoju, a nie konkurencji między uczniami.
- Regularność oceny – testy powinny być przeprowadzane co najmniej raz w roku, a wyniki wykorzystywane do indywidualizowania zajęć oraz dostosowywania ćwiczeń do potrzeb uczniów.
- Dzieci w młodszej wieku szkolnym (klasy 1–3) są w kluczowym okresie kształtowania podstawowych umiejętności ruchowych. Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej powinni w sposób świadomy i systematyczny realizować treści związane z nauczaniem i rozwijaniem podstawowych umiejętności ruchowych, które stanowią fundament dalszego uczestnictwa w aktywności fizycznej i edukacji szkolnej. W celu oceny i monitorowania poziomu kompetencji ruchowych w tym wieku rekomenduje się wykorzystanie odpowiednich narzędzi diagnostycznych, takich jak Polish Assessment of Physical Literacy (PAPL) dla dzieci w wieku 8–12 lat oraz Test fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie (FUS) dla dzieci w wieku 7–14 lat.

6. Doskonalenie zawodowe nauczycieli

- Zapewnienie wsparcia nauczycielom w systematycznym doskonaleniu zawodowym – nauczyciele powinni regularnie uczestniczyć w szkoleniach dotyczących metod prowadzenia zajęć wychowania fizycznego, nowych form aktywności, technologii w sporcie i pracy z uczniami o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych.