

WF po nowemu – między „alfabetem ruchowym” a realiami szkolnego boiska

Początek roku szkolnego 2026/27 przyniesie nauczycielom wychowania fizycznego nową podstawę programową, która jest odpowiedzią na wyzwania współczesnej szkoły oraz alarmujące dane dotyczące poziomu kompetencji ruchowych dzieci i młodzieży.

Nowa podstawa programowa odpowiada na kilka kluczowych problemów:

- niski poziom umiejętności ruchowych — badania „WF z AWF” wykazały deficyty u 94% uczniów w wieku 7–14 lat, m.in. w zakresie biegu, skoku, rzutu czy koordynacji*,
- spadek motywacji do udziału w zajęciach WF, szczególnie w klasach starszych,
- zbyt techniczny charakter lekcji, koncentrujący się na ocenie sprawności zamiast na budowaniu trwałych nawyków i pozytywnych doświadczeń ruchowych.

Nauczyciel wychowania fizycznego musi pamiętać, że podstawa programowa to znacznie więcej niż tylko zapisy dotyczące kształtowania umiejętności ruchowych. Idea zmian została wyraźnie zaznaczona już w preambule, w której mocno akcentuje się kompetencje fundamentalne i przekrojowe oraz kształtowanie u ucznia poczucia sprawczości. Można powiedzieć, że zapisy w dokumencie są kontynuacją trendu, w którym w centrum uwagi jest uczeń, a nie wykonywane przez niego ćwiczenia.

Uczeń powinien być aktywnym uczestnikiem procesu edukacyjnego na każdym etapie — od diagnozy własnych potrzeb i możliwości, przez współudział w planowaniu zajęć i organizacji przestrzeni do ruchu, aż po ewaluację działań ukierunkowanych na rozwijanie własnej aktywności fizycznej. Takie podmiotowe podejście zwiększa szanse, że uczeń będzie potrafił i chciał podejmować aktywność fizyczną również poza szkołą — w czasie wolnym, a w przyszłości także w dorosłym życiu. Jest to nie tylko intencją twórców podstawy programowej, lecz także wspólnym celem środowisk zajmujących się zdrowiem i edukacją, bo nie ulega wątpliwości, że regularna aktywność fizyczna ma istotny wpływ na długość i jakość życia.

Obecna reforma nie polega na kosmetycznych korektach — to nowa filozofia, która zmienia sens pracy z uczniem, również na lekcji wychowania fizycznego. Inaczej postrzega rolę nauczyciela oraz sposób uczestnictwa ucznia w kulturze fizycznej. Można śmiało powiedzieć, że otwiera ona nowy rozdział w myśleniu o roli ruchu w edukacji. Dokument podkreśla, że wychowanie fizyczne ma dziś wspierać dobrostan psychofizyczny ucznia, wzmacniać jego odporność, poczucie sprawczości i samoświadomość**.

To nie idealne wykonanie skomplikowanych czynności ruchowych na ocenę, lecz pozytywne emocje, świadomość celu i współpraca odgrywają kluczową rolę w budowaniu motywacji do aktywności. Uczniowie angażują się bardziej, gdy widzą sens ruchu, a nie tylko konieczność wykonania zadania.

Właśnie w tym kontekście centralne miejsce zajmuje koncepcja alfabetu ruchowego (physical literacy), rozumiana jako:

POTRAFIĘ

kompetencje fizyczne

- podstawowe umiejętności ruchowe
- świadome, bezpieczne działanie

CHCĘ

motywacja i pewność siebie

- radość z ruchu
- poczucie skuteczności

WIEM

wiedza i zrozumienie

- dlaczego ruch jest ważny
- jak ćwiczyć świadomie

MOGĘ

zaangażowanie i uczestnictwo

- regularna aktywność
- odpowiedzialność za zdrowie

W koncepcji tej podkreśla się, że umiejętności ruchowe i sprawność fizyczna są nadal istotnym elementem wychowania fizycznego. Można powiedzieć, że są punktem wyjścia do całonocnej aktywności ruchowej. Im wyższy poziom kompetencji fizycznych, tym większe szanse na podejmowanie aktywności — bez względu na przestrzeń i warunki, w jakich się znajdujemy. Ale sama poprawność i dokładność wykonywania zadań ruchowych nie zbudują przestrzeni do aktywności na całe życie.

Ważne jest budowanie u uczniów pewności siebie w podejmowaniu różnych form ruchu oraz motywacji, czyli wewnętrznego przekonania, że warto być aktywnym, że przynosi to wymierne efekty w obszarze zdrowia i dobrego samopoczucia. Motywacja i pewność siebie wiążą się z entuzjazmem, radością oraz poczuciem własnej skuteczności w podejmowaniu aktywności fizycznej jako integralnej części życia. Kluczowym elementem jest tutaj dobra atmosfera na lekcji, poczucie bezpieczeństwa uczniów, akceptacja i wsparcie nie tylko nauczyciela, ale też koleżanek i kolegów w klasie. Duże znaczenie ma również umiejętne stawianie wymagań. Zadania powinny być na tyle trudne, żeby uczeń musiał się wysilić, by je wykonać, ale nie mogą przerastać jego możliwości. Istotna jest też uwaga, jaką dajemy uczestnikom zajęć — dostrzeganie nawet najmniejszych sukcesów, zwłaszcza gdy uczeń musiał w zadanie włożyć dużo wysiłku.

Kolejnym punktem jest wiedza i rozumienie (domena poznawcza) — znajomość informacji dotyczących aktywności fizycznej i zdrowia. Uczeń powinien znać technikę wykonywania ćwiczeń oraz zalecenia WHO dotyczące dawki ruchu i rodzajów aktywności, wraz z ich wpływem na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne. Musi też wiedzieć, jak „ruszać się” bezpiecznie. W tym obszarze warto przygotować ucznia do samodzielnego zdobywania, rozumienia i wykorzystywania wiedzy, która wspiera zdrowy i aktywny styl życia.

Ostatnim założeniem powyższej koncepcji jest osiągnięcie zaangażowania ucznia, które oznacza gotowość i chęć podejmowania aktywności fizycznej w różnych kontekstach oraz poczucie osobistej odpowiedzialności za rozwój własnej sprawności fizycznej poprzez dobrowolne i regularne podejmowanie różnych form aktywności fizycznej. Kluczowe jest tutaj przygotowanie dobrego programu nauczania, konsekwentne realizowanie jego zapisów, ewaluacja wyników i samego procesu, w tym obserwacja uczniów, rozmowa oraz włączanie ich w organizację i realizację przynajmniej niektórych zadań i projektów.

Wszystkie opisane założenia prowadzą do jednego, fundamentalnego wniosku: **lekcja wychowania fizycznego powinna być doświadczeniem pozytywnym, bezpiecznym i zachęcającym do ruchu**. To właśnie atmosfera wsparcia, radości i poczucia sukcesu — nawet tego najmniejszego — sprawia, że uczniowie chcą wracać do aktywności i traktują ją jako naturalny element codzienności.

Regularny ruch ma ogromny wpływ na długość i jakość naszego życia, a szkoła jest miejscem, w którym można zbudować fundamenty zdrowych nawyków na przyszłość. Dlatego tak ważne jest, aby

lekcje wychowania fizycznego nie tylko uczyły techniki, ale przede wszystkim **budowały motywację, sprawczość i pozytywną relację z aktywnością fizyczną**.

Jeśli uda się stworzyć takie środowisko — pełne akceptacji, wyzwń na miarę możliwości i autentycznej radości z ruchu — szkoła realnie przyczyni się do kształtowania **zdrowego, aktywnego i szczęśliwego społeczeństwa**, w którym troska o dobrostan staje się wspólną wartością.

* WF z AWF. *Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości* — Raporty merytoryczne 2022, 2023, 2024.

** Mazur Z. , i in. (2025). *Komentarz metodyczny dla nauczycieli do przedmiotu wychowanie fizyczne*. MEN.

*** Kosmol A., Płoszaj K., Mazur Z. (2025). *Alfabet ruchowy i podstawowe umiejętności ruchowe dla dzieci w wieku 6–12 lat*. MNiSW, AWF Warszawa.

Katarzyna Wąsowicz