

Raport merytoryczny projektu

WF z AWF

Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości

WF z
AWF

za rok 2024



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

WFz
AWF

Raport merytoryczny projektu

WF z AWF

Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości

**WF z
AWF**

za rok 2024



**Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego**



Warszawa 2025

Projekt realizowany na zlecenie Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego
Umowa nr MEiN/2023/DPI/3478 z dn. 29.11.2023 r.



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Wykonawcy projektu

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Copyright © 2024 by Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

ISBN

978-83-61509-86-8

Druk

Mazowieckie Centrum Poligrafii

www.drukksiazek.pl

REDAKCJA

prof. dr hab. **Bartosz Molik** (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie)

AUTORZY RAPORTU (kolejność alfabetyczna)

Dagny Adamczak (Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu)

mgr **Paulina Batorzyńska** (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie)

dr **Anna Bochenek** (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej)

Milena Bochenek (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie)

dr **Anna Bodasińska** (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej)

dr hab. prof. AWF **Małgorzata Bronikowska** (Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu)

dr **Agata Cebula** (Akademia Kultury Fizycznej im. Bronisława Czecha w Krakowie)

dr hab. **Ireneusz Cichy** (Akademia Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu)

dr **Marta De Białynia Woycikiewicz** (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie)

dr **Janusz Dobosz** (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie)

dr **Paweł Drobnik** (Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, ul. Kazimierza Górskiego w Gdańsku)

dr **Wiesław Firek** (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie)

dr hab. **Dorota Groffik** (Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach)

Jakub Kalinowski (Fundacja V4SPORT, Wrocław)

dr hab. **Adam Kantanista** (Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu)

dr **Agata Korcz** (Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu)

prof. dr hab. **Andrzej Kosmol** (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie)

dr hab. **Magdalena Król-Zielińska** (Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu)

dr **Agnieszka Kurek-Paszczuk** (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie)

dr hab. prof. AWF **Ida Ludańska-Krzemińska** (Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu)

dr hab. prof. AWF **Monika Łopuszańska-Dawid** (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie)

prof. dr hab. **Hubert Makaruk** (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej)

dr **Zuzanna Mazur** (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie)

dr **Hanna Nałęcz** (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie)

dr **Sylwia Nowacka-Dobosz** (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie),

mgr **Agnieszka Nowak** (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie),

mgr **Karolina Nowak** (Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach),

dr **Elżbieta, Olszewska** (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie),

dr **Katarzyna Płoszaj** (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie),

dr **Dariusz Pośpiech** (Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach),

prof. dr hab. **Andrzej Rokita** (Akademia Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu)

prof. dr hab. **Jerzy Sadowski** (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej)

dr **Aleksandra Samełko** (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie)

dr **Dariusz Sarnowski** (Szkoła Podstawowa nr 27 im. Dzieci Zjednoczonej Europy w Gdańsku)

mgr **Ewa Sprawka** (Łódzkie Centrum Doskonalenia Nauczycieli i Kształcenia Praktycznego, Szkoła Podstawowa nr 162 z oddziałami integracyjnymi im. Jana Nowaka Jeziorańskiego w Łodzi)

dr **Wojciech Starościak** (Akademia Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu)

dr **Elżbieta Szymańska** (Akademia Kultury Fizycznej im. Bronisława Czecha w Krakowie)

dr hab. prof. AWF **Paweł Tomaszewski** (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie)

dr hab. prof. AWF **Rajmund Tomik** (Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach)

mgr **Zbigniew Tyc** (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie)

dr **Paweł Zembura** (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie)

dr hab. prof. AWF **Jolanta Żyśko** (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie)



Skład zespołu realizującego program „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”:

Bartosz Molik – koordynator główny, merytoryczny projektu

Jerzy Sadowski – koordynator ds. realizacji zajęć Sport Klubów

Jolanta Marszałek – koordynator organizacyjny projektu

Maciej Hartfil – zastępca koordynatora organizacyjnego projektu

Elwira Andrzejkiewicz – koordynator finansowy i administracyjny projektu

Milena Bochenek – koordynator ds. promocji

Jolanta Żyśko – koordynator ds. portalu i organizacji kongresu WF z AWF

Paweł Tomaszewski – przewodniczący zespołu ds. weryfikacji wniosków oraz zespołu ds. badań kondycji fizycznej

Hubert Makaruk – przewodniczący zespołu ds. monitoringu zajęć Sport Klub oraz zespołu ds. badań nad Fundamentalnymi Umiejętnościami Ruchowymi w Sporcie

Andrzej Kosmol – przewodniczący zespołu ds. alfabetu ruchowego

Hanna Nałęcz – przewodnicząca zespołu ds. certyfikacji szkół i bazy dobrych praktyk

Andrzej Rokita – przewodniczący zespołu ds. kontaktu z interesariuszami zewnętrznymi

Zespół badawczy 1: kondycja fizyczna

Paweł Tomaszewski (przewodniczący), Janusz Dobosz (z-ca przewodniczącego), Grzegorz Bednarczuk, Anna Bodasińska, Sławomir Bodasiński, Weronika Grantham, Monika Łopuszańska-Dawid, Beata Makaruk, Jolanta Marszałek, Paweł Mielnik, Katarzyna Milde, Anna Mróz, Marta Nogal, Sylwia Nowacka-Dobosz, Monika Nyrć, Magdalena Plandowska, Dorota Różańska, Izabela Rutkowska, Patrycja Widłak, Anna Zielińska, Janusz Zieliński

Zespół badawczy 2: fundamentalne umiejętności ruchowe

Hubert Makaruk (przewodniczący), Anna Bodasińska, Beata Makaruk, Janusz Zieliński, Marta Nogal, Michał Banaś, Michał Biegajło, Agata Chaliburda, Marcin Starzak, Bogusz Suchecki, Marcin Śliwa, Bartosz Molik, Jerzy Sadowski

Zespół badawczy 3: alfabet ruchowy

Andrzej Kosmol (przewodniczący – AWF Warszawa), Zuzanna Mazur (AWF Warszawa), Marta De Białynia Woycikiewicz (AWF Warszawa), Aleksandra Samełko (AWF Warszawa), Wiesław Firek (AWF Warszawa), Katarzyna Płoszaj (AWF Warszawa), Anna Bochenek (AWF Warszawa, Filia w Białej Podlaskiej), Agnieszka Kurek-Paszczuk (AWF Warszawa), Sylwia Nowacka-Dobosz (AWF Warszawa), Elżbieta Olszewska (AWF Warszawa), Zbigniew Tyc (AWF Warszawa), Agnieszka Nowak (AWF Warszawa), Paulina Batorzyńska (AWF Warszawa), Sylwia Gasek (AWF Warszawa), Adam Kantanista (AWF Poznań), Magdalena Król-Zielińska (AWF Poznań), Agata Cebula (AWF Kraków), Elżbieta Szymańska (AWF Kraków), Dorota Groffik (AWF Katowice), Karolina Nowak (AWF Katowice), Ireneusz Cichy (AWF Wrocław), Wojciech Starościach (AWF Wrocław)

Zespół badawczy 4: certyfikacja szkół i baza dobrych praktyk

Hanna Nałęcz (przewodnicząca – AWF Warszawa), Jakub Kalinowski (z-ca przewodniczącego – V4Sport), Paweł Zembura (AWF Warszawa), Rajmund Tomik (AWF Katowice), Ireneusz Cichy (AWF Wrocław), Ida Laudańska-Krzemińska (AWF Poznań), Agata Korcz (AWF Poznań), Dariusz Pośpiech (AWF Katowice), Paweł Drobnik (AWF Gdańsk)

Zespół badawczy (ekspercki) 5: kontakt z interesariuszami zewnętrznymi

Andrzej Rokita (przewodniczący – AWF Wrocław), Małgorzata Bronikowska (AWF Poznań), Dariusz Sarnowski (nauczyciel wychowania fizycznego, Gdańsk), Ewa Sprawka (nauczyciel wychowania fizycznego i doradca metodyczny, Łódź), Dagny Adamczak (studentka, AWF Poznań)

Zespół do spraw weryfikacji wniosków

Paweł Tomaszewski (przewodniczący), Janusz Dobosz (z-ca przewodniczącego), Grzegorz Bednarczuk, Anna Bodasińska, Sławomir Bodasiński, Weronika Grantham, Monika Łopuszańska-Dawid, Beata Makaruk, Jolanta Marszałek, Paweł Mielnik, Katarzyna Milde, Anna Mróz, Marta Nogał, Sylwia Nowacka-Dobosz, Monika Nyrć, Magdalena Plandowska, Dorota Różańska, Izabela Rutkowska, Patrycja Widłak, Anna Zielińska, Janusz Zieliński

Zespół do spraw monitoringu zajęć

Hubert Makaruk (przewodniczący), Grzegorz Bednarczuk, Dorota Borzucka, Marcin Dudek, Alina Dudkowska, Edyta Nizioł, Gabriel Pawlak, Janusz Stryjewski, Piotr Szumilewicz, Ryszard Tabor, Bartosz Witkowski, Agnieszka Woźniak, Izabela Zaleska-Posmyk, Mateusz Ziemia

Komitet organizacyjny Kongresu WF z AWF 2024

Jolanta Żyśko (przewodnicząca), Milena Bochenek, Hubert Makaruk, Paweł Tomaszewski, Andrzej Kosmol, Agnieszka Kurek-Paszczuk, Zuzanna Mazur, Paulina Batorzyńska, Anna Bodasińska, Katarzyna Płoszaj, Wiesław Firek, Ewa Niedzielska, Michał Sadowski, Waldemar Nowicki, Monika Karwowska, Maria Nykowska, Adrian Stykowski, Paweł Zembura, Hanna, Nałęcz, Katarzyna Skorupka, Kamila Michalec, Arkadiusz Urbaniak, Waldemar Kramek, Maciej Hartfil, Aleksandra Bojarska, Małgorzata Derwojed
Pomoc techniczna: Szymon Rzeźnik, Andriu Batliuk, Jacek Michałowski, Marcin Pietrzekiewicz, Marek Michałowski, Piotr Racinowski, Grzegorz Tworus

Zespół organizacyjny igrzysk

Studenci kierunku wychowanie fizyczne II i III roku (AWF Warszawa Filia w Białej Podlaskiej)
Nauczyciele akademicy: Anna Bodasińska (koordynator), Michał Banaś, Michał Biegajło, Sławomir Bodasiński, Agata Chaliburda, Bartłomiej Kargulewicz, Beata Makaruk, Marta Nogał, Dorota Różańska, Paweł Różański, Kacper Siwiec, Bogusz Suchecki, Marcin Śliwa, Paweł Wołosz
Pomoc techniczna: Przemysław Kizeweter, Radosław Korniluk, Paweł Mielnik, Marta Pietruczuk, Anna Zielińska, Grzegorz Żyluk

Zespół ds. promocji

Milena Bochenek (koordynator), Monika Karwowska, Maria Nykowska, Katarzyna Skorupka, Adrian Stykowski

Zespół administracyjno-finansowy

Elwira Andrzejkiewicz (koordynator), Paweł Zieliński, Dorota Brzózka, Joanna Ossowska, Anna Ząbek, Elżbieta Deptuszczyńska, Ewa Michalak, Katarzyna Stępień, Małgorzata Wichrowska, Ewa Bobrowska, Teresa Stypuła, Monika Krawczyk, Maria Tytkowska, Anna Majewska, Aleksandra Bojarska, Marlena Wasielewska, Julita Geresińska, Patrycja Baszak, Aleksandra Machlewska, Marek Sota, Agnieszka Bartosik, Agnieszka Karaszewska, Anna Olborska, Jakub Paprotny, Rafał Nalewajko, Paweł Mielnik, Anna Michalak, Magdalena Tomaszuk-Sacharuk, Kamil Choroń, Edyta Szkutnicka, Karolina Mirońska, Katarzyna Wawryszuk, Małgorzata Szałacka, Magdalena Misińska, Monika Lewczuk, Anna Kudelska, Małgorzata Wojtiuk, Katarzyna Celińska

Zespół ds. kontaktu z nauczycielami

Agnieszka Kasperska, Sandra Wojnarowicz, Paulina Kostrzewa, Monika Lewczuk

Spis treści

Wprowadzenie (<i>Bartosz Molik</i>)	8
1. Zespół badawczy – Badania kondycji fizycznej	14
1.1. Kondycja fizyczna dzieci i młodzieży – znaczenie i potrzeba systematycznej diagnozy (<i>Paweł Tomaszewski</i>)	14
2. Metody badań	16
2.1. Zajęcia dla uczniów Sport Kluby (<i>Paweł Tomaszewski, Janusz Dobosz</i>)	16
2.1.1. Przebieg i organizacja Sport Klubów	16
2.1.2. Nauczyciele prowadzący Sport Kluby	18
2.1.3. Uczestnicy Sport Klubów	19
2.2. Metody badań	24
2.2.1. Pomiary somatyczne wykonywane wśród uczestników zajęć (<i>Paweł Tomaszewski, Janusz Dobosz</i>)..	24
2.2.2. Pomiary wybranych aspektów sprawności fizycznej wykonywane wśród uczestników zajęć (<i>Paweł Tomaszewski, Janusz Dobosz</i>)	26
2.2.3. Badania ankietowe oceniające postawę uczniów wobec zajęć ruchowych (<i>Paweł Tomaszewski</i>)..	29
2.3. Ankieta dla rodziców uczestników Sport Klubów w roku 2024 (sytuacja społeczno- ekonomiczna, sytuacja zdrowotna, zachowania zdrowotne, styl życia, świadomość prozdrowotna) (<i>Monika Łopuszańska-Dawid</i>)	30
3. Wyniki badań	32
3.1. Charakterystyki somatyczne uczestników zajęć z uwzględnieniem rozpowszechnienia niedowagi/nadwagi/otyłości (<i>Paweł Tomaszewski, Janusz Dobosz</i>)	32
3.2. Sprawność fizyczna uczestników zajęć (<i>Paweł Tomaszewski, Janusz Dobosz</i>)	46
3.3. Ryzyko chorób układu krążeniowo-oddechowego u uczestników Sport Klubów (<i>Janusz Dobosz, Paweł Tomaszewski</i>)	55
3.4. Udział w zajęciach Sport Klubów a zmiany cech somatycznych uczestników (<i>Janusz Dobosz, Paweł Tomaszewski</i>)	57
3.5. Udział w zajęciach Sport Klubów a zmiany wyników prób sprawności fizycznej uczestników (<i>Janusz Dobosz, Paweł Tomaszewski</i>)	66
3.6. Postawa uczniów wobec zajęć ruchowych (<i>Paweł Tomaszewski</i>)	75
3.7. Sytuacja społeczno-ekonomiczna, sytuacja zdrowotna, zachowania zdrowotne, styl życia, świadomość prozdrowotna – wyniki badania ankietowego rodziców uczestników Sport Klubów w roku 2024 (<i>Monika Łopuszańska-Dawid</i>)	78
4. Wnioski i rekomendacje	105
4.1. Wnioski i rekomendacje – kondycja fizyczna (<i>Paweł Tomaszewski, Janusz Dobosz</i>)	105
4.2. Wnioski i rekomendacje odnoszące się do wyników badań ankietowych rodziców/ opiekunów prawnych uczestników Sport Klubów (<i>Monika Łopuszańska-Dawid</i>)	106

5. Zespół badawczy – badania fundamentalnych umiejętności ruchowych dzieci i młodzieży (Hubert Makaruk)	109
5.1. Wprowadzenie	109
5.2. Efekty lekcji wychowania fizycznego ukierunkowanych na nauczanie i doskonalenie fundamentalnych umiejętności ruchowych na tle standardowych lekcji wychowania fizycznego	109
5.3. Zgodność oceny kompetencji ruchowej uczniów – „złoty standard” badawczy a praktyka szkolna	114
5.4. Wykorzystanie sztucznej inteligencji w ocenie umiejętności ruchowych: implementacja systemu Motion AI w aplikacji Test FUS	120
6. Zespół badawczy – Alfabet ruchowy (Wiesław Firek, Katarzyna Płoszaj, Zuzanna Mazur, Agata Cebula, Elżbieta Szymańska, Dorota Groffik, Karolina Nowak, Adam Kantanista, Magdalena Król-Zielińska, Ireneusz Cichy, Wojciech Starościec, Paulina Batorzyńska, Anna Bochenek, Agnieszka Kurek-Paszczuk, Sylwia Nowacka-Dobosz, Agnieszka Nowak, Elżbieta, Olszewska, Zbigniew Tyc, Marta De Białynia Woycikiewicz, Aleksandra Samełko, Andrzej Kosmol)	122
6.1. Manifest alfabetyzacji ruchowej (Wiesław Firek)	122
6.2. Wartości referencyjne CAPL-2 dla polskiej populacji dzieci w wieku 8-12 lat (PAPL – Polish Assessment of Physical Literacy) (Wiesław Firek, Katarzyna Płoszaj, Andrzej Kosmol, Paweł Tomaszewski)	127
6.3. Poziom alfabetyzacji ruchowej polskich dzieci w wieku 8-12 lat (Wiesław Firek)	139
6.4. Motywacja i pewność siebie polskich dzieci w wieku 8-12 lat (Marta De Białynia-Woycikiewicz, Aleksandra Samełko, Wiesław Firek)	149
6.5. Ocena związków wiedzy uczniów na temat aktywności fizycznej z poziomem ich kompetencji fizycznych, zachowań codziennych oraz motywacji i pewności siebie (Katarzyna Płoszaj, Wiesław Firek)	153
6.6. Wpływ technologii Multiball na poziom podstawowych umiejętności ruchowych (PUR) i alfabetyzacji ruchowej dzieci klas drugich SP – badania pilotażowe (Paulina Batorzyńska, Zuzanna Mazur, Zbigniew Tyc)	166
6.7. Paszport Aktywnego Ucznia – narzędzie promujące aktywność fizyczną dzieci w wieku 8-12 lat (Agnieszka Kurek-Paszczuk, Andrzej Kosmol)	173
6.8. Wnioski i rekomendacje – alfabet ruchowy (Andrzej Kosmol, Wiesław Firek, Katarzyna Płoszaj, Marta De Białynia-Woycikiewicz, Aleksandra Samełko, Zuzanna Mazur)	174
7. Zespół badawczy – Certyfikacja szkół i baza dobrych praktyk (Hanna Nałęcz, Paweł Zembura, Jakub Kalinowski, Ireneusz Cichy, Paweł Drobnik, Ida Ludańska-Krzemińska, Agata Korcz, Dariusz Pośpiech, Rajmund Tomik)	176
7.1. Wprowadzenie	176
7.2. Materiał i metoda badań	177
7.3. Wyniki	179
7.3.1. Kryteria Certyfikacji	179
7.3.2. Baza Dobrych Praktyk	179
7.3.3. Narzędzia certyfikacji, mechanika jej procesu oraz metodyka warsztatów w szkołach	182
7.3.4. Wyniki badań ilościowych – samoocena funkcjonowania poszczególnych obszarów certyfikacji w badanych siedmiu szkołach – pilotaż formularza certyfikacyjnego	186
7.4. Wnioski	188

8. Zespół badawczy – Zespół ekspercki ds. współpracy z interesariuszami zewnętrznymi <i>(Andrzej Rokita, Małgorzata Bronikowska, Dariusz Sarnowski, Ewa Sprawka, Dagny Adamczak)</i>	190
9. Działania promocyjne	198
9.1. Portal edukacyjno-informacyjny <i>(Jolanta Żyśko)</i>	198
9.2. Media, konferencje, kampanie społeczne: Jak WF z AWF buduje świadomość aktywności fizycznej przez całe życie <i>(Milena Bochenek, Anna Bodasińska)</i>	208
9.3. Igrzyska sportowe uczniów szkół podstawowych <i>(Anna Bodasińska)</i>	212
9.4. II Kongres „Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości” <i>(Jolanta Żyśko)</i>	215
9.5. Implementacja wyników badań – kongresy i publikacje	222
10. Monitoring zajęć prowadzonych w Sport Klubach <i>(Hubert Makaruk)</i>	223
11. Podsumowanie realizacji celów całego projektu, wnioski i rekomendacje praktyczne <i>(Bartosz Molik, Hubert Makaruk, Janusz Dobosz, Wiesław Firek, Andrzej Kosmol, Monika Łopuszańska-Dawid, Zuzanna Mazur, Hanna Nałęcz, Katarzyna Płoszaj, Andrzej Rokita, Paweł Tomaszewski, Paweł Zembura, Jerzy Sadowski)</i>	230
12. Bibliografia	236
13. Załączniki	244
Załącznik 1. Ankieta dla nauczyciela	244
Załącznik 2. Paszport Aktywnego Ucznia_kl 2-6 (wersja pełna)	246
Załącznik 3. Paszport Aktywnego Ucznia_kl 2-6 (wersja uproszczona)	253
Załącznik 4. Filmy instruktażowe do Polskiej Oceny Alfabetu Ruchowego–PAPL (CAMSA, PODPÓR PRZODEM „DESKA”, BEEP TEST, KWESTIONARIUSZ) <i>(Andrzej Kosmol, Zuzanna Mazur, Zbigniew Tyc, Agnieszka Nowak, Wiesław Firek, Katarzyna Płoszaj)</i>	256
Załącznik 5. Formularz samooceny szkoły	257
Załącznik 6. Szczegółowy opis igrzysk sportowych uczniów szkół podstawowych	258

Wprowadzenie – *Bartosz Molik*

W grudniu 2024 r. zakończono czwartą edycję programu „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”. Program był ukierunkowany na poprawę kondycji fizycznej dzieci i młodzieży, poszukiwanie innowacyjnych rozwiązań, wskazanie konkretnych rekomendacji. Pięć zespołów badawczych nie tylko monitorowało stan kondycji fizycznej dzieci i młodzieży, ale również pracowało nad stworzeniem właściwych, zwalidowanych narzędzi diagnostycznych, jak również nad opracowywaniem programów interwencji, tworzeniem bazy dobrych praktyk, czy też sposobów certyfikacji szkół.

Warto przypomnieć, iż **pierwsza edycja programu WF z AWF** została uruchomiona przez Ministerstwo Edukacji i Nauki w trakcie pandemii Covid-19. Wówczas zlecono akademiom wychowania fizycznego realizację programu ukierunkowanego na poprawę kondycji fizycznej dzieci i młodzieży, po wielomiesięcznym okresie pandemii i izolacji. W programie „WF z AWF – Aktywny powrót do szkoły po pandemii”, skorzystano z kilkadziesiąt lat badań, doświadczeń uczelni dotyczących monitorowania kondycji fizycznej Polaków, ze szczególnym uwzględnieniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej dzieci i młodzieży. Badania wskazywały na systematycznie pogarszający się już od lat 90. XX wieku stan kondycji fizycznej Polaków, spowodowany między innymi negatywnymi skutkami rozwoju cywilizacji.

W ramach realizacji programu „WF z AWF – Aktywny powrót do szkoły po pandemii” w 2021 roku opracowano i wdrożono program wsparcia dla nauczycieli wychowania fizycznego oraz nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej, w zakresie sposobów poprawy poziomu sprawności fizycznej dzieci i młodzieży, integrowania ucznia z grupą rówieśniczą po długim okresie izolacji. Dodatkowo przeszkolono nauczycieli w zakresie wczesnego wykrywania potencjalnych problemów związanych ze zdrowotnymi następstwami pocovidowymi (tzw. syndrom post-covid). Program podzielono na dwie fazy:

Faza I: Dobrowolne szkolenia dla nauczycieli wychowania fizycznego oraz nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej, ukierunkowane na przeciwdziałanie wśród dzieci i młodzieży negatywnym skutkom pandemii Covid-19. Szkolenia realizowane były we wszystkich akademiach wychowania fizycznego i objęły ponad 30 tysięcy nauczycieli.

Faza II: Wdrożenie sportowych zajęć pozaszkolnych (Sport Kluby) dla dzieci i młodzieży wraz z monitoringiem kondycji fizycznej, prowadzonych przez nauczycieli wychowania fizycznego oraz nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej.

Prowadzone badania kondycji fizycznej umożliwiły porównanie wyników z lat 2009/2010 do roku 2021. Potwierdzono, iż w okresie dekady nastąpił wyraźny spadek kondycji fizycznej, głównie wydolności krążeniowo-oddechowej.

W **drugiej edycji programu** kontynuowano realizację zajęć pozalekcyjnych (Sport Kluby), monitorowano stan kondycji fizycznej dzieci i młodzieży, a także rozpoczęto wdrażanie pierwszego w Polsce innowacyjnego narzędzia do oceny **Fundamentalnych Umiejętności Ruchowych w Sporcie** (FUS). Zwiększono intensywność działań promocyjno-edukacyjnych. Niezwykle istotną częścią programu od samego początku był aspekt badawczy. Bardzo ważne okazało się porównanie wyników kondycji fizycznej dzieci uczestniczących w kolejnych edycjach Sport Klubów. W 2022 r. porównano wyniki badań kondycji fizycznej realizowanych rok wcześniej (jesień 2021 r.), z tymi

realizowanymi od 1 marca do 22 czerwca 2022 r. (wiosna 2022 r.) oraz od 1 września do 1 grudnia 2022 r. (jesień 2022 r.). Dowiedziono, iż w okresie jednego roku uczestnicy Sport Klubów poprawili wyniki w większości z realizowanych prób sprawności fizycznej. Co istotne, korzystne zmiany w zakresie sprawności fizycznej były większe niż obserwowane w analogicznym przedziale czasu u rówieśników z populacji generalnej. To ważna informacja, potwierdzająca wymierne korzyści związane z uczestnictwem w dodatkowych zajęciach pozalekcyjnych ukierunkowanych na zdrowie.

Innowacyjnym rozwiązaniem było opracowanie przez zespół badawczy baterii testów oceniających fundamentalne umiejętności ruchowe w sporcie (FUS). Wstępne wyniki badań przeprowadzone w grupie ponad 2500 dzieci w wieku 7-14 lat okazały się alarmujące, podkreślając bardzo zły stan kondycji fizycznej i zdrowia młodzieży szkolnej. Badania wskazały między innymi, iż **94% dzieci posiada niezadawalający poziom kompetencji ruchowych**. Potwierdzono, iż w czasie zajęć wychowania fizycznego większy nacisk należy kłaść na nauczanie i uczenie się umiejętności ruchowych, przydatnych i niezbędnych do podejmowania aktywności fizycznej.

Celem **trzeciej edycji programu**, poza przeciwdziałaniem skutkom hipokinezy związanej z pandemią, było kształtowanie regularnej, wewnętrznej potrzeby uczestniczenia w zajęciach ruchowych, budowania świadomości z korzyści, jakie dają człowiekowi zajęcia aktywności ruchowej i sportowej oraz upowszechnianie sportu. Dlatego też, trzecia edycja programu nazwana została „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”.

W 2023 r. kontynuowano monitoring kondycji fizycznej uczestników zajęć – badania wybranych cech somatycznych, w tym ocenę częstości występowania nadwagi i otyłości, pomiary wybranych prób sprawności fizycznej u dzieci i młodzieży. Dodatkowo zrealizowano kompleksowe badanie kompetencji ruchowej, wykorzystując test Fundamentalnych Umiejętności Ruchowych w Sporcie (FUS). Opracowano także praktyczny przewodnik dla nauczycieli „Test Fundamentalnych Umiejętności Ruchowych w Sporcie (FUS)”. Prezentowane wyniki w dalszym ciągu potwierdzały bardzo niski poziom kompetencji ruchowych i wskazywały konieczność podjęcia natychmiastowych i systemowych działań. Wyniki badań potwierdziły obserwacje z poprzedniego roku, że większość (94%) uczniów posiada niewystarczający poziom kompetencji ruchowych. Dodatkowo wykazano, iż w szkołach sportowych odsetek uczniów prezentujących niewystarczający poziom kompetencji ruchowych wynosił 83%. Prezentowane wyniki potwierdzały bardzo niski poziom kompetencji ruchowych oraz wskazywały na konieczność podjęcia natychmiastowych i systemowych działań.

Zespół zajmujący się fundamentalnymi umiejętnościami ruchowymi w sporcie rozwinął narzędzia wspierające rozwój edukacji ruchowej, w tym stworzył **aplikację mobilną „Test FUS”** umożliwiającą ocenę i analizę kompetencji ruchowej obsługiwaną w języku polskim i angielskim. Docelowymi użytkownikami aplikacji są nauczyciele wychowania fizycznego i edukacji wczesnoszkolnej, jak również uczniowie i rodzice.

Innowacyjnym elementem działań, włączonym w trzeciej edycji programu było wprowadzenie i upowszechnienie **konceptji alfabetu ruchowego (z ang. *physical literacy*)**. Alfabet ruchowy to proces nabywania umiejętności fizycznego (ruchowego) „czytania i pisania”, czyli umiejętności bycia aktywnym. Zespół ekspertów w 2023 r. dokonał **adaptacji kulturowej CAPL (Canadian Assessment Physical Literacy) do warunków polskich** – narzędzia do oceny wykształcenia fizycznego dzieci w wieku 8-12 lat. Dodatkowo opracowano dla nauczycieli i rodziców **„Przewodnik do alfabetu ruchowego i podstawowych umiejętności ruchowych dzieci w wieku 8-12 lat”**. Wyniki

badania indywidualnej oceny wykształcenia fizycznego uczniów wykazały, iż wśród dzieci w wieku 8-12 lat tylko 50% osiąga poziom alfabetyzacji ruchowej, który należy przyjąć za podstawę zaangażowania w całościową aktywność fizyczną, na początku dla przyjemności i zabawy, a w kolejnych latach „podróży” z alfabetem, świadomej dbałości o zdrowie i utrzymywania wysokiego poziomu, jakości życia. Naukowcy wykazali, iż elementy alfabetu ruchowego, które wymagają zwiększenia uwagi (edukowania i rozwijania) to zachowania codzienne, podstawowe umiejętności ruchowe oraz wiedza i zrozumienie.

Istotną częścią programu był **Kongres „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”**, który miał miejsce 14 września 2023 r. (AWF Warszawa). Podczas wydarzenia, w którym uczestniczyło kilkuset ekspertów, nauczycieli, naukowców oraz 700 dzieci z klas 3-4 szkół podstawowych z całej Polski, zaprezentowano w teorii i praktyce osiągnięcia programu, jak również praktyczne rozwiązania w zakresie organizacji lekcji wychowania fizycznego i upowszechniania aktywności fizycznej.

Rezultatem prac ekspertów w 2023 roku było przedstawienie konkretnych rekomendacji w postaci tzw. **„Piątki dla aktywności fizycznej i zdrowia”** złożonej z następujących komponentów: powszechności, jakości, celowości, innowacyjności i ciągłości. Każdy z komponentów zawierał różne propozycje działań, które powinny umożliwić poprawę kondycji fizycznej i zdrowia społeczeństwa.

Jakość:

- realizacja szkoleń dla nauczycieli wychowania fizycznego,
- dokszałcenie nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej,
- organizowanie corocznego kongresu z otwartymi debatami i praktycznymi rozwiązaniami,
- opracowanie spójnego podręcznika (przewodnik do zajęć) zawierającego zestawy ćwiczeń, konspekty dla dzieci w różnym wieku,
- opracowanie programów pozwalających na włączenie do zajęć uczniów z niepełnosprawnościami i specjalnymi potrzebami.

Innowacyjność:

- wdrażanie baterii testów „Fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie”, jako narzędzia monitorującego kompetencje ruchowe dzieci i młodzieży,
- opracowanie oceny kompetencji zgodnie z koncepcją alfabetu ruchowego,
- wdrażanie i promowanie przykładów dobrego działania (ogólnodostępna baza) np. aktywne przerwy, strefy ruchu, szkolne przestrzenie aktywizujące,
- wykorzystanie nowych technologii np. rywalizacja, aplikacje,
- promowanie nowych rozwiązań, dostosowanych do wieku, płci, indywidualnych potrzeb i zainteresowań uczniów.

Ciągłość:

- wdrożenie strategii dla szkół realizujących programy zgodne z wytycznymi koncepcji – tzw. szkoły z certyfikatem,
- wdrażanie procesu kształcenia od alfabetu ruchowego do identyfikacji talentu,
- prowadzenie stałego monitoringu kondycji fizycznej,
- prowadzenie stałego monitoringu fundamentalnych umiejętności ruchowych.

Celowość:

- kształtowanie fundamentalnych umiejętności ruchowych (do 12 r.ż.),
- poprawa wskaźników kompetencji ruchowych,
- wprowadzanie programów interwencyjnych dla dzieci, wykazujących niezadowalający poziom fundamentalnych umiejętności ruchowych,
- integracja aktywności szkolnych oraz treści nauczania z koncepcją alfabetu ruchowego,
- kształtowanie świadomości uczniów związanej ze zdrowym stylem życia.

Powszechność:

- wdrożenie systemowych działań międzyresortowych – holistyczne podejście do problemu,
- rozpoczęcie szerokiej kampanii społecznej ukierunkowanej na międzypokoleniowe działania edukacyjne i profilaktyczne mające na celu włączenie do działania członków rodzin i promowanie wspólnej rodzinnej aktywności i kształtowanie świadomości społecznej,
- promowanie aktywnej i bezpiecznej drogi do szkoły – tzw. aktywny transport,
- zwiększenie udziału dzieci i młodzieży w dodatkowych zajęciach ruchowych, m.in. Sport Klubach i innych,
- zwiększenie dostępności do obiektów sportowych – stwarzanie możliwości dostępu do zajęć ruchowych w miejscach atrakcyjnych w bezpośredniej okolicy zamieszkania,
- poprawa infrastruktury szkolnej.

Warto podkreślić, iż „Piątka dla aktywności i zdrowia” powinna podlegać ciągłemu rozwojowi i doskonaleniu. Jej wdrożenie pozwoli na utrzymanie naszego społeczeństwa w zdrowiu i odpowiedniej aktywności fizycznej.

W roku 2024 zakończono **czwartą edycję programu** „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”. Poszukiwania naukowe realizowane były przez pięć zespołów badawczych. Pierwszy zespół badawczy kontynuował monitorowanie stanu kondycji fizycznej dzieci i młodzieży weryfikując korzyści wynikające z regularnego uczestnictwa w ukierunkowanych zajęciach prozdrowotnych (Sport Kluby). Drugi zespół, między innymi, poza walidacją testów fundamentalnych umiejętności ruchowych, miał za zadanie wdrożenie aplikacji mobilnej umożliwiającej automatyczne testowanie jednej z prób (skok przez skakankę) za pomocą sztucznej inteligencji. Zadaniem postawionym przed trzecim zespołem badawczym, wdrażającym koncepcję alfabetu ruchowego, było przygotowanie tzw. paszportu dla zdrowia oraz opracowanie wartości referencyjnych wcześniej zwalidowanych testów. Efektem prac czwartego zespołu badawczego miało być opracowanie procesu doskonalenia i certyfikacji szkół, jak również przygotowanie przykładów dobrych praktyk, które zostałyby umieszczone na portalu WF z AWF. Piąty zespół tworzyła grupa ekspertów, której zadaniem było rekomendowanie nowych działań i wdrożeń ukierunkowanych na poprawę zdrowia i kondycji fizycznej dzieci i młodzieży.

Warto również podkreślić, iż w okresie czterech lat oferta zajęć **Sport Klubów** spotkała się z bardzo dużym zainteresowaniem nauczycieli, na każdym poziomie edukacji. Łącznie w latach 2021-2024 w programie uruchomiono kilkadziesiąt tysięcy Sport Klubów. W zajęciach wzięło udział ponad 500 tysięcy uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Nauczyciele, jak i dzieci bardzo pozytywnie oceniali prowadzenie Sport Klubów – m.in. możliwość prowadzenia zajęć zgodnie z własnymi preferencjami oraz oczekiwaniami uczniów. Blisko połowa zajęć w Sport Klubach prowadzona była w klasach 1-3, a więc głównie przez nauczycieli edukacji

wczesnoszkolnej. Zaangażowanie tej grupy nauczycieli jest niezmiernie pozytywnym efektem wdrożonego programu. Znaczący udział nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej w Sport Klubach świadczyć może o dodatkowym, korzystnym oddziaływaniu szkoleń WF z AWF – wyposażeniu tej grupy nauczycieli w kompetencje umożliwiające realizację atrakcyjnych i innowacyjnych zajęć ruchowych, odpowiadających pełnowymiarowym lekcjom wychowania fizycznego. Dodatkowo, co roku nadzór nad poprawnością merytoryczną prowadzonych zajęć i ich zgodnością z założeniami programu „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości” realizuje zespół do spraw monitoringu zajęć.

Istotnym elementem działań było utworzenie systemu internetowego – **portalu wfzawf.pl**, wykorzystywanego do promocji programu, rejestracji nauczycieli na szkolenia, komunikacji z uczestnikami szkoleń oraz społeczeństwem, monitorowania kondycji fizycznej dzieci i młodzieży oraz aplikowania o zajęcia sportowe. Edukacyjna część portalu pełni rolę platformy informacyjnej dla nauczycieli, dzieci i młodzieży, rodziców i innych zainteresowanych. Przygotowano pełne kursy e-learningowe, przykładowe scenariusze aktywności dla dzieci i młodzieży oraz filmy instruktażowe, bazę dobrych praktyk, a także wzór tzw. paszportu dla zdrowia.

Podsumowaniem prac wszystkich pięciu zespołów badawczych realizujących program „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”, jest niniejszy roczny raport, przedstawiający aktualny stan kondycji fizycznej, fundamentalnych umiejętności ruchowych oraz alfabetyzacji ruchowej dzieci i młodzieży w Polsce. Ważną częścią raportu są informacje dotyczące bazy dobrych praktyk, sposobu doskonalenia i certyfikacji szkół, jak również nowych, innowacyjnych rozwiązań ukierunkowanych na poprawę zdrowia i kondycji fizycznej dzieci i młodzieży. Raport, poza diagnozą aktualnego stanu, prezentuje konkretne narzędzia służące do monitorowania kondycji fizycznej, jak również wskazuje konkretne rekomendacje i wdrożenia.

Z wielką przyjemnością, równocześnie podkreślając znaczenie społeczne stojących przed nami wyzwań, przekazuję Państwu raport merytoryczny przygotowany przez wybitnych specjalistów z obszaru nauk o kulturze fizycznej. Jest to już czwarty raport rozszerzony, dzięki pracy pięciu zespołów badawczych, o nowe komponenty, ukazujący aktualny stan kondycji fizycznej oraz poziom kompetencji dzieci i młodzieży w Polsce. Poza monitoringiem, raport wskazuje konkretne rekomendacje i propozycje działań, które mamy nadzieję uda się wdrożyć do praktyki w kolejnych latach.

1. Zespół badawczy – Badania kondycji fizycznej

1.1. Kondycja fizyczna dzieci i młodzieży – znaczenie i potrzeba systematycznej diagnozy (Paweł Tomaszewski)

Kondycja fizyczna jest jednym z przejawów zdrowia człowieka, odzwierciedla stopień adaptacji do warunków życia i stanowi miernik zdrowia zarówno jednostek, jak i populacji.

O jej poziomie stanowi rozwój fizyczny: proces, w którym następuje wzrost i zmiany w ciele człowieka, obejmujące zarówno aspekty strukturalne, jak i funkcjonalne oraz psychiczne i społeczne. Rozwój fizyczny dotyczy przede wszystkim zmian w budowie ciała, jego rozmiarach i proporcjach, oraz funkcjonowania poszczególnych układów, w tym układu ruchu i układu krążeniowo-oddechowego. Budowa somatyczna i sprawność poszczególnych układów organizmu stanowią o potencjale biologicznym jednostki. Odgrywają tym samym istotną rolę w określeniu i kształtowaniu możliwości fizycznych osoby poprzez wpływ na podstawowe komponenty sprawności fizycznej, takie jak szybkość, siła, wytrzymałość oraz gibkość. Sprawność fizyczna, jako jeden z kluczowych przejawów rozwoju fizycznego, odnosi się do zdolności organizmu do wykonywania różnych aktywności fizycznych bez nadmiernego zmęczenia, a także do efektywności funkcjonowania układów ciała w trakcie wysiłku (Corbin i Le Masurier, 2014). Rozwój fizyczny, poprzez wpływ na budowę somatyczną i sprawność fizyczną, może być wspomagany odpowiednim treningiem, dietą oraz dbałością o zdrowie. Takie ukierunkowane działania dostosowane do indywidualnych uwarunkowań somatycznych i możliwości w zakresie motoryki mogą poprawiać ogólną kondycję organizmu.

Badania naukowe jednoznacznie wskazują, że kondycja fizyczna dzieci i młodzieży jest silnym wskaźnikiem zdrowia publicznego, ma istotny wpływ nie tylko na obecne zdrowie, ale także na jakość życia w dorosłości (Ortega i wsp., 2008; Ruiz i wsp., 2009). Współczesne dane dowodzą, że zarówno nadwaga, jak i niedowaga wśród dzieci i młodzieży są związane z negatywnymi konsekwencjami zdrowotnymi (Lobstein i wsp., 2015). W ostatnich dekadach obserwuje się globalny wzrost masy ciała populacji, co prowadzi do epidemii nadwagi i otyłości, dotykającej zarówno dzieci, jak i dorosłych. Konsekwencje zdrowotne tego zjawiska są poważne, obejmując wyższe ryzyko chorób przewlekłych oraz obniżoną jakość życia. Szacuje się, że problem nadwagi i otyłości u dzieci dotyczy około 20-25% polskich uczniów (Kułaga i wsp., 2016; Dobosz, 2024) i wciąż pozostaje aktualnym wyzwaniem, zwłaszcza wśród najmłodszych (7-9 lat), wśród których co trzecie dziecko boryka się z nadmierną masą ciała (Fijałkowska i Dzielska, 2024). Powyższe obserwacje potwierdzają również wyniki badań prowadzonych w ramach programu w latach ubiegłych (Molik, 2021; Molik, 2022; Molik, 2023).

Jednym z kluczowych aspektów zdrowotnych, oprócz wspomnianej masy ciała, jest poziom sprawności fizycznej, który w wielu krajach, w tym w Polsce, systematycznie obniża się. Dane z ostatnich dekad wskazują, że młodzież osiąga gorsze wyniki w testach sprawnościowych w porównaniu do poprzednich pokoleń, co może zwiastować poważne problemy zdrowotne dorosłego społeczeństwa. Wyniki badań, w tym prowadzonych w ramach programu „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości” wskazują, że negatywne zmiany w zakresie sprawności fizycznej dotyczą przede wszystkim wydolności krążeniowo-oddechowej. Kształtuje się ona na niższym poziomie niższym o kilkanaście procent niż u rówieśników sprzed dekady (Dobosz, 2024), również w odniesieniu do młodzieży aktywnej fizycznie, uczestniczącej w dodatkowych zajęciach ruchowych, realizowanych w ramach Sport Klubów (Molik, 2021; Molik, 2022; Molik, 2023).

Zjawisko wymaga tym większej uwagi, ponieważ składowe kondycji fizycznej, jak wydolność krążeniowo-oddechowa (CRF) oraz siła mięśniowa, są najczęściej wiązane z pozytywnymi wynikami zdrowotnymi (García-Hermoso i wsp., 2019; García-Hermoso i wsp., 2020), w tym z mniejszym ryzykiem zgonów z powodu chorób układu krążeniowego, nowotworów i innych chorób przewlekłych. Obniżony poziom tych cech wiąże się z wyższym ryzykiem rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego oraz przedwczesnej śmierci (Crump i wsp., 2017; Ballin i wsp., 2020). Wysoka sprawność fizyczna oprócz kwestii zdrowotnych, związana jest również z lepszą funkcją poznawczą i lepszymi osiągnięciami szkolnymi (Donnelly i wsp., 2016) oraz poprawą struktury i funkcjonowania mózgu (Sember i wsp., 2020). Tym bardziej, obniżający się poziom sprawności fizycznej dzieci i młodzieży oraz jej rola w rozwoju i profilaktyce zdrowotnej podkreślają konieczność podjęcia działań na poziomie indywidualnym i populacyjnym w celu poprawy kondycji fizycznej młodego pokolenia. Istotną kwestią w kontekście stanu kondycji fizycznej pozostaje wciąż niedostateczny poziom aktywności fizycznej dzieci i młodzieży obserwowany globalnie (Guthold i wsp., 2020) oraz w skali polskiego społeczeństwa (Zembura i wsp., 2018). Międzynarodowe organizacje, takie jak WHO i Komisja Europejska, podkreślają znaczenie regularnej aktywności fizycznej w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym, a inicjatywy takie jak WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI, www.who.int) czy europejskie konsorcjum FitBack (www.fitbackeurope.eu), służą nie tylko do monitorowania zdrowia dzieci i młodzieży, ale także do edukacji społeczeństwa na temat znaczenia aktywnego trybu życia. Niski poziom aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży związany jest z pogarszającymi się wynikami testów sprawnościowych oraz wzrostem ryzyka wystąpienia chorób przewlekłych w dorosłym życiu i obniżonej, jakości życia. W obliczu rosnącego problemu nadwagi, otyłości i pogarszającej się sprawności fizycznej, niezbędne są działania edukacyjne promujące aktywność fizyczną na każdym etapie życia oraz programy interwencyjne, mające na celu poprawę kondycji fizycznej. Wymagają one wdrożenia regularnych badań przesiewowych oraz ścisłej współpracy między systemem edukacji, opieką zdrowotną i rodzicami. W tym kontekście, badanie kondycji fizycznej stanowi podstawę skutecznej profilaktyki zdrowotnej.

Regularna ocena kondycji fizycznej dzieci i młodzieży jest kluczowa dla zrozumienia ich aktualnego stanu zdrowia oraz potencjalnych zagrożeń. Diagnoza kondycji fizycznej dzieci i młodzieży odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu polityk zdrowia publicznego, a także w podejmowaniu działań mających na celu poprawę zdrowia przyszłych pokoleń. Regularna ocena kondycji fizycznej, uwzględniająca takie komponenty jak wydolność krążeniowo-oddechowa, siła mięśniowa czy proporcje somatyczne, stanowi skuteczne narzędzie do wczesnego wykrywania ryzyka wystąpienia chorób cywilizacyjnych. Zaniechanie systematycznej diagnozy prowadzi do pogłębiania się negatywnych trendów zdrowotnych w zakresie masy ciała i sprawności fizycznej, co w przyszłości przekłada się na wzrost kosztów społecznych i ekonomicznych związanych z leczeniem chorób przewlekłych. Regularne badania poziomu cech somatycznych i sprawności fizycznej realizowane m.in. w programie WF z AWF, mogą stać się podstawą skutecznej profilaktyki dostosowanej do rzeczywistych potrzeb młodej populacji, poprzez wypracowanie metod wspierania ich zdrowia i rozwoju. Takie działania nie tylko poprawiają, jakość życia, ale również wzmacniają potencjał zdrowotny całych społeczeństw, co ma kluczowe znaczenie w obliczu rosnących wyzwań zdrowotnych XXI wieku.

2. Materiał i metoda badań

2.1. Zajęcia dla uczniów Sport Kluby *(Paweł Tomaszewski, Janusz Dobosz)*

2.1.1. Przebieg i organizacja Sport Klubów

Zajęcia prowadzone w ramach Sport Klubów programu „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości” stanowiły kontynuację działań realizowanych w latach 2021-2023. Podobnie jak w latach ubiegłych, w 2024 roku przeprowadzono dwie edycje zajęć w okresach luty-czerwiec oraz wrzesień-listopad, z przerwą przypadającą na okres wakacji. Rejestrację nauczycieli do edycji pierwszej (wiosennej) Sport Klubów rozpoczęto 8 lutego, to jest 5 tygodni wcześniej niż w roku 2023. W związku z ogromnym zainteresowaniem udziału nauczycieli w programie, zakładany limit na edycję wiosenną wynoszący 200 tysięcy godzin, został wyczerpany w ciągu 2 tygodni od rozpoczęcia rejestracji. Zakończono tym samym rejestrację uczestników do Sport Klubów. Harmonogramy zajęć dla zarejestrowanych w systemie nauczycieli uruchomiono w edycji drugiej (jesiennej) dnia 2 września 2024 r. Kontynuując założenia programu określone w latach ubiegłych, celem Sport Klubów pozostało przede wszystkim wsparcie działań zmierzających do poprawy kondycji fizycznej dzieci i młodzieży poprzez organizację i uczestnictwo uczniów w dodatkowych zajęciach ruchowych. W szerszej perspektywie, zajęcia wpisywały się w działania mające na celu przeciwdziałanie hipokinezji, kształtowanie wewnętrznej potrzeby regularnego uczestnictwa w aktywności ruchowej oraz budowanie świadomości korzyści płynących z podejmowania takiej aktywności. Istotnym elementem działalności Sport Klubów pozostała ocena kondycji fizycznej dzieci i młodzieży uczestniczącej w zajęciach. W roku 2024 diagnozę uzupełniono o badanie kompetencji ruchowych, realizowane przy użyciu testu fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie (FUS).

Zajęcia w ramach Sport Klubów prowadzili nauczyciele wychowania fizycznego ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, którzy ukończyli w roku 2021 lub 2022 odpowiednie szkolenie, uzyskując stosowny certyfikat.

W związku z zakończeniem w roku 2022 cykli szkoleń, prowadzenie zajęć umożliwiono także nauczycielom, którzy w roku 2023 lub 2024 pozytywnie przeszli test wiedzy dotyczący fundamentalnych umiejętności ruchowych. Warunkiem udziału w Sport Klubach była rejestracja nauczyciela i założenie konta na internetowej platformie obsługującej program „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”.

Zajęcia Sport Klubów realizowane były w formie dodatkowych, nieodpłatnych, pozalekcyjnych zajęć ruchowych prowadzonych w obiektach zapewnionych przez szkoły i/lub lokalne placówki edukacyjne i sportowe. Zajęcia skierowane były do uczniów wszystkich szczebli edukacji, zarówno w pełni sprawnych, jak również z różnego rodzaju niepełnosprawnościami i dysfunkcjami. W związku z włączeniem ukraińskich uczniów do krajowego systemu edukacji, będącym następstwem trwającej wojny, umożliwiono im wzięcie udziału w zajęciach Sport Klubów, dokonując tłumaczenia na język ukraiński dokumentów niezbędnych do kwalifikacji do programu.

Zapisy do Sport Klubów realizowano poprzez system informatyczny obsługujący procedurę rejestracji uczestników. Na etapie zgłoszenia wymagane były od nauczyciela między innymi:

- deklaracja dotycząca liczby prowadzonych zajęć,
- zobowiązanie pozyskania zgód rodziców/opiekunów na udział dzieci w zajęciach,
- deklaracja dyrekcji szkoły lub placówki, na terenie, której prowadzone były zajęcia o nieodpłatnym udostępnieniu obiektów na potrzeby realizacji zajęć,
- potwierdzenie braku obecności nauczyciela w rejestrze sprawców przestępstw na tle seksualnym.

Dodatkowo, w związku z wprowadzeniem standardów ochrony małoletnich, w edycji jesiennej nauczyciele byli zobowiązani dostarczyć ustawowo wymagane dokumenty i oświadczenia, m.in. zaświadczenie z Krajowego Rejestru Karnego.

Nad poprawnością zgłoszeń czuwał i kwalifikację do programu prowadził 21-osobowy Zespół do spraw weryfikacji wniosków i diagnozy kondycji fizycznej, tworzony przez pracowników Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, części warszawskiej i Filii w Białej Podlaskiej.

Na potrzeby realizacji Sport Klubów udostępniono, jak w latach ubiegłych harmonogram zajęć oraz moduł umożliwiający nauczycielowi raportowanie wyników ankietyzacji i pomiarów kondycji fizycznej prowadzonych wśród uczestników zajęć. Utrzymano działanie linii telefonicznej do obsługi interesantów oraz udostępniono dedykowany adres e-mailowy przeznaczony do kontaktu w sprawie zajęć Sport Klubów. Zachowano bezpieczne i intuicyjne narzędzie umożliwiające zawarcie umowy w formie elektronicznej, niewymagające skomplikowanych procedur identyfikacji i weryfikacji tożsamości.

Zajęcia Sport Klubów ponownie spotkały się z ogromnym zainteresowaniem nauczycieli, które przekraczało przyznany na realizację programu roczny limit wynoszący 350 tysięcy godzin. W pierwszej, realizowanej przed przerwą wakacyjną edycji Sport Klubów wzięło udział 3990, spośród 4530 zarejestrowanych w systemie nauczycieli. W drugiej, jesiennej edycji zwiększono pulę godzin o dodatkowe 28 tysięcy, kwalifikując do programu 3375 nauczycieli, którzy realizowali zajęcia przed wakacjami. Wiosną 2024 r. uruchomiono 6444 grupy zajęć Sport Klubów, z kolei w edycji jesiennej 5486 Sport Klubów, w wymiarze 378 000 godzin w skali całego roku. Z powodu wyczerpania limitu godzin lub braku przedstawienia wymaganych dokumentów, w roku 2024 do programu nie zostało zakwalifikowanych 470 nauczycieli, co stanowi około 9,6% aplikujących.

Nauczycielom realizującym zajęcia zapewniono znaczną elastyczność w zakresie organizacji Sport Klubów, zgodnie z własnymi preferencjami i oczekiwaniami uczniów.

W edycji wiosennej zajęcia mogły odbywać się 1 lub 2 razy w tygodniu, dla 1 bądź 2 grup, w wymiarze jednej lub dwóch godzin tygodniowo dla każdej z grup. W edycji tej utrzymana została możliwość prowadzenia zajęć w blokach dwugodzinnych. Ze względu na ograniczoną liczbę godzin i jednocześnie chęć objęcia programem jak największej liczby nauczycieli i uczniów, w edycji jesiennej zdecydowano o wprowadzeniu ograniczenia czasu trwania zajęć do jednej godziny. W miarę dostępności godzin, w trakcie realizacji zajęć nauczyciele mogli wnioskować o zmianę liczby grup i/lub sposób ich organizacji. Dbając o zapewnienie większej możliwości kontroli prowadzonych zajęć, niezwłocznie po kwalifikacji do programu nauczyciele zobligowani byli do

zadeklarowania terminów zajęć na cały okres ich realizacji. Ograniczono tym samym możliwość swobodnego przeplanowania zajęć, które nie odbyły się zgodnie ze wpisem do harmonogramu. Zmiana terminarza zajęć mogła być dokonana jednokrotnie dla każdej z edycji i wyłącznie przez koordynatorów programu, na pisemny wniosek nauczyciela. Zajęcia prowadzone były z podziałem na odpowiednie grupy wiekowe uczestników, zapewniając bezpieczeństwo i optymalne efekty ćwiczeń – w grupach o liczebności 12-20 osób dla uczniów pełnosprawnych oraz od 8 do 10 osób w przypadku uczniów z niepełnosprawnościami. W szczególnych, indywidualnych przypadkach wynikających z warunków pracy dopuszczalne było ubieganie się o zmniejszenie liczebności grupy – decyzję w sprawie podejmował Zespół do spraw weryfikacji wniosków i diagnozy kondycji fizycznej.

Nauczyciele prowadzący zajęcia w ramach Sport Klubów zobligowani byli w semestrze wiosennym do przeprowadzenia wśród uczestników ankiet dotyczących uczestnictwa dzieci w zajęciach ruchowych oraz pomiarów wybranych cech somatycznych i prób sprawności fizycznej. Z kolei w semestrze jesiennym nauczyciele prowadzili badanie kompetencji ruchowych, realizowane przy użyciu testu do oceny fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie (FUS). Wyniki badań realizowanych w edycji wiosennej gromadzono zgodnie z informacjami wprowadzonymi do systemu informatycznego do 15 lipca 2024 r. oraz do 30 listopada 2024 r. dla edycji realizowanej jesienią.

Nadzór nad poprawnością merytoryczną prowadzonych zajęć i ich zgodnością z założeniami programu, w tym z rekomendacjami przekazanymi podczas szkoleń WF z AWF czuwał piętnastoosobowy zespół do spraw monitoringu zajęć. W ramach przyznanych kompetencji, członkowie zespołu dokonywali terenowych kontroli zajęć sportowych w miejscu ich prowadzenia, sprawdzając dokumentację prowadzonych zajęć w zakresie treści zajęć, liczby uczniów, miejsca i czasu trwania zajęć oraz rzetelnego wprowadzania przez nauczycieli danych do harmonogramu.

2.1.2. Nauczyciele prowadzący Sport Kluby

Dodatkowe zajęcia aktywności ruchowej prowadzone w ramach Sport Klubów realizowane były w szkołach publicznych na terenie całej Polski. W edycji wiosennej wzięło udział 3990 nauczycieli, na jesieni dodatkowe zajęcia ruchowe prowadzone były przez 3375 nauczycieli. Odsetki nauczycieli uczestniczących w programie z poszczególnych województw przedstawiono w tabeli 1. Proporcje kobiet i mężczyzn realizujących zajęcia wynosiły odpowiednio 48,4% oraz 51,4% i były podobne do obserwowanych w roku 2023. Zajęcia w szkołach podstawowych stanowiły 86,7% wszystkich zajęć przeprowadzonych w ramach programu, 6,5% zajęć realizowano w technikach oraz 5,8% zajęć w liceach, a na szkoły zawodowe (branżowe szkoły I oraz II stopnia oraz szkoły specjalne przysposabiające do pracy) przypadł 1% zajęć. Powyższa struktura była niemal identyczna do obserwowanej w roku ubiegłym. Wśród najliczniejszej grupy nauczycieli szkół podstawowych, 41,1% zajęć realizowanych było w klasach 1-3, 46,2% zajęć w klasach 4-6 i 12,7% w klasach 7-8. Odsetki te były porównywalne do obserwowanych w roku poprzednim.

Tabela 1. Odsetek nauczycieli uczestniczących w programie z poszczególnych województw (w porządku malejącym)

Województwo	Procent
Mazowieckie	14,5
Śląskie	9,8
Lubelskie	8,9
Podkarpackie	7,5
Łódzkie	7,4
Małopolskie	7,1
Dolnośląskie	6,9
Pomorskie	6,7
Wielkopolskie	6,5
Kujawsko-pomorskie	6,2
Świętokrzyskie	5,3
Warmińsko-mazurskie	4,0
Podlaskie	3,7
Zachodniopomorskie	3,0
Opolskie	1,5
Lubuskie	1,0

2.1.3. Uczestnicy Sport Klubów

Na realizację zajęć Sport Klubów przeznaczono w roku 2024 łącznie 378 000 godzin lekcyjnych wykonanych w 6444 oraz 5486 grupach, odpowiednio na wiosnę i jesień. Ogółem, w zajęciach wzięło udział w sumie ponad 161 tysięcy uczniów w wieku od 6,0 do 19,5 lat, w tym około 87 tysięcy na wiosnę i 74 tysiące jesienią. Prezentowane w niniejszym raporcie wyniki dotyczące budowy somatycznej i sprawności fizycznej oraz postaw wobec uczestnictwa w zajęciach ruchowych uczestników Sport Klubów, bazują na danych zebranych przez nauczycieli w edycji wiosennej i wprowadzonych przy wykorzystaniu systemu dostępnego na stronie programu. W edycji jesiennej nauczyciele prowadzili badanie kompetencji ruchowych, realizowane przy użyciu testu do oceny fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie (FUS). W niniejszym rozdziale przedstawiono dane dotyczące uczestników zgromadzone podczas edycji wiosennej. Informacje o uczestnikach zajęć i wynikach w zakresie badania kompetencji ruchowych prowadzonego w edycji jesiennej, przedstawiono w rozdziale dotyczącym fundamentalnych umiejętności ruchowych.

W edycji wiosennej programu wprowadzono wyniki pomiarów somatycznych i sprawnościowych oraz odpowiedzi na pytania zawarte w ankiecie dla 79074 uczniów. Dane dla części uczestników zajęć (około 2,5%) nie zostały wprowadzone do systemu ze względu na trudności w przeprowadzeniu badań, spowodowane brakiem lub ograniczonym dostępem do szkolnej infrastruktury (np. brak odpowiedniej sali, remont) oraz czynnikami związanymi z uczestnikami zajęć, takimi jak niepełnosprawność czy absencje chorobowe w trakcie badań. Dodatkowo, część wpisów (około 4,2%) została odrzucona podczas weryfikacji, jakości raportowanych danych z powodu wartości wykraczających poza przedział ± 5 SD dla wieku i płci. Były to dane będące prawdopodobnie

wynikiem błędu w zapisie, spowodowanym pomyłką lub nierzetelnym raportowaniem wyników pomiarów. Zestawienie odsetków poszczególnych pomiarów nieprzewodzonych do systemu przez nauczycieli lub usuniętych ze zbioru danych ze względu na małą wiarygodność informacji przedstawiono w tabeli 2. Zestawienie obejmuje osoby bez orzeczeń niepełnosprawności, prawidłowo zarejestrowane w bazie danych – bez błędów dotyczących daty urodzenia i płci, w wieku od 7 do 19 lat, i po usunięciu duplikatów wpisów. Dla wyników pomiarów somatycznych procent usuniętych danych był stosunkowo niewielki i nie przekraczał 2%. Wyjątek stanowił pomiar obwodu talii, dla którego odsetek nieuwzględnionych danych przekraczał 10%, głównie ze względu na nieprzeprowadzenie lub brak raportowania wyników przez nauczycieli. W przypadku prób sprawności fizycznej odsetek wykluczonych z analiz danych wahał się od około 1,5% do około 7% w przypadku próby zwisu na drążku.

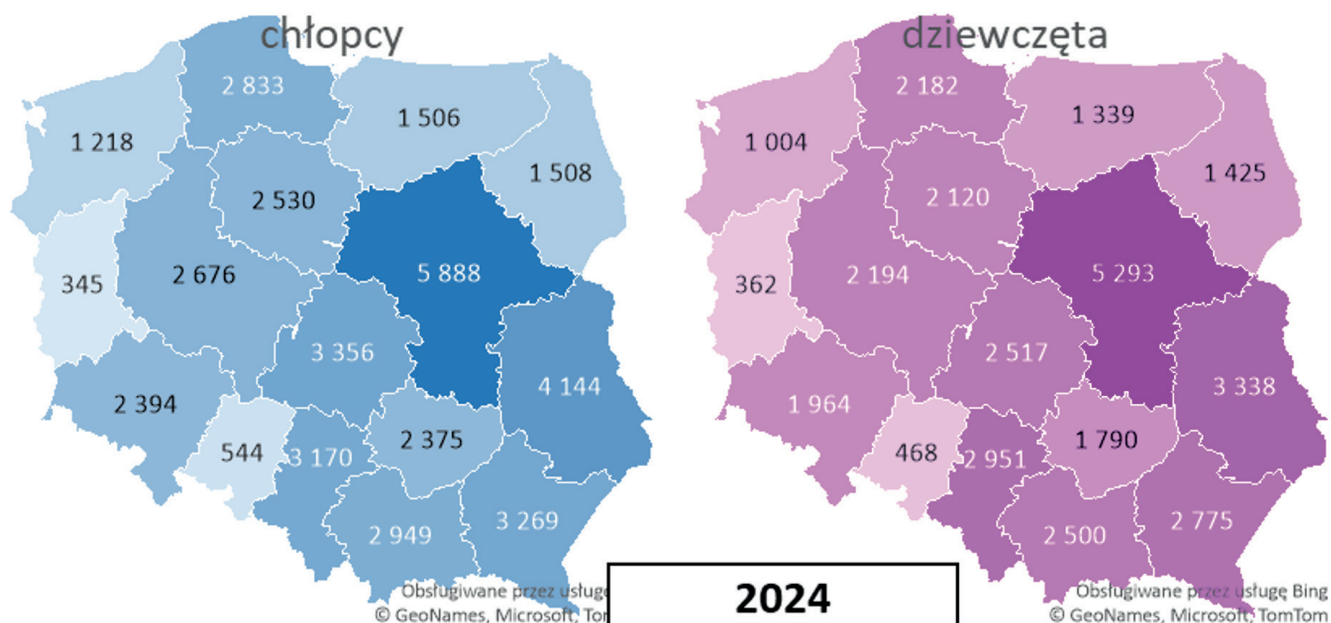
Uwzględnione w opracowaniu dane dotyczące cech somatycznych i sprawności fizycznej odnoszą się do tych wyników, dla których nie stwierdzono wątpliwości w zakresie, jakości wprowadzonych do systemu wartości, były to dane dla 40705 chłopców i 34222 dziewcząt. Wyniki dotyczące uczestnictwa w zajęciach oraz ankiet nauczycieli dotyczących postaw uczniów wobec zajęć ruchowych przedstawiono dla całości zgromadzonych w systemie danych (79 074 rekordów).

Tabela 2. Odsetki pomiarów cech somatycznych oraz prób sprawnościowych chłopców i dziewcząt niewprowadzonych przez nauczycieli lub usuniętych ze zbioru danych ze względu na małą wiarygodność informacji wpisanych do systemu przez nauczycieli

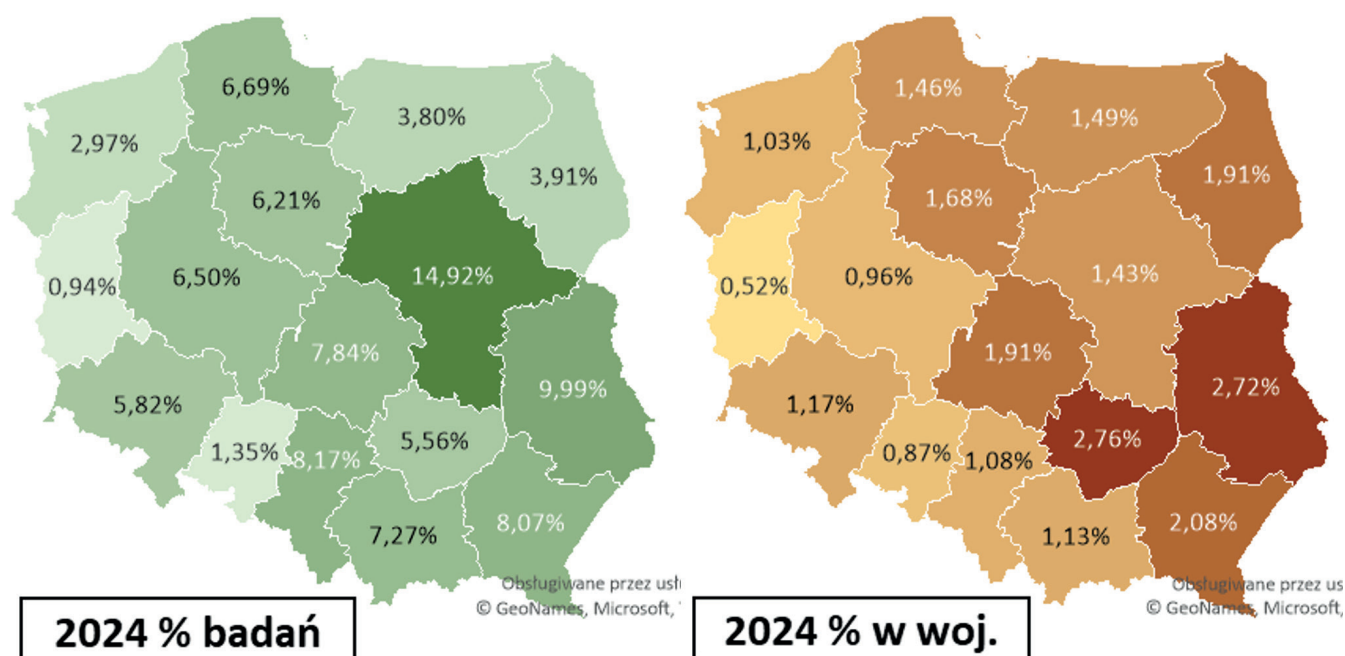
Zmienna	Chłopcy	Dziewczęta	Razem
Wysokość ciała	1,53%	1,56%	1,55%
Masa ciała	1,56%	1,63%	1,59%
BMI	1,80%	1,88%	1,84%
Obwód talii	10,12%	10,65%	10,36%
Zwis na drążku	6,74%	7,68%	7,17%
Bieg 10 x 5 m	2,32%	2,49%	2,40%
Bieg wytrzymałościowy	2,37%	2,49%	2,42%
Podpór przodem	1,51%	1,64%	1,57%

Liczebności badanych uczniów biorących udział w zajęciach Sport Klubów w poszczególnych województwach w podziale na płeć przedstawiono na rycinie 1. Najwięcej zgłoszeń uczestników w roku 2024 rejestrowano z województwa mazowieckiego, najmniej z województw lubuskiego i opolskiego. Znajduje to odzwierciedlenie w odsetkach całkowitej liczby badań uczestników zajęć – największy udział niezależnie od płci zaobserwowano w roku 2024 w województwach mazowieckim (14,9%), lubelskim (10%) oraz śląskim (8,2%). Najmniejsze liczebności badań notowano natomiast w 2024 roku w województwach lubuskim (0,94%) i opolskim (1,35%).

Zestawienia odsetków całkowitej liczby badań przeprowadzonych w województwach w roku 2024 przedstawiono na rycinie 2. Proporcje badań realizowanych wśród uczestników zajęć w poszczególnych województwach są podobne do obserwowanych w programie WF z AWF w roku 2023. Obserwowane różnicowania liczby uczestników zajęć między województwami mają związek z odmienną dla poszczególnych województw liczbą dzieci objętych obowiązkiem edukacji szkolnej. Po uwzględnieniu tego faktu, odsetek uczestników Sport Klubów w poszczególnych



Ryc. 1. Liczebności chłopców i dziewcząt uczestniczących w zajęciach Sport Klubów programu WF z AWF w poszczególnych województwach w edycji wiosennej roku 2024



Ryc. 2. Odsetek badań kondycji fizycznej dzieci uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w poszczególnych województwach w roku 2024 w odniesieniu do liczby badań w danym roku (po lewej) oraz w odniesieniu do liczby dzieci w wieku 7-19 lat w danym województwie wg danych GUS na dzień 30 czerwca 2024 roku (po prawej)

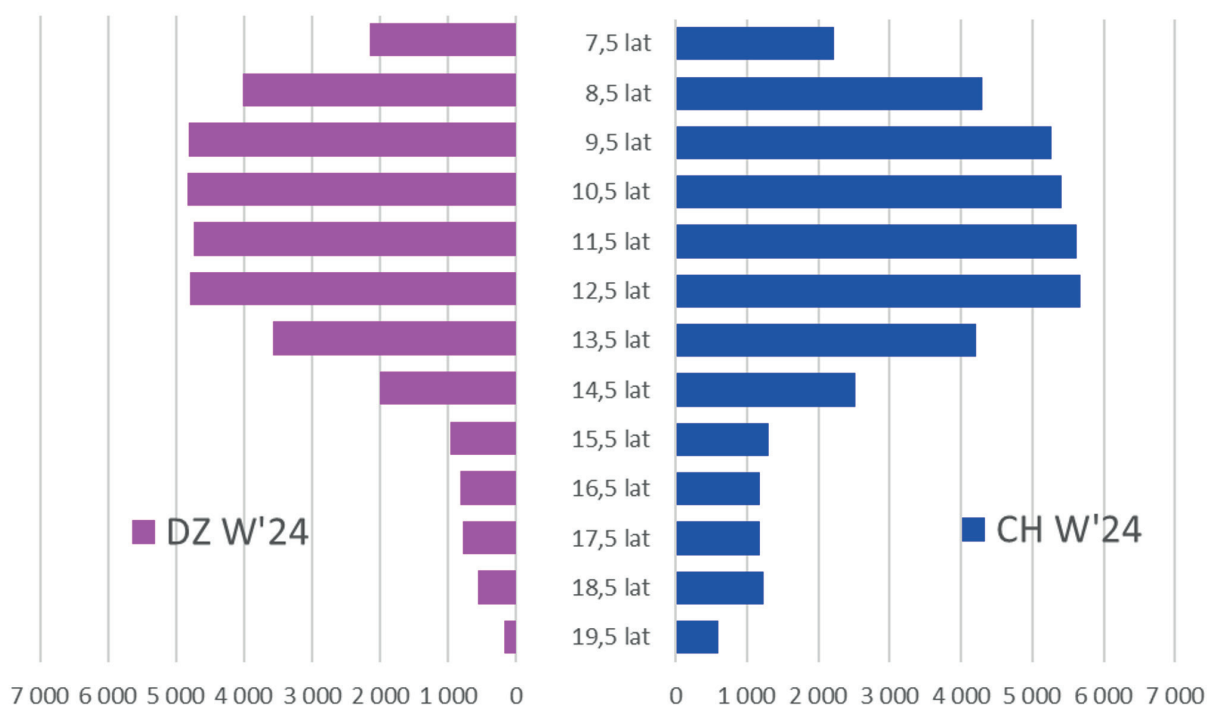
województwach wykazywał mniejsze zróżnicowanie i wahał się od około 0,5% w województwie lubuskim do niespełna 3% w województwach świętokrzyskim i lubelskim (ryc. 2).

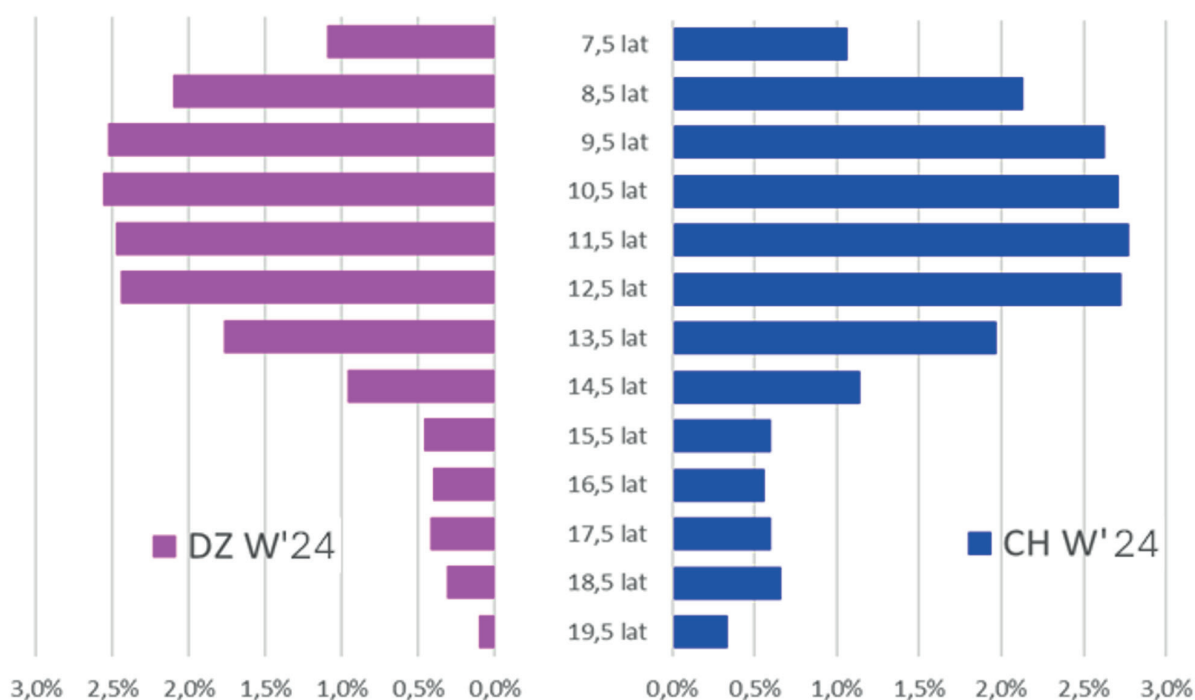
W wyniku badań realizowanych wśród uczestników Sport Klubów zgromadzono w roku 2024 dane od blisko 70 tysięcy uczniów ze szkół podstawowych (87,9%) i od ponad 9 tysięcy (12,1%) uczniów ze szkół ponadpodstawowych. Szczegółowe dane dotyczące liczby uczestników Sport Klubów z poszczególnych typów szkół przedstawiono w tabeli 3.

Tabela 3. Liczba (N) i odsetek (%) uczestników zajęć Sport Klubów w roku 2024 w poszczególnych typach szkół

Typ szkoły	Dziewczeta		Chłopcy		Razem	
	n	%	n	%	n	%
Szkoła podstawowa	32073	89,7	37203	85,9	69276	87,6
Liceum ogólnokształcące	2350	6,6	2204	5,1	4554	5,8
Technikum	1225	3,4	3296	7,6	4521	5,7
Branżowa szkoła I stopnia	109	0,3	544	1,3	653	0,8
Branżowa szkoła II stopnia	1	0,0	3	0,0	4	0,0
Szkoła specjalna przysposabiająca do pracy	15	0,0	45	0,1	60	0,1
Szkoła policealna	0	0,0	6	0,0	6	0,0
Suma	35 773	100,0	43 301	100,0	79 074	100,0

Strukturę przedstawioną w tabeli odzwierciedla rozkład wieku uczestników zajęć przebadanych w roku 2024 (ryc. 3), z wyraźną przewagą uczniów w wieku 8,5-12,5 lat. Z kolei, na rycinie 4 zestawiono odsetki dziewcząt i chłopców w kategoriach wieku uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w odniesieniu do liczby dzieci i młodzieży w danej kategorii wiekowej w Polsce, objętych w roku 2024 obowiązkiem szkolnym. Z zestawionych danych wynika, że program, w zależności od wieku uczestników, objął swoim zasięgiem od około 0,3 do nieco ponad 2,5% populacji polskich dzieci i młodzieży (wg danych GUS na dzień 30 czerwca 2024 roku).

**Ryc. 3.** Rozkład wieku dziewcząt (DZ) i chłopców (CH) uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w edycji wiosennej 2024 Programu WF z AWF



Ryc. 4. Odsetki dziewcząt (DZ) i chłopców (CH) uczestniczących w zajęciach Sport Klubów wiosną 2024, w odniesieniu do liczby dzieci w danej kategorii wiekowej objętych w roku 2024 obowiązkiem szkolnym

Orzeczenia o stopniu niepełnosprawności zadeklarowano w edycji wiosennej roku 2024 dla 963 uczestników zajęć (296 dziewcząt i 667 chłopców), co stanowiło 1,2% wszystkich badanych (tab. 4). Procent uczniów z niepełnosprawnościami był podobny do notowanego w poprzedniej edycji programu (1,3%). Liczba uczniów z orzeczeniem w szkołach podstawowych wynosiła 802 osoby, co stanowiło 1,2% badanych z tego typu szkoły, w tym dwukrotnie więcej chłopców ($n = 536$) niż dziewcząt ($n = 266$). W liceum ogólnokształcącym oraz technikum orzeczenie o stopniu niepełnosprawności posiadało 0,2-0,3% uczestników Sport Klubów z tego typu szkół. W szkole specjalnej przysposabiającej do pracy i szkole policealnej zaobserwowano największy odsetek osób z niepełnosprawnością (98,3-100%), co odpowiada specyfice tego typu szkół.

Tabela 4. Liczba uczestników zajęć Sport Klubów z orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności a typ szkoły

Orzeczenie o stopniu niepełnosprawności	Dziewczęta	Chłopcy	Razem	% badanych z danego typu szkoły
Szkoła podstawowa	266	536	802	1,2
Liceum ogólnokształcące	4	11	15	0,3
Technikum	0	10	10	0,2
Branżowa szkoła I stopnia	11	60	71	10,9
Branżowa szkoła II stopnia	0	0	0	0
Szkoła specjalna przysposabiająca do pracy	15	44	59	98,3
Szkoła policealna	0	6	6	100
Suma	296	667	963	-

W zajęciach Sport Klubów na wiosnę roku 2024 wzięło udział łącznie 1271 uczniów z Ukrainy (1,6% wszystkich uczestników), w tym 590 dziewcząt (46,4%) i 681 chłopców (53,6%). Były to proporcje identyczne w porównaniu z danymi zebranymi w roku ubiegłym. Odsetki uczniów z Ukrainy uczestniczących w zajęciach realizowanych w poszczególnych typach szkół odpowiadają proporcjom obserwowanym dla dzieci i młodzieży polskiej.

Z deklaracji nauczycieli wynikało, że blisko $\frac{1}{3}$ uczniów (32,9%) uczniów uczęszczających na zajęcia w roku 2024 brało udział w edycji Sport Klubów realizowanej w roku poprzednim. Jest to wynik niższy o niespełna 6% w porównaniu z notowanym w roku 2023 (38,2%). Na tej podstawie można twierdzić, że w każdym roku program obejmuje w znacznym stopniu inną grupę uczestników.

Na wiosnę roku 2024 w zajęciach prowadzonych w ramach Sport Klubów uczestniczyło 45220 uczniów ze szkół miejskich, co odpowiadało 61,3% wszystkich uczestników. Wśród nich 45,8% stanowiły dziewczęta, a 54,2% chłopcy. Udział uczniów z największych miast (powyżej 100 tysięcy mieszkańców) wynosił 19,0% (14016 osób), 13,7% (10106 osób) z miast średniej wielkości (od 35 do 100 tysięcy mieszkańców), a z małych miast (poniżej 35 tysięcy mieszkańców) – 28,6% (21098 osób). Proporcje dziewcząt i chłopców w miastach różnej wielkości były zbliżone do średnich wartości obserwowanych wśród wszystkich uczestników z obszarów miejskich (44,1%-49,7% dziewcząt i 50,3%-55,9% chłopców). Na terenach wiejskich w edycji wiosennej 2024 zajęcia Sport Klubów zgromadziły 28549 uczniów, co odpowiadało 38,7% wszystkich uczestników, z czego 44,4% stanowiły dziewczęta, a 55,6% chłopcy. W miastach większość uczestników (85,9%) stanowili uczniowie szkół podstawowych, a 14,1% uczniowie szkół ponadpodstawowych. Na terenach wiejskich zajęcia odbywały się niemal wyłącznie w szkołach podstawowych (96,3%). Struktura uczestnictwa według miejsca zamieszkania była zbliżona do obserwowanej w roku poprzednim, z niewielkim (o 1,1%) wzrostem odsetka uczniów z miast.

2.2. Metody badań

2.2.1. Pomiary somatyczne wykonywane wśród uczestników zajęć *(Paweł Tomaszewski, Janusz Dobosz)*

Kontynuując założenia określone w poprzednich edycjach programu, w prowadzonej diagnozie kondycji fizycznej zachowano ten sam zakres badań i metodologię pomiarów.

U uczestników Sport Klubów dokonano pomiaru wybranych cech somatycznych – wysokości i masy ciała oraz obwodu talii. Badani przystępowali do pomiarów w lekkim stroju sportowym lub bieliźnie. Uczniowie w trakcie wszystkich pomiarów somatycznych byli bez obuwia i zachowywali postawę wyjściową zgodną z instrukcją danego badania. Pomiary wykonano dwukrotnie, a odczytany i zapisany wynik uśredniano.

Wysokość ciała mierzono wysokościomierzem lub przy pomocy miary lub taśmy metrycznej zamocowanej na ścianie. Uczeń bez obuwia zachowywał postawę wyjściową, ze wzrokiem skierowanym przed siebie. Wysokość mierzono od podłoża (Basis) do punktu vertex ulokowanego na szczycie głowy ustawionej w płaszczyźnie frankfurckiej, ramię poziome wysokościomierza spoczywało na punkcie vertex. W przypadku pomiaru przy ścianie, badany ustawiany był plecami do ściany w pozycji wyprostowanej, boso, ze stopami złączonymi, z taśmą mierniczą znajdującą się w płasz-

czyźnie strzałkowej ciała, za plecami. Potylicą, łopatki, pośladki i pięty badanego, dotykały ściany, głowa ustawiona w pozycji frankfurckiej. Wysokość mierzono poprzez przyłożenie do ściany jednej przyprostokątnej krawędzi dużej ekierki lub kątownika, tak by lekko dotykała drugą przyprostokątną krawędzią szczytu głowy (punktu vertex) badanego. Wynik pomiaru odczytywano i rejestrowano z dokładnością do 1 mm.

Masę ciała mierzono na wadze lekarskiej lub odpowiednio wytarowanej i sprawdzonej wadze elektronicznej. Badany ustawiał się na wadze boso, zachowując w trakcie ważenia nieruchomą pozycję. Wynik zapisywano po ustabilizowaniu się wskazania wagi z dokładnością do 0,1 kg.

Obwód talii mierzono taśmą metryczną ułożoną równoległe do podłoża, prostopadle do osi długiej ciała, taśma lekko dotykała skóry, nie naciskając jej. Badany w izolowanej przestrzeni, w pozycji wyjściowej wykonywał kilka naturalnych oddechów. Pomiar taśmą wykonywano w połowie odległości między dolnymi żebrami, a górnymi krawędziami talerza biodrowego. Wynik odczytywano i zapisywano z dokładnością do 1 mm.

Zgodnie z zapisami regulaminu, nauczyciele mieli obowiązek wykonać pomiary somatyczne u wszystkich uczestników zajęć realizowanych w ramach Sport Klubów. Wyniki pomiarów wprowadzano do systemu poprzez uzupełnienie indywidualnych ankiet uczniów, znajdujących się na koncie nauczyciela na stronie programu. Pomiary mogły być wykonywane w dowolnej kolejności. W przypadku braku możliwości wykonania u ucznia pomiaru (np. ze względu na występującą niepełnosprawność), w arkuszu ankiet nauczyciel miał możliwość zaznaczenia pola wskazującego na pominięcie badania. Szczegółowe instrukcje wykonania pomiarów cech somatycznych zamieszczone zostały na stronie programu. Dodatkowo nauczyciele mogli z korzystać z udostępnionego na stronie internetowej filmu instruktażowego, prezentującego sposób wykonania badania i rejestrowania w systemie wyników pomiarów cech somatycznych.

Na podstawie wyników pomiarów wysokości i masy ciała uczniów dla każdego z badanych wyliczono wartości wskaźnika BMI (z ang. Body Mass Index; stosunek masy ciała do wysokości ciała w metrach do kwadratu). Analiza wielkości wskaźnika BMI z perspektywy zaburzeń masy ciała objęła dwie metody. Pierwszą, było porównywanie BMI chłopców i dziewcząt Sport Klubów do wielkości centylowych 5, 85 i 95 centyla wyznaczonych na podstawie rozkładu BMI w populacji chłopców i dziewcząt badanych w roku szkolnym 2009/2010 (Dobosz 2012a). Drugą było wykorzystanie międzynarodowych wartości referencyjnych BMI, tzw. punktów odcięcia (Cole i wsp., 2000; Cole i wsp., 2007) do klasyfikowania uczestników Sport Klubów pod względem występowania niedowagi, nadwagi i otyłości. W obu przypadkach wyniki zestawiono z danymi uzyskanymi w badaniach populacyjnych z roku szkolnego 2009/2010 (Dobosz, 2012abc) oraz w programie Sportowe Talenty (Dobosz, 2024).

Dla każdego z badanych wyliczono ponadto wartość wskaźnika WHtR (z ang. *Waist to Height Ratio*) określonego, jako stosunek obwodu talii do wysokości ciała. Następnie dokonano oceny występowania u badanych uczniów otyłości brzusznej, przy zastosowaniu uniwersalnego dla płci i wieku punktu odcięcia $WHtR > 0,5$ (Ashwell i Gibson, 2014).

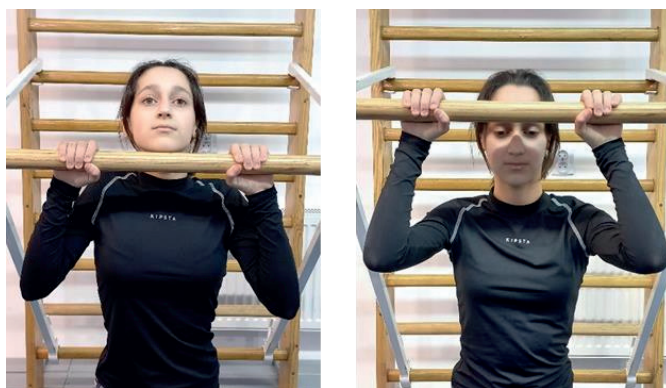
W celu porównania wyników pomiarów cech somatycznych uczestników Sport Klubów zarejestrowanych w roku 2024 z wielkościami charakteryzującymi populację, każdy indywidualny wynik pomiaru somatycznego oraz obliczonej wielkości BMI standaryzowano na wielkości średniej i odchylenia standardowego badanych cech somatycznych. Średnie i odchylenia standardowe były

określane w funkcjach wieku i płci wyznaczonych dla populacji ogólnopolskiej w wieku od 6 do 19 lat z roku szkolnego 2009/2010 (Dobosz, 2012abc; Stupnicki i wsp., 2005). Następnie obliczono średnie wyników standaryzowanych w rocznych kategoriach wieku i wyrażono je w odsetkach przeciętnych wyników dzieci badanych w Polsce w roku szkolnym 2009/2010. Dodatkowo, uzyskane w roku 2024 wyniki pomiarów cech somatycznych porównano z wynikami badań ogólnopolskich prowadzonych w szkołach publicznych w ramach programu Sportowe Talenty (SPT), z wyłączeniem pomiaru obwodu talii, którego nie realizowano w SPT (Dobosz, 2024). Zaobserwowane zmiany przedstawiono w wartościach zmierzonych i relatywizowanych (wyrażonych w %) względem wartości populacyjnych dla dzieci i młodzieży polskiej z lat 2009/2010 (Dobosz, 2012abc).

2.2.2. Pomiary wybranych aspektów sprawności fizycznej wykonywane wśród uczestników zajęć (Paweł Tomaszewski, Janusz Dobosz)

Wzorem lat ubiegłych realizacji programu „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”, pomiary sprawności fizycznej wykonywane wśród uczestników Sport Klubów obejmowały następujące próby – zwis na drążku na ugiętych ramionach, bieg wahadłowy 10 x 5 m, bieg wytrzymałościowy wahadłowy na dystansie 20 metrów (beep) oraz podpór przodem na przedramionach (plank).

Zwis na ugiętych ramionach wykonywano na drążku zawieszonym poziomo na wysokości dośiężnej. Próba polegała na jak najdłuższym utrzymaniu zwisu o ramionach ugiętych w stawach łokciowych. Badany stawał na podwyższeniu tak, aby jego broda znalazła się powyżej drążka i chwycił drążek nachwytem na szerokość barków (ryc. 5). W chwili, gdy uczeń rozpoczynał samodzielny zwis, nauczyciel spod stóp badanego usuwał podwyższenie i rozpoczynał pomiar. Pomiar czasu trwał do momentu, w którym linia oczu ćwiczącego znajdowała się powyżej drążka (ryc. 5). Próbę wykonywano jeden raz, pomiaru dokonywano z dokładnością do 0,01 sekundy. Jeżeli badany przystąpił do wykonania zadania, jednak nie był w stanie utrzymać się na drążku po przyjęciu pozycji wyjściowej w ankiecie nauczyciel wpisywał wynik „0”.

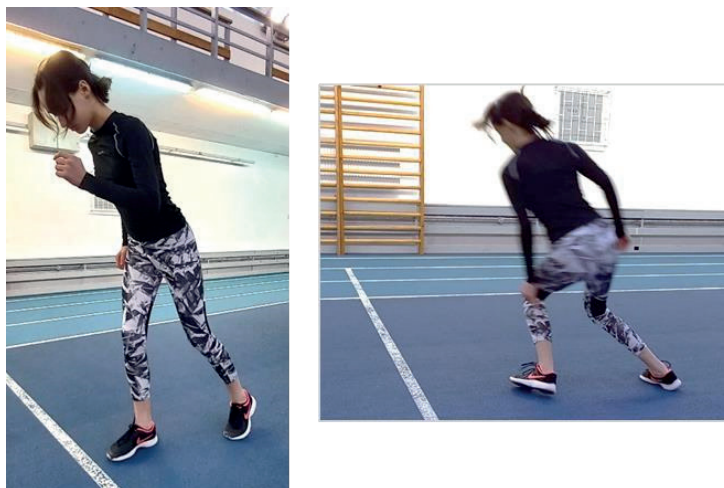


Źródło: Grzegorz Bednarczuk

Ryc. 5. Pozycja wyjściowa do przeprowadzenia próby zwisu na drążku (po lewej) oraz pozycja, w której kończono pomiar czasu (po prawej)

Bieg wahadłowy 10 x 5 m wykonywano na równym i nieśliskim podłożu, na którym wytyczono długie na minimum 1 metr dwie równoległe linie, których zewnętrzne krawędzie były oddalone od siebie na 5 m. Badany stawał w pozycji startowej wysokiej przed jedną z linii (ryc. 6). Po komendzie

„start” biegł jak najszybciej do drugiej linii, przekraczał ją obiema stopami i wracał w kierunku linii startu (ryc. 6). Takie podwójne odcinki badany wykonywał pięć razy. Komenda rozpoczęcia biegu wyznaczała początek pomiaru czasu. Rejestrowano czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli. Pomiaru dokonywano z dokładnością do 0,01 sekundy. Próbę wykonywano dwukrotnie, rejestrowano lepszy wynik z dwóch prób.

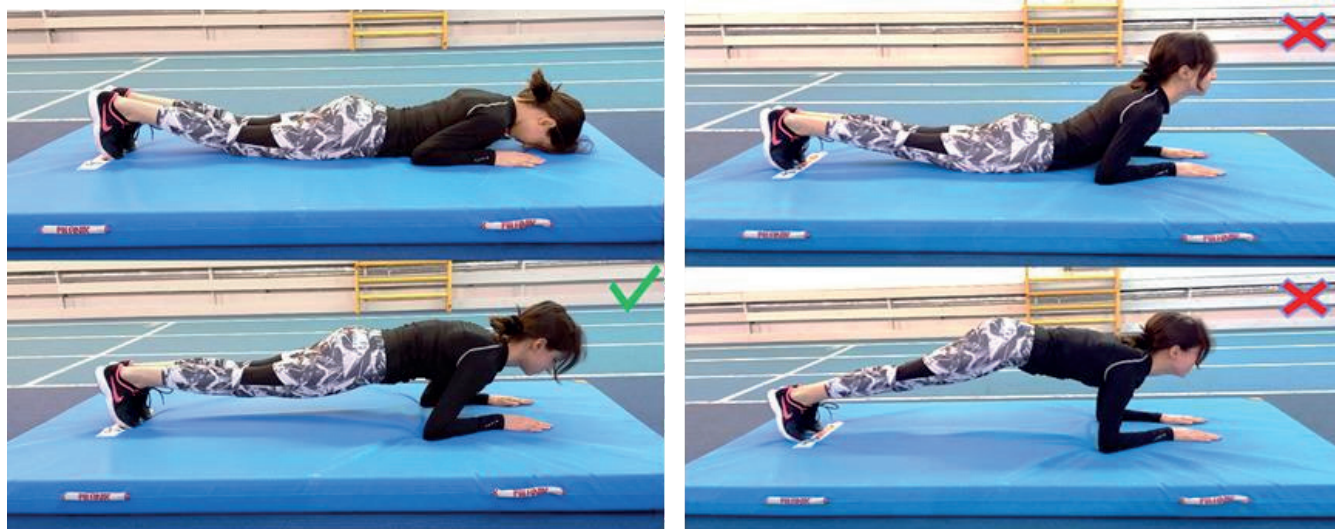


Źródło: Grzegorz Bednarczuk

Ryc. 6. Pozycja startowa (po lewej) oraz zmiana kierunku ruchu (po prawej) podczas wykonywania próby biegu 10 x 5 m

Bieg wytrzymałościowy wahadłowy na dystansie 20 m wykonywano na sali gimnastycznej, szerokim korytarzu lub boisku sportowym, o długości ponad 23 metrów, z wyrysowanymi na podłożu dwiema równoległymi liniami oddalonymi od siebie o 20 m. Test polegał na przebiegnięciu w tempie dyktowanym przez sygnały z nagrania jak największej liczby 20-metrowych odcinków. Badany po rozpoczęciu próby ze startu wysokiego poruszał się od linii do linii, za każdym zwrotem stawiając na linii przynajmniej jedną stopę (ryc. 6). Tempo biegu regulowane sygnałami z odtwarzacza było z każdą minutą coraz większe. Zadaniem badanego było utrzymanie jak najdłużej podawanego przez odtwarzacz tempa biegu. Próbę przerywano, jeżeli badany nie był w stanie pokonać odcinka w wyznaczonym tempie. Rejestrowano liczbę przebiegniętych odcinków, próbę wykonywano jeden raz. Nagranie wraz z instrukcją przeprowadzenia testów udostępniono na stronie www.wfzawf.pl.

Podpór przodem na przedramionach badany rozpoczynał w leżeniu przodem z czołem opartym na materacu, z ramionami maksymalnie zgiętymi w stawach łokciowych, przywiedzionymi do tułowia (ryc. 7). Ręce ułożone na podłożu po bokach głowy, stopy oparte palcami o podłoże. Na sygnał nauczyciela ćwiczący unosił ciało do leżenia w podporze na przedramionach i palcach stóp, nie zmieniając położenia rąk i stóp (ryc. 7). Nauczyciel kontrolował, aby osie stawów skokowych, kolanowych, barkowych i środek głowy badanego tworzyły linię prostą. W tej pozycji badany starał się wytrzymać jak najdłużej. Przyjęcie nieprawidłowej pozycji (ryc. 7) wiązało się z przerwaniem testu i próbą ponowienia w poprawnej pozycji. Rejestrowano czas utrzymywania ciała w prawidłowej pozycji, zapisu wyniku dokonywano z dokładnością do 0,01 sekundy. Jeżeli badany przystąpił do wykonania zadania, jednak nie był w stanie rozpocząć próby w prawidłowej pozycji nauczyciel w ankiecie wpisywał wynik „0”.



Źródło: Grzegorz Bednarczuk

Ryc. 7. Wyściowa i prawidłowa pozycja wykonania podporu przodem na przedramionach (po lewej) oraz pozycje nieprawidłowe (po prawej)

Nauczyciele byli zobowiązani przeprowadzić pomiary sprawności fizycznej u wszystkich uczestników zajęć realizowanych w ramach Sport Klubów. Wyniki pomiarów wprowadzano do systemu poprzez uzupełnienie indywidualnych ankiet uczniów, znajdujących się na koncie nauczyciela na stronie programu. W przypadku braku możliwości wykonania przez ucznia danego zadania ruchowego (np. ze względu na występującą niepełnosprawność), w arkuszu ankiet nauczyciel zaznaczał pole wskazujące na pominięcie próby. Szczegółowe instrukcje wykonania prób sprawności fizycznej zamieszczone były na stronie internetowej programu. Dodatkowo nauczyciele mogli z korzystać z udostępnionego na stronie internetowej filmu instruktażowego, prezentującego sposób wykonania badania i rejestrowania w systemie wyników prób sprawności fizycznej.

Nad terminowością i poprawnością raportowanych wyników pomiarów somatycznych i sprawnościowych kontrolę sprawował 21-osobowy zespół do spraw weryfikacji wniosków i diagnozy kondycji fizycznej. Wprowadzono systemowy monitoring poprawności raportowanych danych oparty na wartościach referencyjnych pomiarów somatycznych i prób sprawności fizycznej opracowanych w roku szkolnego 2009/2010 dla polskiej populacji dzieci i młodzieży (Dobosz 2012abc). W przypadku braku terminowego raportowania danych lub stwierdzenia wyników znacząco odbiegających od wartości populacyjnych członkowie zespołu podejmowali bezpośredni kontakt z nauczycielem prowadzącym zajęcia i wykonującym pomiary w celu uzyskania wyjaśnień i udzielenia szczegółowych wytycznych w zakresie poprawności wykonania pomiaru i prawidłowego wprowadzenia wyników.

Wyniki próby biegu wytrzymałościowego uczestników Sport Klubów zostały wykorzystane do oszacowania ryzyka chorób sercowo-naczyniowych w późniejszym życiu. Wyniki uzyskane przez chłopców i dziewczęta odnoszono do wielkości referencyjnych wyznaczonych przez Ruiza i wsp., (2016) na podstawie metaanalizy badań identyfikujących związki między czynnikami ryzyka chorób sercowo-naczyniowych (obejmujących m.in. poziom aktywności fizycznej BMI; ciśnienia krwi (skurczowego i rozkurczowego); cholesterolu TC, HDL, LDL; lipoprotein (a); glukozy, triglicerydów; a także, jakość diety; HOMA – model oceny homeostazy; obwód talii, palenie tytoniu; procentową

zawartość tkanki tłuszczowej; grubość fałdów tłuszczowych), a wynikami wahadłowego biegu wytrzymałościowego. Na wystąpienie ryzyka chorób układu krążeniowo-oddechowego wskazuje poziom VO_{2max} obliczony na podstawie liczby pokonanych odcinków biegu. Graniczne jego wielkości wskazujące na zwiększone ryzyko, to 42 ml/kg/min u chłopców i 35 ml/kg/min (Ruiz i wsp., 2016).

W celu rozpoznania możliwych związków między uczestnictwem w zajęciach Sport Klubów w latach 2021-2024, a zmianami wyników pomiarów somatycznych i prób sprawnościowych, wyniki notowane pomiędzy kolejnymi badaniami zostały przeliczone na średnią zmianę obserwowaną w okresie półrocznym. Różnicę pomiarów dzielono przez liczbę dni i następnie mnożono przez 182,625. Z tak uzyskanych danych obliczano średnie zmiany obserwowane pomiędzy kolejnymi turami badań (np. między badaniami prowadzonymi jesienią 2021 i wiosną 2022 roku).

2.2.3. Badania ankietowe oceniające postawę uczniów wobec zajęć ruchowych (Paweł Tomaszewski)

Nauczyciele prowadzący zajęcia w ramach Sport Klubów, oprócz przeprowadzenia pomiarów somatycznych i sprawności fizycznej, mieli obowiązek uzupełnienia informacji o uczestnictwie ucznia w lekcjach wychowania fizycznego oraz jego stosunku do zajęć ruchowych (załącznik nr 1). Ankieta dla nauczyciela została podzielona na dwie części. Pierwsza obejmowała pytania dotyczące uczestników zajęć, a druga skupiała się na pomiarach kondycji fizycznej, szczegółowo omówionych w poprzednich rozdziałach.

Pierwsza część ankiety rozpoczynała się metryczką, w której należało wpisać podstawowe dane, takie jak rodzaj szkoły, klasa, imię i nazwisko, płeć oraz data urodzenia uczestnika. Nauczyciel musiał również zaznaczyć, czy posiada zgodę rodzica lub opiekuna prawnego na udział dziecka w zajęciach, badaniach oraz ankietowaniu w ramach programu Sport Klubów. Dodatkowo w tej części wpisywano datę wykonania pomiarów somatycznych i prób sprawności fizycznej. Część pierwsza zawierała także trzy pytania zamknięte. Dotyczyły one:

- Uczestnictwa ucznia w lekcjach wychowania fizycznego (odpowiedzi „tak/nie”),
- Stosunku ucznia do zajęć ruchowych (skala pięciostopniowa: „Bardzo dobry” – „Dobry” – „Przeciętny” – „Zły” – „Bardzo zły”),
- Posiadania przez ucznia orzeczenia o niepełnosprawności (odpowiedzi „tak/nie” z możliwością doprecyzowania rodzaju niepełnosprawności w przypadku odpowiedzi twierdzącej).

Ankieta zawierała również pytania o uczestnictwo ucznia w edycji Sport Klubów w 2023 roku (odpowiedzi „tak/nie”) oraz czy uczestnik zajęć jest obywatelem Ukrainy (odpowiedzi „tak/nie”).

Drugą część ankiety dla nauczyciela stanowił blok poświęcony kondycji fizycznej, w którym nauczyciel miał obowiązek wpisać wyniki przeprowadzonych wśród uczestników zajęć pomiarów antropometrycznych (masa ciała, wysokość ciała oraz obwód talii) i prób sprawności fizycznej (zwis na drążku na ugiętych ramionach, bieg wahadłowy 10 x 5 m, bieg wytrzymałościowy wahadłowy na dystansie 20 m, podpór przodem na przedramionach).

2.3. Ankieta dla rodziców uczestników Sport Klubów w roku 2024 (sytuacja społeczno-ekonomiczna, sytuacja zdrowotna, zachowania zdrowotne, styl życia, świadomość prozdrowotna) *(Monika Łopuszańska-Dawid)*

Tradycyjnie, w roku 2024, wzorem poprzednich edycji programu, rodzice lub opiekunowie prawni uczestników Sport Klubów, za pośrednictwem nauczycieli i strony internetowej projektu, zostali zaproszeni do udziału w badaniu i wypełnienia anonimowej ankiety zawierającej pytania dotyczące wybranych aspektów rodzinnej charakterystyki społeczno-ekonomicznej ucznia, ogólnej sytuacji zdrowotnej ucznia, wybranych zachowań zdrowotnych i elementów stylu życia, a także podstawowej świadomości prozdrowotnej rodziny.

W celu wypracowania porównywalności uzyskanych wyników oraz określenia kierunków trendów zmian w czasie, większość pytań kwestionariusza ankietowego była taka sama, jak w poprzednich latach. Część pytań z sekcji dotyczącej zaburzeń pocovidowych, np. dotyczących szczególnych bezpośrednich objawów związanych z zakażeniem przez uczniów wirusem SARS-CoV-2, jako nieaktualna, została zastąpiona przez pytania dotyczące bieżącego poziomu zachowań sedentarnych dziecka i rodziców, czy ich świadomości prozdrowotnej. Uzyskane odpowiedzi stanowiły uzupełnienie i podłoże dla diagnozy fizycznej dzieci i młodzieży uczestniczącej w projekcie w roku 2024.

Wszyscy rodzice/opiekunowie prawni zostali poinstruowani w zakresie dobrowolności udziału w badaniu, poufności pozyskiwanych danych i możliwości wykorzystania ich jedynie w celach naukowych związanych z realizacją projektu, oraz w celu doskonalenia naszych programów sportowych, a także opracowania rekomendacji w zakresie działań ukierunkowanych na aktywizację ruchową społeczeństwa polskiego, dla poprawy zdrowia teraz i w przyszłości.

Kwestionariusz ankietowy przygotowany w aplikacji Microsoft Forms, za pomocą hiperłącza zlokalizowanego na stronie internetowej projektu (<https://wfwawf.pl/blog/ankieta-dla-rodzicow>), kierowany był bezpośrednio na urządzenia mobilne rodziców/opiekunów prawnych uczestników Sport Klubów. Wypełnienie kwestionariusza zajmowało przeciętnie około 10 minut. W przypadku posiadania przez rodziców więcej niż jednego dziecka uczestniczącego z zajęciach Sport Klubów, ankiety były wypełniane dla każdego dziecka niezależnie, przy czym ankietę wypełniał tylko jeden z rodziców danego dziecka, udzielając odpowiedzi na pytania dotyczące dziecka, siebie i drugiego rodzica.

Kwestionariusz ankietowy dla opiekunów/rodziców w roku 2024 składał się z 52 pytań zawartych w pięciu wydzielonych sekcjach tematycznych.

Sekcja I – podstawowe informacje o dziecku (10 pytań)

Sekcja zawierała dziesięć pytań, na które udzielenie odpowiedzi było wymagane. Pytania dotyczyły płci biologicznej dziecka – uczestnika Sport Klubów, daty urodzenia, wysokości ciała, masy ciała dziecka, opinii rodzica o prawidłowości masy ciała dziecka, informacji, czy dziecko uczestniczyło w poprzedniej edycji Sport Klubów (w 2023 r.), informacji, którym dzieckiem z kolei jest uczestnik programu, liczby dzieci w rodzinie, charakterystyki stopnia urbanizacji miejsca zamieszkania, oraz województwa zamieszkania.

Sekcja II – aspekty społeczno-ekonomiczne rodziny (15 pytań)

Ta część ankiety zawierała powtórzone dla obojga rodziców (opiekunów prawnych) po sześć pytań dotyczących charakterystyki społeczno-ekonomicznej matki/prawnej opiekunki ucznia oraz ojca/opiekuna prawnego. Pytania dotyczyły kolejno wieku rodzica, wysokości i masy jego ciała, opinii o prawidłowości masy ciała, poziomie wykształcenia, oraz informacji, czy rodzic pracuje zawodowo. Kolejne trzy pytania dotyczyły ogólnych warunków mieszkaniowych rodziny – metrażu mieszkania lub domu, liczby osób wspólnie zamieszkujących gospodarstwo domowe oraz informacji, czy dziecko posiada własny pokój do wyłącznego użytku.

Sekcja III – aspekty ogólnozdrowotne rodziców/opiekunów prawnych (8 pytań)

Do matki i ojca lub odpowiednich opiekunów prawnych uczestników projektu skierowano kolejno po cztery pytania dotyczące ich zachowań zdrowotnych, mianowicie częstości aktywności fizycznej rodzica, czasu przeciętnej pojedynczej aktywności fizycznej, liczby godzin dziennie spędzanych aktywnie ruchowo oraz liczby godzin dziennie spędzanych biernie ruchowo, siedząc lub leżąc.

Sekcja IV – aspekty ogólnozdrowotne uczestnika Sport Klubów (15 pytań)

Pytania sekcji dotyczyły szeroko pojętego stylu życia i zachowań zdrowotnych dziecka, mianowicie ilości czasu dziennie, jaką dziecko przeznaczą na tradycyjne zajęcia, tj. pracę przed komputerem w ramach nauki szkolnej, ilości czasu dziennie jaką dziecko przeznaczą na kolejne wymienione czynności – oglądanie telewizji, używanie w czasie wolnym komputera/telefonu, czytanie książek, słuchanie muzyki, aktywność fizyczną, nawyków związanych ze snem, godziny, o której zwykle dziecko chodzi spać, przeciętnej długości snu w dni powszednie, preferowanej przez dziecko formy aktywności fizycznej. Dalsze pytania dotyczyły określenia najczęstszych współtowarzyszy aktywności fizycznej uczestników Sport Klubów i określenia poziomu aktywności fizycznej dziadków i babć uczniów. Kolejne pytania ankiety odnosiły się do rodzicielskiej samooceny poziomu zaangażowania dziecka w aktywność ruchową, samooceny sprawności fizycznej i ogólnego stanu zdrowia dziecka – uczestnika Sport Klubów oraz wskazania przez rodzica poziomu aktywności fizycznej w tygodniu bezpośrednio poprzedzającym badanie oraz przeszkód dostrzeganych u dziecka w podejmowaniu aktywności fizycznej. Następne pytanie dotyczyło posiadania lub nie przez dziecko orzeczenia o niepełnosprawności oraz w przypadku odpowiedzi pozytywnej, charakteru orzeczonej niepełnosprawności. W ankiecie znalazły się również dwa dodatkowe pytania dotyczące dziewcząt związane z wiekiem biologicznej dojrzałości płciowej (z faktem miesiączkowania, a w przypadku pozytywnej odpowiedzi z dodatkowym pytaniem o wiek pierwszej miesiączki).

Sekcja V – potencjalne występowanie u dziecka zaburzeń pocovidowych (4 pytania)

Sekcja ostatnia zawierała cztery pytania dotyczące kolejno zdiagnozowania u dziecka obecności koronawirusa SARS-CoV-2, daty ostatniej infekcji covid-19, oraz stopnia nasilenia objawów infekcji u dziecka. Ostatnie pytanie, wielokrotnego wyboru, dotyczyło określenia rodzajów obserwowanych u dziecka w ciągu ostatnich sześciu miesięcy objawów tzw. long covidu, których nie obserwowano u dziecka przed stwierdzeniem obecności koronawirusa lub przed pandemią.

3. Wyniki badań

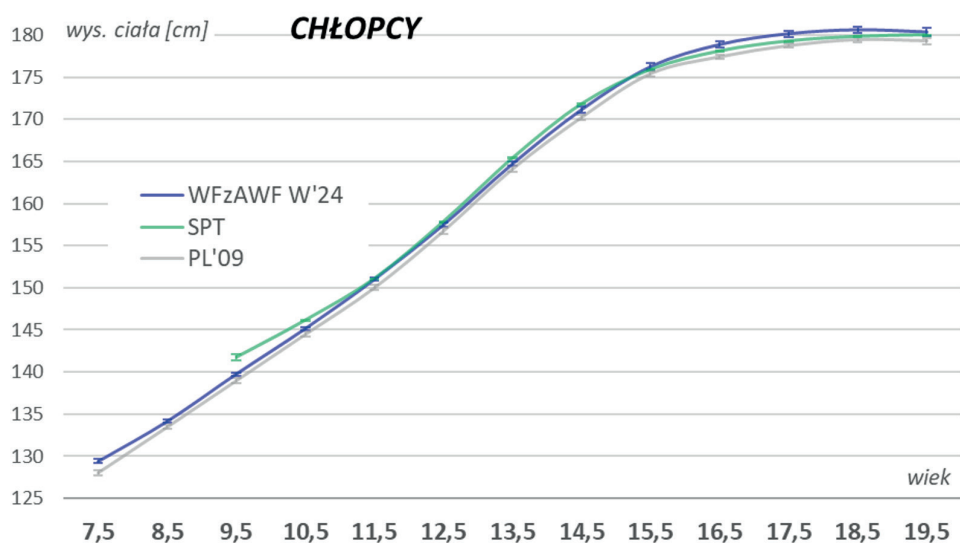
3.1. Charakterystyki somatyczne uczestników zajęć z uwzględnieniem rozpowszechnienia niedowagi/nadwagi/otyłości (Paweł Tomaszewski, Janusz Dobosz)

Wysokość ciała

Jak wynika z danych przedstawionych na (ryc. 8), w młodszych grupach wiekowych tj. od 7 do 12 roku życia, wysokość ciała chłopców i dziewcząt osiągała zbliżone wartości (odpowiednio między 128 cm i 155 cm). W kolejnych latach chłopcy uzyskiwali wyższe wartości cechy niż dziewczęta, a różnice międzyplciowe zwiększały się do 17 roku życia, wynosząc na koniec analizowanego okresu przeciętnie około 13 cm (180,7 cm dla chłopców i 167,4 cm dla dziewcząt). W grupach chłopców średnie wartości zwiększały się w przedziale między 7 a 17 rokiem życia, u dziewcząt stabilizacja wysokości ciała następuje około rok wcześniej. Największe przyrosty wysokości ciała zanotowano u chłopców między 11 a 15 rokiem życia, sięgające rocznie 6-7,5 cm (ryc. 8). U dziewcząt wielkości międzyrocznych różnic wynosiły około 5-6 cm i były względnie stałe w przedziale 7-13 lat (ryc. 9). Powyższe obserwacje potwierdzają ogólne prawidłowości dotyczące kształtowania się wysokości ciała u chłopców i dziewcząt z zaznaczonym, wcześniejszym rozpoczęciem dojrzewania i szybszym zakończeniem progresywnego okresu rozwoju tej cechy u dziewcząt. Przebiegi zmian wysokości ciała są podobne zarówno dla badań realizowanych w roku 2024 jak i badań populacyjnych z roku szkolnego 2009/2010.

liczebności badanych chłopców

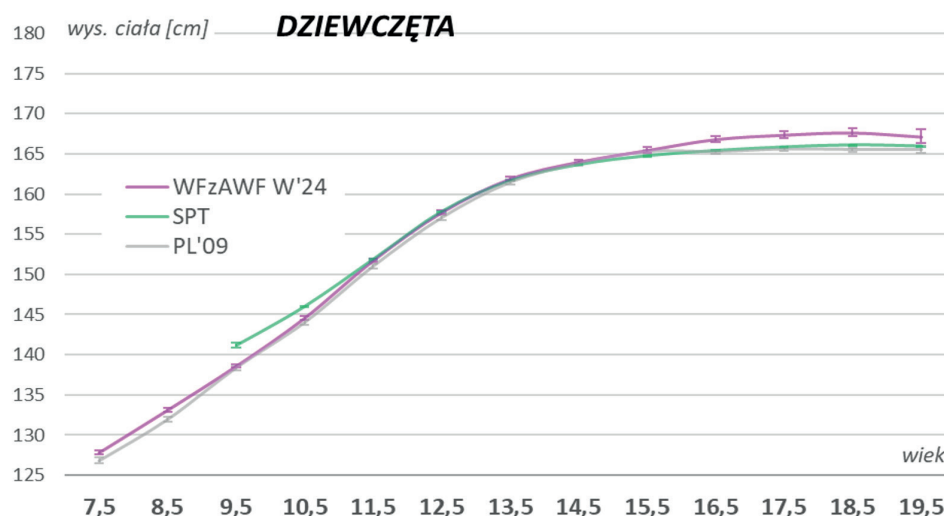
	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
WFzAWF	2 175	4 211	5 179	5 323	5 551	5 578	4 152	2 476	1 287	1 157	1 163	1 231	598
SPT	-	-	1 207	99 824	153 749	156 981	159 252	155 885	143 775	129 972	116 782	88 507	51 894
PL'09	1 274	1 579	1 724	2 001	2 107	2 191	2 302	2 248	2 141	2 464	2 383	2 070	1 176



Ryc. 8. Średnie wartości wysokości ciała chłopców w kategoriach wiekowych – porównanie wyników pomiarów chłopców uczestniczących w roku 2024 (wiosna) w programach WF z AWF i Sportowe Talenty (SPT) z danymi z badań ogólnopolskich z roku szkolnego 2009/2010 (PL'09)

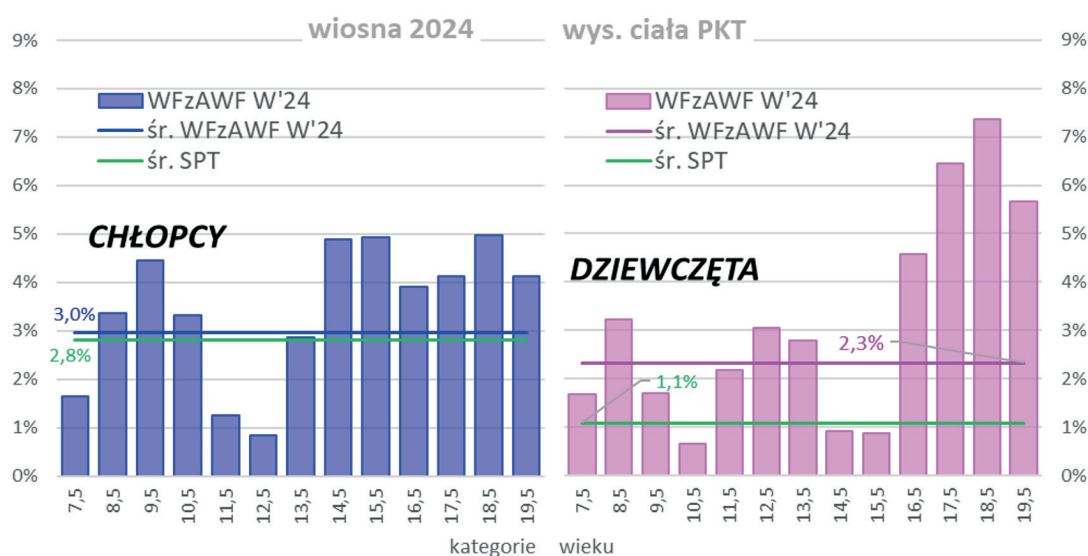
liczebności badanych dziewcząt

	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
WFzAWF	2 105	3 934	4 717	4 777	4 677	4 728	3 521	1 980	956	799	774	550	170
SPT	-	-	1 684	100 130	149 464	151 477	151 841	145 661	134 860	120 911	107 079	79 878	37 254
PL'09	1 219	1 567	1 610	1 975	2 103	2 123	2 169	2 134	2 127	2 086	1 966	1 814	664



Ryc. 9. Średnie wartości wysokości ciała dziewcząt w kategoriach wieku – porównanie wyników pomiarów dziewcząt uczestniczących w roku 2024 (wiosna) w programach WF z AWF i Sportowe Talenty (SPT) z danymi z badań ogólnopolskich z roku szkolnego 2009/2010 (PL'09)

Standaryzowane wartości wysokości ciała zanotowane u chłopców w badaniach z roku 2024 wskazują na wyższe średnie uczestników Sport Klubów w porównaniu z badanymi populacyjnymi z roku szkolnego 2009/2010. W zależności od przedziału wiekowego wartości te wahały się od około 1 do 5%, ze średnią na poziomie 3% (ryc. 10). Podobną średnią różnic wysokości ciała (2,8%) obserwowano wśród uczestników programu Sportowe Talenty.



Różnice przedstawiono jako odsetki standardowej skali odniesienia w kategoriach wieku z roku szkolnego 2009/2010 (wartość odniesienia równa 0%); niebieska i różowa linia pozioma: średnia różnica dla wyników uzyskanych w Programie WF z AWF wiosną 2024 r. dla chłopców i dziewcząt; zielona linia pozioma: średnia różnica dla wyników z Programu Sportowe Talenty.

Ryc. 10. Przeciętne różnice wysokości ciała chłopców i dziewcząt w kategoriach wieku – porównanie standaryzowanych wyników pomiarów dzieci uczestniczących w roku 2024 (wiosna) w programach WF z AWF i Sportowe Talenty (SPT) względem badań ogólnopolskich z roku szkolnego 2009/2010 (PL'09)

U dziewcząt obserwowano większe zróżnicowanie różnic wysokości ciała, przy czym jak u chłopców, charakteryzowała je większa przeciętna wysokość ciała w stosunku do badań z roku szkolnego 2009/2010 oraz uczestniczek programu Sportowe Talenty. Różnice wyniosły odpowiednio 2,3 oraz 1,1%.

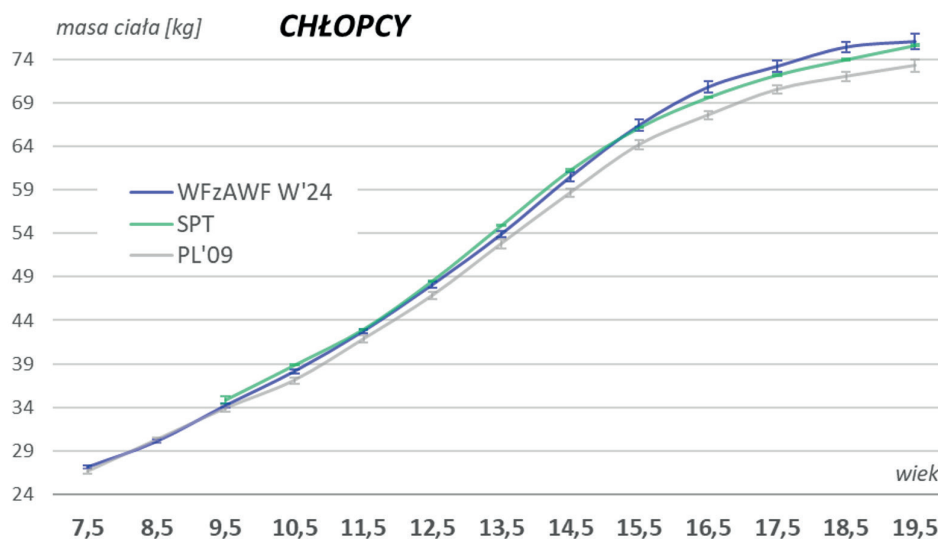
Masa ciała

Analogicznie jak w przypadku wysokości ciała, również i masa ciała w grupach chłopców i dziewcząt przyjmowała zbliżone wartości między 7 a 12 rokiem życia, a różnica na korzyść chłopców nie przekraczała w tym okresie 1 kg. Średnie wartości masy ciała w kategoriach wieku chłopców i dziewcząt zwiększały się systematycznie od przeciętnie 27 kg w wieku 7 lat do 76,2 kg w wieku 18 lat u chłopców (ryc. 11) oraz 60,5 kg u dziewcząt (ryc. 12). Największe roczne przyrosty masy ciała obserwowano u chłopców między 12 a 15 rokiem życia wynoszące 6,5 kg. U dziewcząt największe tempo międzyrocznych zmian masy ciała zanotowano między 10 a 13 rokiem życia, z nieco mniejszymi niż u chłopców przyrostami wynoszącymi około 5 kg na rok. W starszych grupach wiekowych różnice międzypłciowe ulegały zwiększeniu – chłopcy charakteryzowali się wyższymi przeciętnymi wartościami masy ciała, powyżej piętnastego roku życia wynoszącymi około 11 kg, a w najstarszych grupach ponad 15 kg.

Uczniowie badani w ramach programu „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości” w 2024 roku cechowali się wyższymi wartościami masy ciała niż notowane w badaniach populacyjnych roku szkolnego 2009/2010. Wartości obserwowane w roku 2024 były zróżnicowane dla poszczególnych kategorii wieku, nie przekraczały jednak 6%, ze średnią na poziomie 2,3%

liczebności badanych chłopców

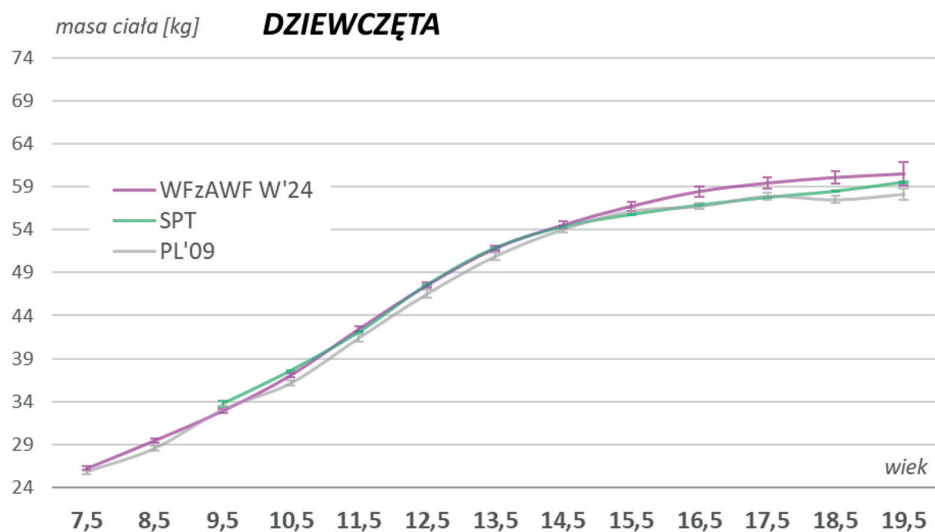
	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
WFzAWF	2 168	4 206	5 188	5 315	5 550	5 582	4 149	2 479	1 289	1 155	1 160	1 229	599
SPT	-	-	1 208	99 827	153 749	156 978	159 259	155 891	143 784	129 987	116 796	88 512	51 901
PL'09	1 273	1 576	1 723	2 000	2 106	2 191	2 302	2 245	2 140	2 462	2 383	2 070	1 175



Ryc. 11. Średnie wartości masy ciała chłopców w kategoriach wieku – porównanie wyników pomiarów chłopców uczestniczących w roku 2024 (wiosna) w programach WF z AWF i Sportowe Talenty (SPT) z danymi z badań ogólnopolskich z roku szkolnego 2009/2010 (PL'09)

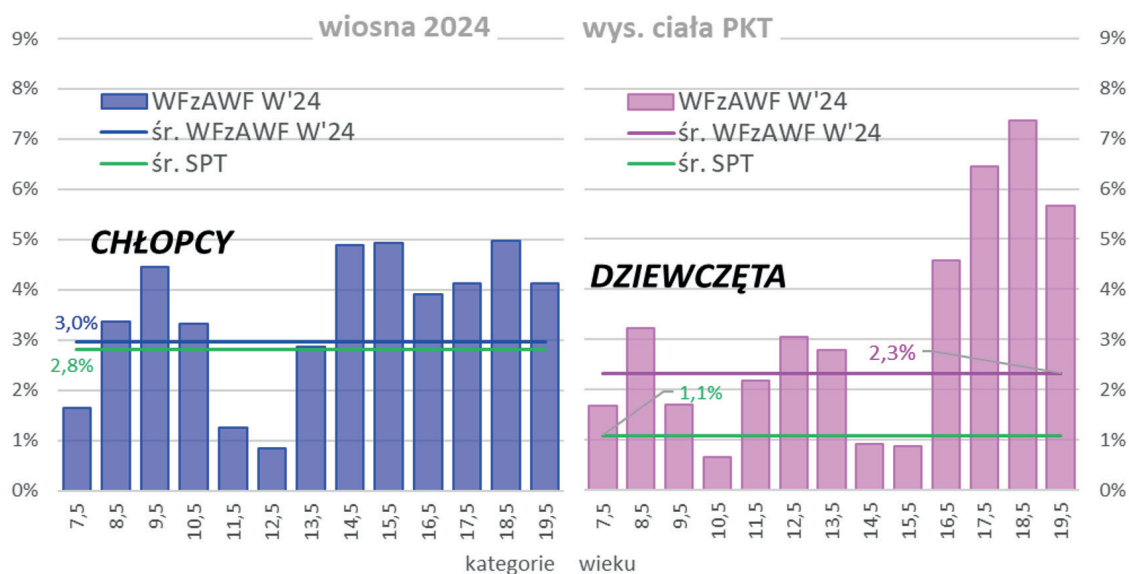
liczebności badanych dziewcząt

	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
WFzAWF	2 097	3 936	4 722	4 773	4 670	4 723	3 519	1 979	956	794	774	551	171
SPT	-	-	1 683	100 126	149 463	151 476	151 842	145 662	134 859	120 916	107 079	79 886	37 249
PL'09	1 217	1 565	1 610	1 976	2 103	2 119	2 169	2 134	2 124	2 087	1 965	1 812	665



Ryc. 12. Średnie wartości masy ciała dziewcząt w kategoriach wieku – porównanie wyników pomiarów dziewcząt uczestniczących w roku 2024 (wiosna) w programach WF z AWF i Sportowe Talenty (SPT) z danymi z badań ogólnopolskich z roku szkolnego 2009/2010 (PL'09)

u chłopców i 2,0% u dziewcząt względem rówieśników badanych w roku szkolnym 2009/2010. Były jednocześnie o około 1% niższe u chłopców i 0,9% wyższe u dziewcząt niż wśród uczestników programu Sportowe Talenty (ryc. 13).



Różnice przedstawiono jako odsetki standardowej skali odniesienia w kategoriach wieku z roku szkolnego 2009/2010 (wartość odniesienia równa 0%); niebieska i różowa linia pozioma: średnia różnica dla wyników uzyskanych w Programie WF z AWF wiosną 2024 r. dla chłopców i dziewcząt; zielona linia pozioma: średnia różnica dla wyników z Programu Sportowe Talenty.

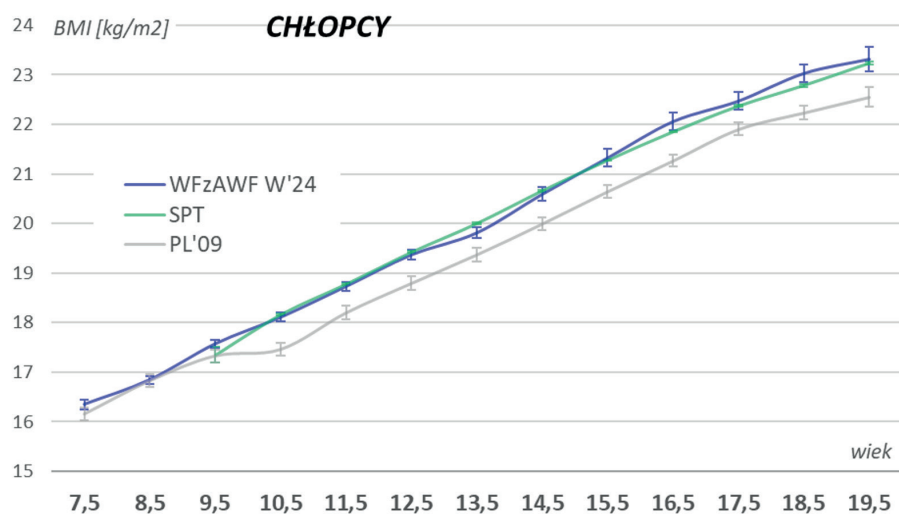
Ryc. 13. Przeciętne różnice masy ciała chłopców i dziewcząt w kategoriach wieku – porównanie standaryzowanych wyników pomiarów dzieci uczestniczących w roku 2024 (wiosna) w programach WF z AWF i Sportowe Talenty (SPT) względem badań ogólnopolskich z roku szkolnego 2009/2010 (PL'09)

Wskaźnik masy ciała BMI

Wartości wskaźnika masy ciała (BMI) wśród chłopców wzrastały systematycznie i niemal liniowo w przedziale między 7 a 19 rokiem życia (ryc. 14). U dziewcząt wzrost ten był o mniejszym natężeniu, zwłaszcza po 15 roku życia (ryc. 15). U uczestników Sport Klubów w wieku 7 lat średnie wartości BMI wahały się między 15,8-16,2, podczas gdy u 19-latków sięgały wartości 21,8 u dziewcząt i 23,2 u chłopców. W całym ujętym okresie rozwoju chłopcy uzyskiwali wyższe wartości

liczebności badanych chłopców

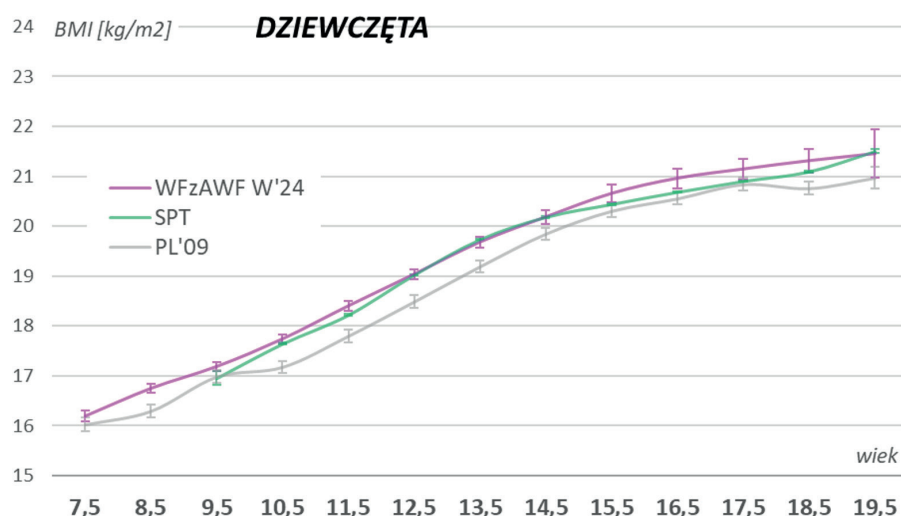
	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
WFzAWF	2 166	4 183	5 169	5 306	5 540	5 570	4 142	2 472	1 284	1 154	1 159	1 228	598
SPT	-	-	1 207	99 797	153 731	156 967	159 246	155 877	143 771	129 974	116 784	88 511	51 896
PL'09	1 099	1 388	1 541	1 801	1 871	1 796	1 944	1 887	1 826	2 057	2 043	1 757	1 028



Ryc. 14. Średnie wartości BMI chłopców w kategoriach wieku – porównanie wyników pomiarów chłopców uczestniczących w roku 2024 (wiosna) w programach WF z AWF i Sportowe Talenty (SPT) z danymi z badań ogólnopolskich z roku szkolnego 2009/2010 (PL'09)

liczebności badanych dziewcząt

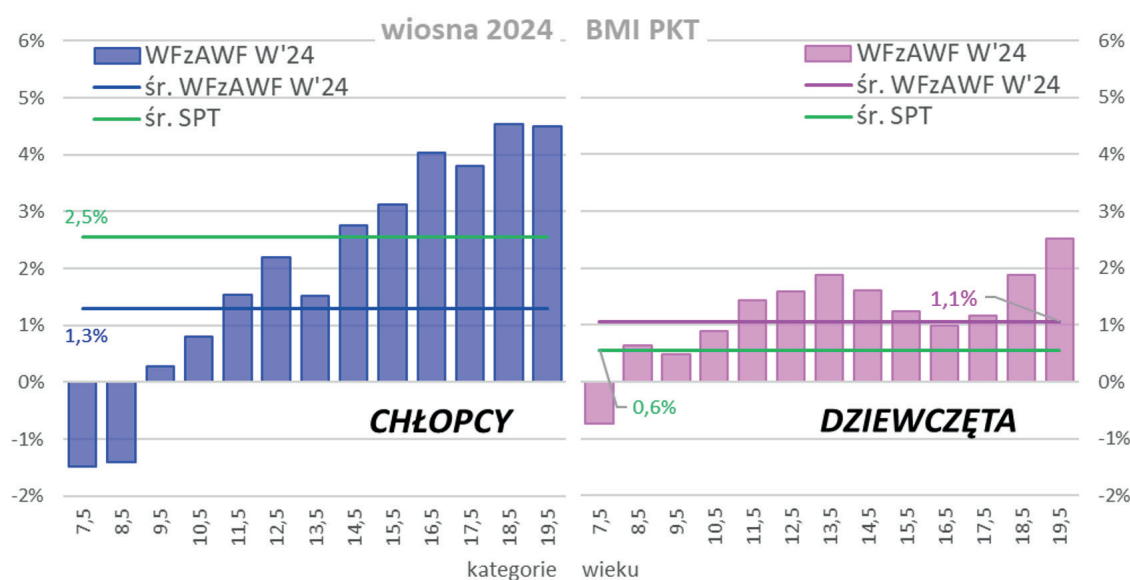
	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
WFzAWF	2 090	3 919	4 708	4 761	4 662	4 715	3 509	1 974	954	794	772	548	172
SPT	-	-	1 683	100 106	149 431	151 457	151 832	145 661	134 855	120 912	107 073	79 882	37 254
PL'09	1 003	1 305	1 365	1 752	1 813	1 873	1 920	1 913	1 907	1 909	1 717	1 641	593



Ryc. 15. Średnie wartości BMI dziewcząt w kategoriach wieku – porównanie wyników pomiarów dziewcząt uczestniczących w roku 2024 (wiosna) w programach WF z AWF i Sportowe Talenty (SPT) z danymi z badań ogólnopolskich z roku szkolnego 2009/2010 (PL'09)

wskaźnika BMI niż dziewczęta. W młodszych grupach wiekowych różnice międzypłciowe wynosiły poniżej 0,5, zwiększały się następnie od 15. roku życia uzyskując najwyższe wartości (około 1,7) w najstarszych grupach badanych (ryc. 16).

Uczestników Sport Klubów obojga płci cechowały wyższe wartości BMI niż zarejestrowane w badaniach populacyjnych z roku szkolnego 2009/2010 (ryc. 16). Z wyjątkiem najmłodszych uczestników, badani w roku 2024 uzyskiwali we wszystkich kategoriach wiekowych wyższe wartości BMI niż ich rówieśnicy z badań w roku szkolnym 2009/2010, ze średnią dla WF z AWF wynoszącą u chłopców 1,3%, a u dziewcząt 1,1%. U chłopców największe różnice notowano po 14 roku sięgające 2,5-4,5% względem badań z roku szkolnego 2009/2010. Różnice te były jednocześnie większe niż u dziewcząt, zwłaszcza w najstarszych grupach wiekowych. W porównaniu z dziećmi biorącymi udział w programie Sportowe Talenty, średnie wartości BMI uczestników WF z AWF były niższe u chłopców o 1,2%, natomiast u dziewcząt wyższe o 0,5%.



Różnice przedstawiono jako odsetki standardowej skali odniesienia w kategoriach wieku z roku szkolnego 2009/2010 (wartość odniesienia równa 0%); niebieska i różowa linia pozioma: średnia różnica dla wyników uzyskanych w Programie WF z AWF wiosną 2024 r. dla chłopców i dziewcząt; zielona linia pozioma: średnia różnica dla wyników z Programu Sportowe Talenty.

Ryc. 16. Przeciętne różnice wartości BMI chłopców i dziewcząt w kategoriach wieku – porównanie standaryzowanych wyników pomiarów dzieci uczestniczących w roku 2024 (wiosna) w programach WF z AWF i Sportowe Talenty (SPT) względem badań ogólnopolskich z roku szkolnego 2009/2010 (PL'09)

Obwód talii

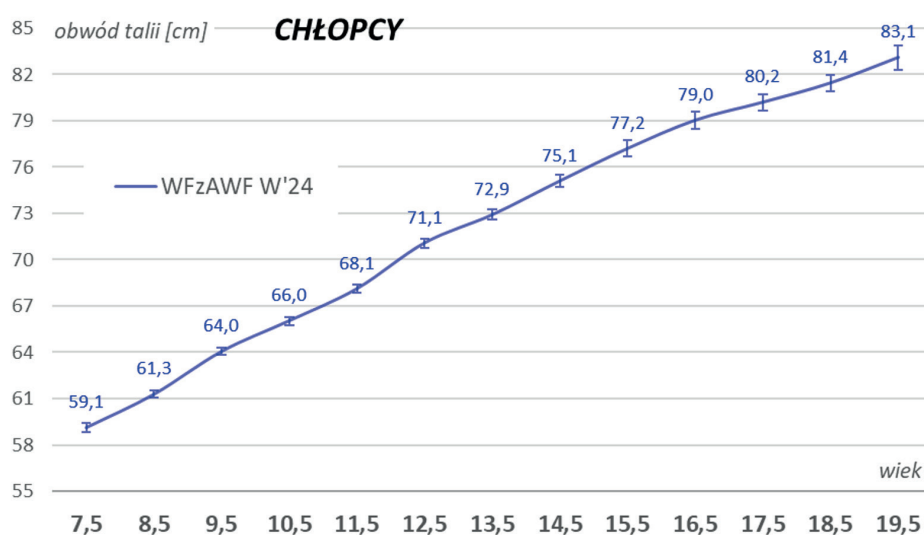
Wartości pomiaru obwodu talii chłopców zwiększały się przez cały analizowany okres rozwoju w sposób niemal liniowy. Średnia wartość cechy wynosiła u 7,5-letnich chłopców 59,1 cm, a wieku 19,5 lat – 83,1 cm (ryc. 17). Wartości międzyrocznych różnic wzrastały systematycznie, bez wyraźnego przyspieszenia w okresie pokwitaniowym. Nie obserwowano także zmniejszenia tempa rozwoju obwodu talii w najstarszych grupach wiekowych, co może świadczyć o niezakończonym jeszcze progresywnym okresie wzrastania tej cechy. U dziewcząt z kolei obserwowano przyrosty obwodu talii między 7,5 a 14,5 rokiem życia, po którym następuje zahamowanie międzyrocznych przyrostów ze względną stabilizacją wartości tej cechy między 14,5 a 19,5 rokiem życia na poziomie

68,7-69,8 cm (ryc. 18). Chłopcy w każdej grupie wiekowej uzyskiwali wyższe wartości obwodu talii niż dziewczęta, a różnice między przedstawicielami obydwu płci zwiększały się systematycznie w każdej kolejnej kategorii wiekowej od 7,5 roku życia aż do 19,5 roku życia.

W badaniach ogólnopolskich z roku szkolnego 2009/2010 oraz w programie Sportowe Talenty nie dokonano pomiarów obwodu talii, stąd w niniejszym opracowaniu nie przedstawiono standaryzowanych wielkości dla tej cechy i porównań do wymienionych programów.

liczebności badanych chłopców

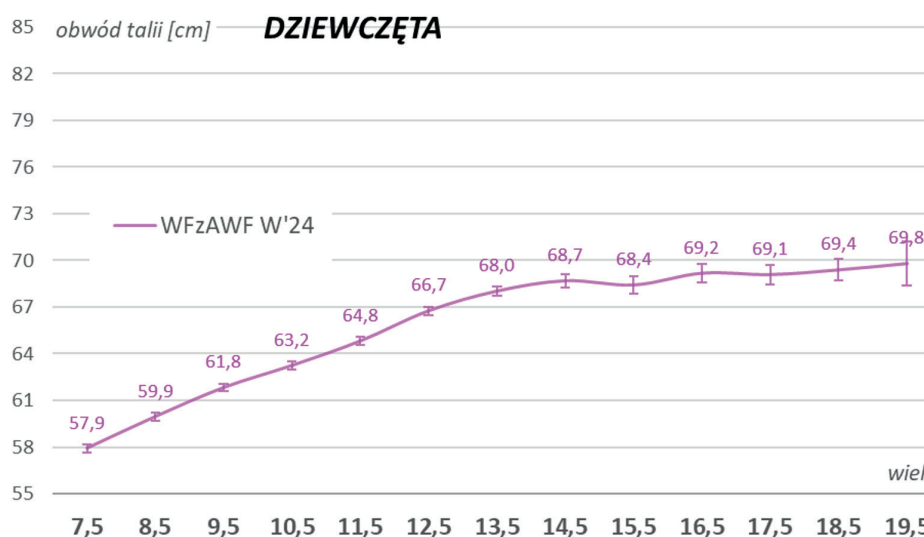
	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
WFzAWF	2 045	3 985	4 912	4 913	5 018	5 032	3 672	2 196	1 125	1 036	1 043	1 092	518



Ryc. 17. Średnie wartości obwodu talii chłopców w kategoriach wieku uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w 2024 roku

liczebności badanych dziewcząt

	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
WFzAWF	2 006	3 720	4 395	4 345	4 176	4 177	3 135	1 775	843	714	673	485	135

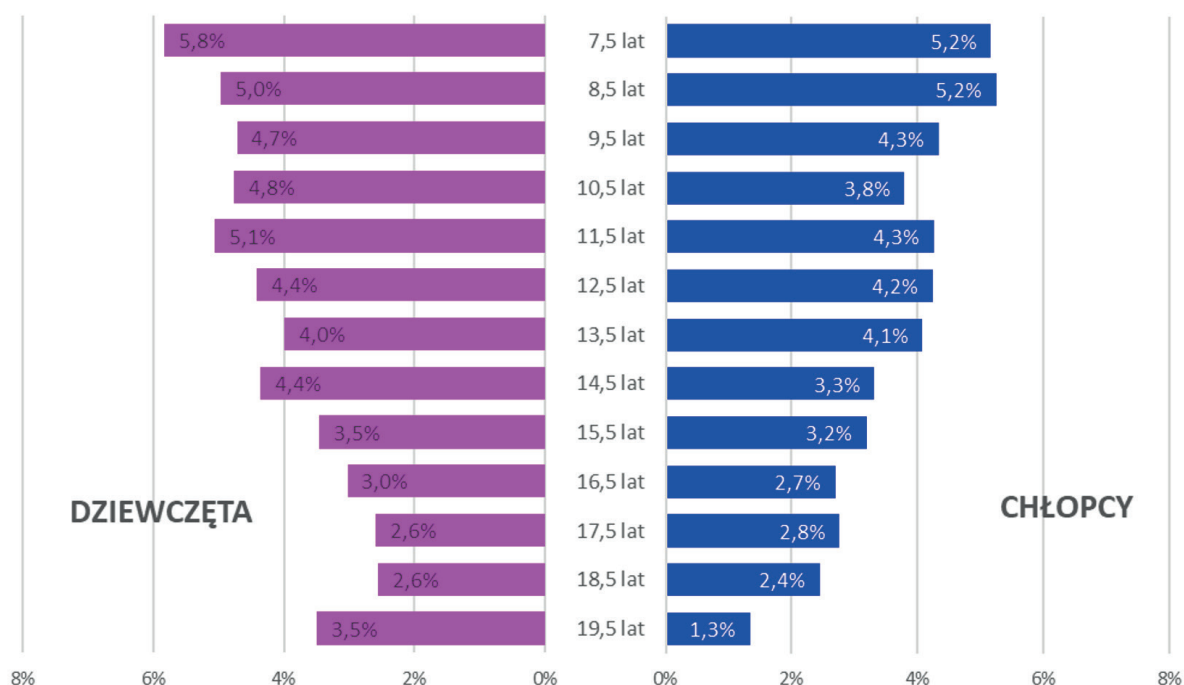


Ryc. 18. Średnie wartości obwodu talii dziewcząt w kategoriach wieku uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w 2024 roku

Częstość występowania niedowagi, nadwagi i otyłości oraz otyłości brzusznej

Zaburzenia masy ciała szacowano klasyfikując badanych wg wielkości centylowych charakteryzujących te centyle rozkładu, które identyfikują w populacji dzieci i młodzieży osoby z niedowagą (poniżej 5 centyla), nadwagą (między 85 a 95 centylem) oraz otyłością (powyżej 95 centyla). Graniczne wielkości centylowe dla niedowagi, nadwagi i otyłości wyznaczono na podstawie danych zebranych w ogólnopolskim badaniu kondycji fizycznej z roku szkolnego 2009/2010 (Dobosz, 2012abc) wykorzystując przekształcenie danych surowych do standardowego rozkładu normalnego, o średniej równej 0 i odchyleniu standardowym równym 1. Średnie i odchylenia standardowe wyniku surowego wyznaczono w funkcji wieku i płci (Dobosz, 2012a).

Odsetki badanych dziewcząt i chłopców z niedowagą w poszczególnych kategoriach wieku przedstawiono na rycinie 19. Tak wśród dziewcząt, jak i chłopców zaznacza się tendencja do zmniejszenia wraz z wiekiem odsetka dzieci o zbyt niskiej masie ciała. Odsetek badanych z niedowagą zmniejsza się z poziomu ponad 5% wśród najmłodszych uczniów do około 2,5% w osiemnastym roku życia. W większości kategorii wiekowych częstość występowania niedowagi wśród dziewcząt jest wyższa niż wśród chłopców. Wyjątki to kategorie 8,5 lat, 13,5 lat oraz 17,5 lat, w których odsetek chłopców jest większy o mniej niż 0,2%.



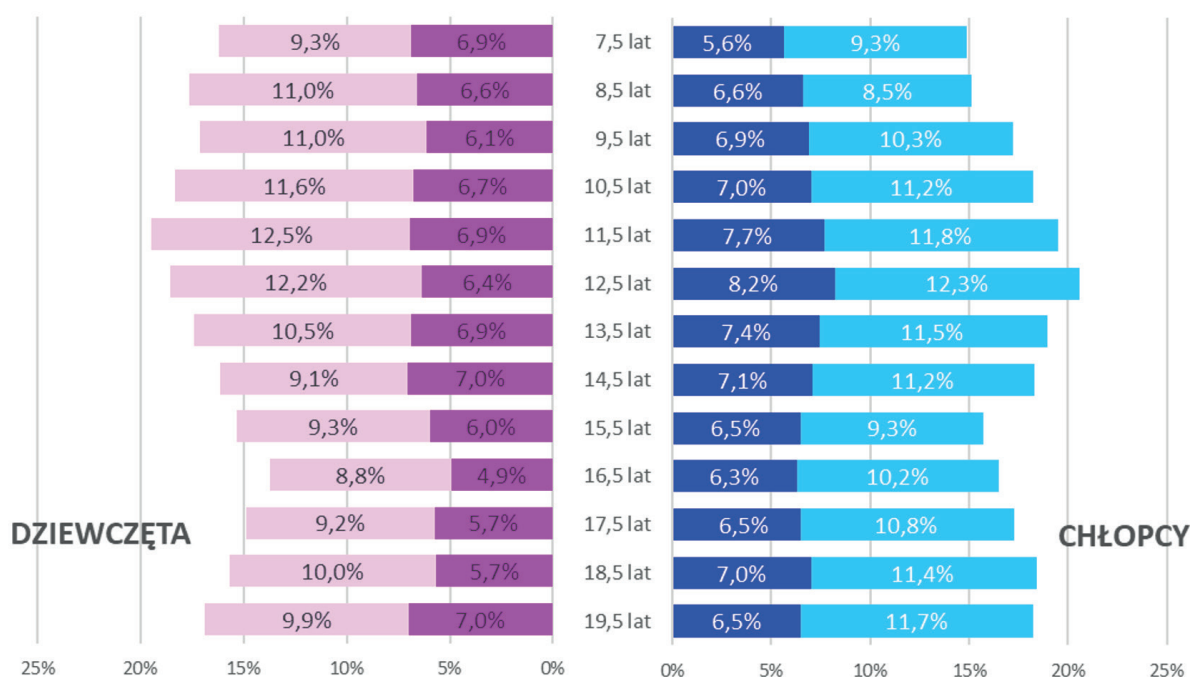
Ryc. 19. Odsetki dziewcząt i chłopców w poszczególnych kategoriach wieku, badanych w programie WF z AWF w 2024 roku z niedowagą określoną przy pomocy wyznaczonego w 2009 roku Wskaźnika Masy Ciała (BMI < 5 centyla)

Odsetki badanych w Sport Klubach w 2024 roku chłopców i dziewcząt ze stwierdzonymi nadwagą i otyłością przedstawiono na rycinie 20. Łączne występowanie nadwagi i otyłości rosło wraz z wiekiem do okresu pokwitania (dla dziewcząt do 11,5 lat, dla chłopców do 12,5 lat) następnie zmniejszało się do szesnastego roku życia wśród dziewcząt i piętnastego roku życia wśród chłopców. W kolejnych latach życia ponownie zwiększało częstość występowania. Największe odsetki dziewcząt (19,4%) i chłopców (20,5%) z nadwagą i otyłością zanotowano wśród badanych

na etapie wchodzenia w okres dojrzewania (odpowiednio 11,5 i 12,5 lat). Najmniejsze odsetki chłopców z ponadnormatywną masą ciała zarejestrowano wśród siedmiolatków (poniżej 15%). Wśród dziewcząt nadwaga i otyłość najrzadziej występowały wśród szesnastolatek (około 13,7%).

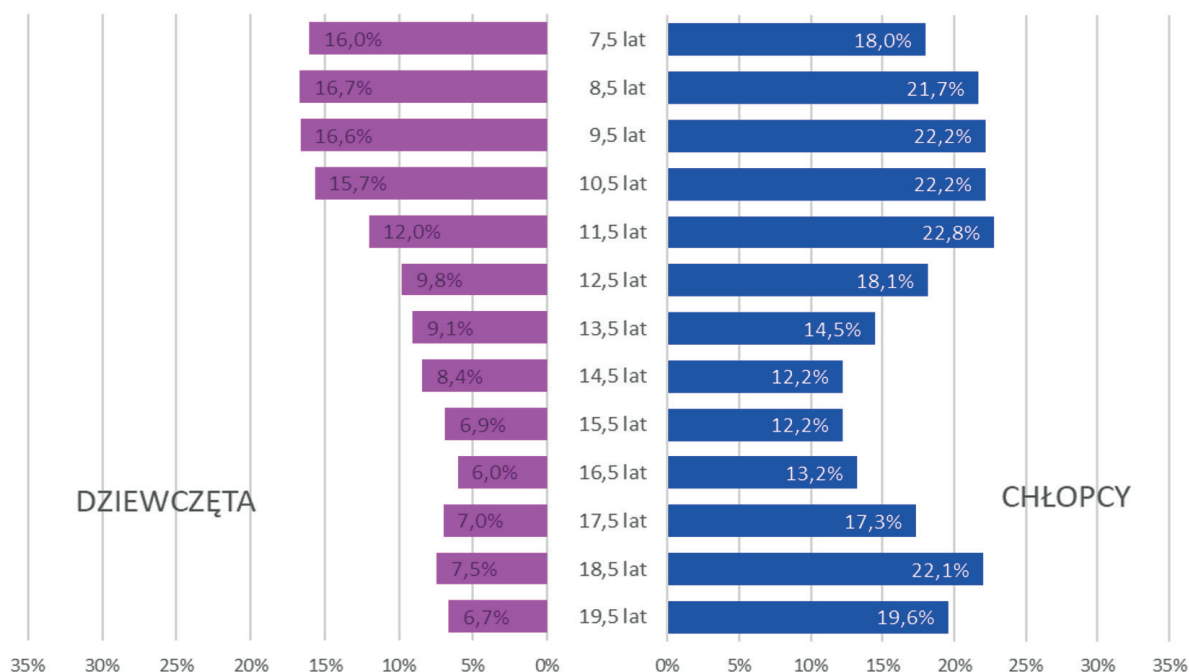
W poszczególnych kategoriach wieku zanotowano u uczniów obojga płci podobne częstości występowania nadwagi wynoszące od 8,8 do 12,5% wśród dziewcząt i od 8,5% do 12,3% wśród chłopców. Do jedenastego roku życia odsetek dziewcząt z nadwagą był większy, od dwunastego roku życia częściej stwierdzano nadwagę wśród chłopców. Wyjątek stanowiły dzieci w kategorii 7,5 lat oraz 15,5 lat z identycznymi odsetkami występowania nadwagi.

Otyłość w kategoriach wieku częściej występowała wśród chłopców niż dziewcząt. Wyjątek stanowiły najmłodsze i najstarsze dziewczęta notując częstość występowania otyłości wyższą niż ich rówieśnicy. Odsetek dziewcząt z otyłością w kategoriach wieku zmieniał się od 4,9 do 7%. Wśród chłopców obserwowano zmienność między 5,6 a 11,7%. Z nielicznymi wyjątkami (7, 8 i 19 lat), odsetek otyłych chłopców był wyższy od odsetka otyłych dziewcząt w tej samej kategorii wiekowej.



Ryc. 20. Odsetki dziewcząt i chłopców badanych w programie WF z AWF w 2024 roku w poszczególnych kategoriach wieku z nadwagą (jaśniejsze słupki) oraz otyłością (ciemniejsze słupki) określoną przy pomocy wyznaczonego w 2009 roku Wskaźnika Masy Ciała (BMI) rezultaty powyżej ówczesnego 85. centyla – nadwaga, powyżej 95. centyla otyłość

Na rycinie 21 przedstawiono częstość występowania wśród uczestników Sport Klubów otyłości brzusznej, diagnozowanej na podstawie wskaźnika WHtR tj. stosunku obwodu talii do wysokości ciała ($WHtR > 0,5$). Jak wynika z zamieszczonych danych, największe odsetki otyłości brzusznej sięgające 22-23% dotyczyły przede wszystkim chłopców w wieku 8-12 lat. W kolejnych latach częstość występowania otyłości brzusznej zmniejszała się, dotycząc w wieku 14-16 lat około 12-13% badanych chłopców. W najstarszych grupach wiekowych obserwuje się ponowne zwiększenie częstości występowania otyłości brzusznej do poziomu obserwowanego wśród najmłodszych. Wśród dziewcząt powyżej 11. roku życia częstość występowania otyłości brzusznej była 1,5-2 razy niższa niż u chłopców. Dla młodszych dziewcząt różnice te były mniejsze i nie przekraczały 7%.

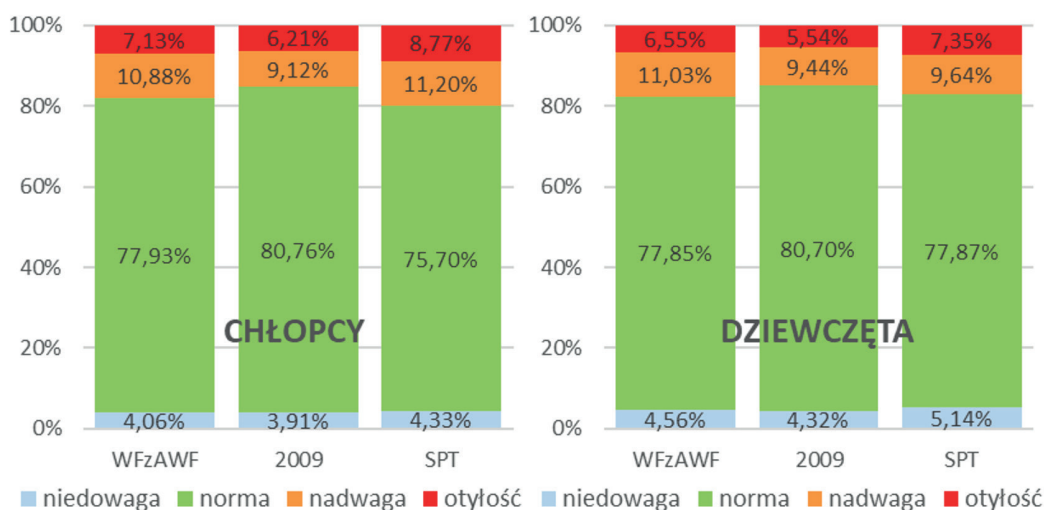


Ryc. 21. Odsetki dziewcząt i chłopców uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w roku 2024 z otyłością brzuszno-diagnozowaną przy pomocy wskaźnika WHtR (>0,50) otyłość

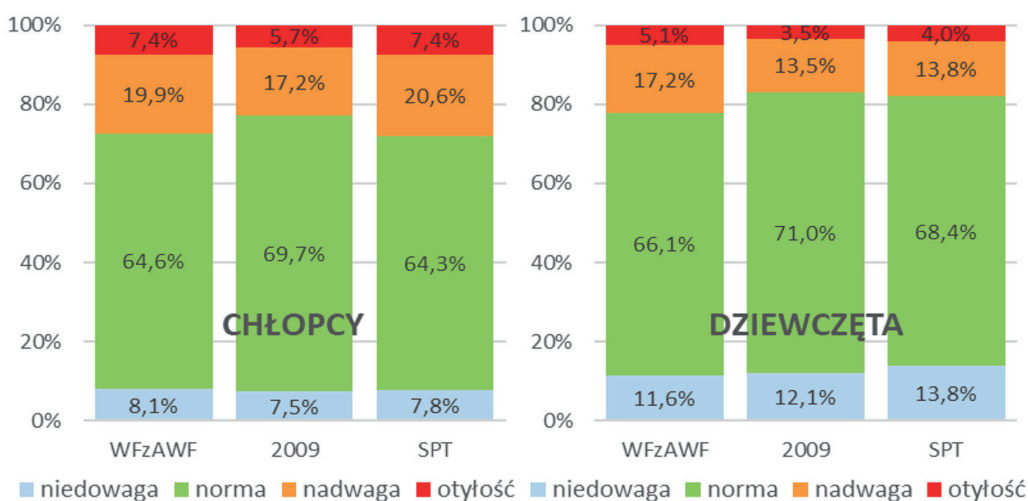
Uogólniając dotychczasowe wyniki, problem nadwagi i otyłości oszacowany z perspektywy młodej populacji zbadanej w roku szkolnym 2009/2010 (Dobosz, 2012abc) dotyczył ponad 17,5% dziewcząt i 18% chłopców uczestniczących w 2024 roku w programie WF z AWF. Dotykał, zatem o 2,6% więcej dziewcząt oraz 2,7% więcej chłopców, niż miało to miejsce w 2009 roku. Natomiast zbyt niska masa ciała, również oceniana z perspektywy danych z 2009 roku, była obserwowana u 4,6% dziewcząt i 4,1% chłopców Sport Klubów. Zmiana w odsetku osób dotkniętych niedowagą między 2009 i 2024 rokiem była niewielka i wynosiła około 0,2% w przypadku chłopców i dziewcząt.

Porównanie wyników badania z programu WF z AWF z 2024 roku do populacji ogólnopolskiej z 2024 roku (Sportowe Talenty), ujawniło niższy o 2% odsetek chłopców uczęszczających do Sport Klubów z nadwagą i otyłością, oraz wyższy o 0,6% odsetek dziewcząt ze Sport Klubów z nadmierną masą ciała (ryc. 22). Natomiast w przypadku niedowagi zarówno dziewczęta i chłopcy badani w Sportowych Talentach notowali wyższe względne częstości jej występowania, odpowiednio o 0,6 i 0,3%. Przy interpretacji wskazanych różnic należy mieć na uwadze deklaracyjny sposób gromadzenia danych, dotyczących wysokości i masy ciała w programie Sportowe Talenty, w którym podawana wysokość i masa ciała mogą być inne niż w rzeczywistości (Dobosz, 2024).

Dla uzyskania dodatkowego kontekstu analizy, wśród badanych dzieci i młodzieży można wykorzystać zaproponowane przez Cole'a i współpracowników (2000, 2007) wielkości BMI wyznaczające niedowagę, nadwagę i otyłość, przyjmowane, jako międzynarodowy standard oceny zaburzeń masy ciała. Walorem takiego działania jest możliwość odniesienia własnych pomiarów do uniwersalnej i powszechnie stosowanej miary nieprawidłowości w relacjach masy do wysokości ciała dzieci młodzieży. Ograniczeniem natomiast jest brak uwzględnienia charakterystyki budowy somatycznej i różnic w składzie ciała lokalnej populacji, np. dominującego typu budowy ciała czy proporcji LBM (z ang. *Lean Body Mass*) i FM (z ang. *Fat Mass*), a także długookresowych trendów zmian w morfologii ciała. Częstości występowania zaburzeń masy ciała zidentyfikowanych przy pomocy wielkości granicznych proponowanych przez Cole'a przedstawiono na rycinie 23.



Ryc. 22. Odsetki chłopców i dziewcząt w poszczególnych kategoriach BMI w badaniach populacyjnych z roku 2009/2010 oraz uczestniczących w roku 2024 (wiosna) w programach WF z AWF i Sportowe Talenty



Ryc. 23. Odsetki chłopców i dziewcząt badań populacyjnych z roku 2009/2010 oraz uczestniczących w roku 2024 (wiosna) w programach WF z AWF i Sportowe Talenty w kategoriach BMI oszacowanych wg międzynarodowego standardu Cole'a i wsp. (2000, 2007)

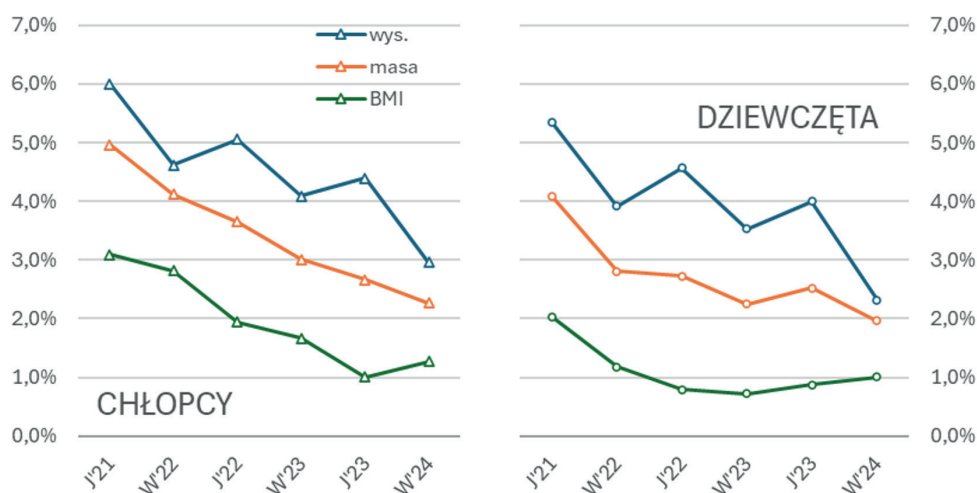
Porównanie wyników obu sposobów określenia częstości występowania zaburzeń masy ciała w badanej populacji dzieci uczestniczących w Sport Klubach w 2024 roku (ryc. 22 i 23) ujawnia rzadsze kwalifikowanie badanych osób do grupy o prawidłowych wielkościach BMI przy stosowaniu standardu Cole'a. Częściej natomiast, kategoryzacja badanych według standardu międzynarodowego, kwalifikuje ich do grupy osób z niedowagą i ponadnormatywnymi wielkościami BMI. W badanych populacjach jest to w zakresie niedowagi od 3,4 do 4% więcej chłopców i od 7 do 8,7% więcej dziewcząt oraz w zakresie łącznie ujętych nadwagi i otyłości odpowiednio od 8 do 9,3% i od 0,8 do 4,7%.

Przybliżając, można przyjąć, że niedowaga wyznaczona przy pomocy standardów międzynarodowych jest rozpoznawana przeciętnie 1,9 razy częściej wśród chłopców i 2,7 razy częściej wśród dziewcząt. Natomiast ponadnormatywna wielkość BMI jest stwierdzana przeciętnie 1,5 razy częściej wśród chłopców i 1,2 razy częściej wśród dziewcząt. Przy czym sama otyłość wyznaczana przy pomocy granicznych wielkości Cole'a, tak wśród chłopców jak i dziewcząt

występuje rzadziej, niż zidentyfikowana przy pomocy wielkości centylowych odpowiadających 5, 85 i 95 centylowi w ogólnopolskich badaniach z roku szkolnego 2009/2010. Jest to przeciętnie dla badanych populacji odpowiednio 0,9 razy i 0,6 razy rzadziej.

Odniesienie wyników pomiarów somatycznych do poprzednich badań programu WF z AWF

Pomiar cech somatycznych w kolejnych badaniach kondycji fizycznej programu WF z AWF ujawnił trend zmniejszania się wysokości i masy ciała (ryc. 24). W przypadku wysokości ciała zaobserwowano pewną prawidłowość – większe wielkości rejestrowano podczas jesiennych pomiarów, w porównaniu do pomiarów wiosennych, zarówno poprzedzających, jak i następujących po nich. Przeciętna wysokość ciała chłopców w pierwszym badaniu programu WF z AWF jesienią 2021 r. była o 6% większa niż przeciętna wysokość z roku szkolnego 2009/2010, zmniejszając się w kolejnych badaniach WF z AWF do 3% wiosną 2024 r. Analogiczne wielkości dla dziewcząt WF z AWF wyniosły odpowiednio 5,3 i 2,3% (ryc. 24). Wyższe wielkości wysokości ciała w jesiennych badaniach można tłumaczyć większym prawdopodobieństwem zainicjowania skoku pokwitaniowego w okresach sprzyjających warunków środowiskowych (wiosna-lato), wspomagających procesy wzrastania i dojrzewania.



Wyniki standaryzowane na średnią i odchylenie standardowe w funkcji wieku obliczone dla danych z badań ogólnopolskich z roku szkolnego 2009/10, wyrażone w skali tenowej i odsetkach przeciętnego wyniku tych badań. Zero na wykresie oznacza poziom wyników w roku szkolnym 2009/10.

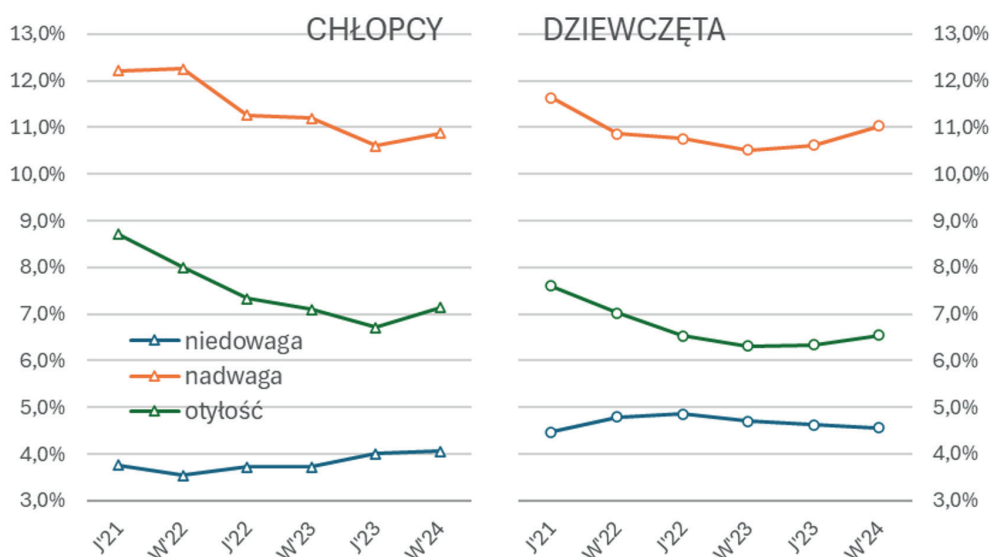
Ryc. 24. Zmiany wysokości i masy ciała oraz BMI w kolejnych terminach badań realizowanych w programie WF z AWF

Masa ciała chłopców w badaniu WF z AWF przeprowadzonym jesienią 2021 roku wynosiła o 5% więcej niż przeciętna masa ciała chłopców z roku szkolnego 2009/2010, a do wiosny 2024 r. obniżyła się do poziomu 2,3% (ryc. 24). Podobnie u dziewcząt obserwowano trend obniżania się masy ciała w kolejnych edycjach programu, względem badań z roku szkolnego 2009/2010 i wynosiła odpowiednio 4,1% i 2,0% w roku 2021 oraz w roku 2024.

Konsekwencją zmierzonych wielkości wysokości i masy ciała jest wartość BMI (ryc. 24). Średnie BMI wśród chłopców zmniejszały się wraz z kolejnymi badaniami, osiągając najniższy poziom jesienią 2023 r. W pierwszym badaniu kondycji fizycznej programu WF z AWF odnotowano średnie

BMI wyższe o 3,1% w porównaniu do średniej ogólnopolskiej z roku szkolnego 2009/2010. W badaniu jesienią 2023 roku średnia wielkość wskaźnika BMI zmniejszyła się do 1%, by wiosną 2024 roku wzrosnąć do 1,3%. Wśród dziewcząt, w pierwszych czterech etapach badań (do wiosny 2023 r.) przeciętne BMI malało kolejno od wartości 2% do poziomu 0,7%, a następnie wzrosło, osiągając 1% różnicy w ostatnim pomiarze względem badań z roku 2009/2010 (ryc. 24).

Rycina 25 przedstawia zmiany w odsetkach chłopców i dziewcząt z niedowagą, nadwagą i otyłością, które określono na podstawie wielkości centylowych 5, 85 i 95 centyla, wyznaczonych w badaniu z roku szkolnego 2009/2010. Odsetek chłopców z niedowagą w kolejnych edycjach programu WF z AWF, mieścił się w granicach od 3,5 do 4,1%, wykazując ogólnie rosnący trend. W przypadku dziewcząt odsetki rosły od 4,5 do 4,8% do jesieni 2022 roku, po czym zaczęły systematycznie obniżać się do poziomu 4,6% w kolejnych badaniach. Odsetek chłopców z nadwagą i otyłością w Sport Klubach wykazywał ogólny trend spadkowy od jesieni 2021 do jesieni 2023 roku. Częstość nadwagi zmniejszyła się z 12,2 do 10,6%, a otyłości z 8,7 do 6,7%. W ostatnim badaniu, wiosną 2024 roku, odsetki te wzrosły odpowiednio o 0,3 i 0,4%. Wśród dziewcząt zmiany częstości występowania nadwagi i otyłości były mniej wyraźne. Do wiosny 2023 roku częstość nadwagi zmalała z 11,6 do 10,5%, a otyłości z 7,6 do 6,3%. W dwóch ostatnich badaniach (jesień 2023 i wiosna 2024) częstość nadwagi i otyłości wśród dziewcząt Sport Klubów wzrosła, osiągając w ostatnim badaniu wartość odpowiednio 11% i 6,6%.

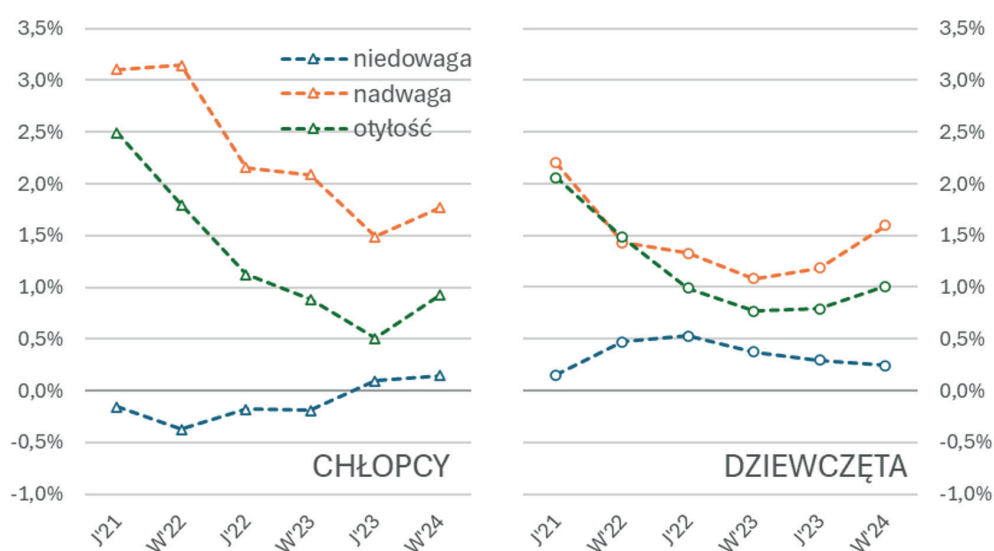


Ryc. 25. Odsetki chłopców i dziewcząt z niedowagą, nadwagą i otyłością w kolejnych terminach badań realizowanych w programie WF z AWF

Na rycinie 26 odsetki chłopców i dziewcząt z niedowagą, nadwagą i otyłością, wyznaczone na podstawie 5, 85 i 95 centyla rozkładu BMI z badania z roku szkolnego 2009/2010, zostały zestawione do odsetków uczestników z analogicznymi zaburzeniami masy ciała w badaniu referencyjnym. Oś pozioma na wykresach przedstawia odsetki badanych z nadwagą, niedowagą i otyłością w badaniu z 2009/2010. Wśród chłopców uczestniczących w programie WF z AWF jesienią 2021 roku odsetki nadwagi i otyłości były wyższe odpowiednio o 3,1 i 2,5% w porównaniu do rówieśników z roku szkolnego 2009/2010. Do jesieni 2023 roku odsetki te systematycznie zmniejszyły się odpowiednio do 1,5 i 0,5%, jednak w ostatnim badaniu odnotowano ich wzrost. W przypadku niedowagi,

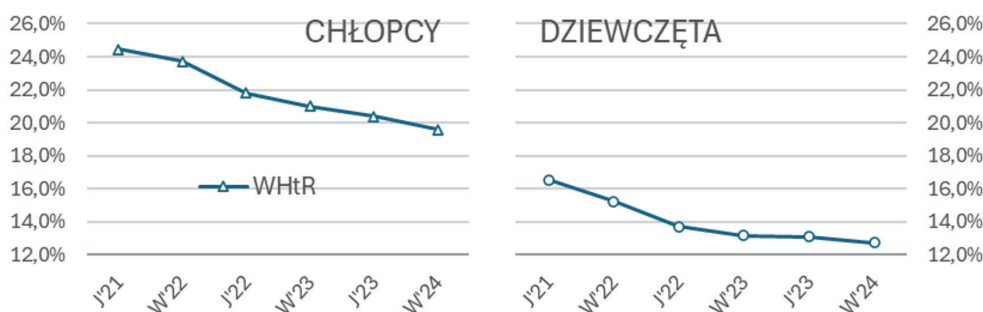
w pierwszych czterech etapach badań programu WF z AWF, odsetek chłopców był niższy niż w populacji porównawczej, w zakresie od -0,4 do -0,2%. W dwóch kolejnych etapach badań odsetek ten był o 0,1% wyższy niż w roku szkolnym 2009/2010.

Wśród dziewcząt wszystkie identyfikowane zaburzenia masy ciała występowały częściej niż w populacji odniesienia z roku szkolnego 2009/2010 (ryc. 26). Jesienią 2021 roku zarówno nadwaga jak i otyłość były obserwowane u ponad 2% większej liczby dziewcząt niż w roku szkolnym 2009/2010. Do wiosny 2023 roku częstość występowania nadwagi zmalała do 1,1%, otyłości do 0,8%. Kolejne dwa badania wykazały wzrost odsetka dziewcząt z programem WF z AWF z nadwagą i otyłością, do odpowiednio 1,6 i 1%. Zmiany częstości występowania niedowagi u dziewcząt miały odwrotny charakter. Do jesieni 2022 roku odsetek dziewcząt z niedowagą wzrósł z 0,2% do 0,5%, by w trzech kolejnych terminach badań zmniejszyć się do 0,2%.



Ryc. 26. Różnice odsetek chłopców i dziewcząt z niedowagą, nadwagą i otyłością w kolejnych terminach badań realizowanych w programie WF z AWF i w badaniu ogólnopolskim z roku szkolnego 2009/10

Porównanie proporcji pomiarów obwód talii/wysokość ciała do danych z roku szkolnego 2009/2010 i programu Sportowe Talenty jest niemożliwe, ponieważ w tamtych badaniach nie przeprowadzono pomiaru obwodu talii. Dlatego odniesiono się tylko do danych zbieranych w ramach programu WF z AWF. Średni odsetek badanych z diagnozowaną na podstawie wskaźnika WHtR otyłością brzuszną systematycznie malał – od 0,6 do 1,9% między kolejnymi badaniami, średnio, o 1% co pół roku. U dziewcząt oszacowanie otyłości brzusznej we wszystkich kolejnych badaniach było mniejsze niż wśród chłopców. Podobnie jak wśród chłopców odsetek ten systematycznie malał. W okresie jesień 2021-jesień 2023 zmniejszanie odsetka dziewcząt z rozpoznawaną otyłością brzuszną było podobne do wielkości zmiany obserwowanej u chłopców (od 0,6 do 1,5%, średnio 1,1% co pół roku). W okresie wiosna 2023-wiosna 2024 spadek ten wyniósł przeciętnie tylko 0,2% na pół roku. Dane te zobrazowane zostały na rycinie 27.



Ryc. 27. Odsetki chłopców i dziewcząt z otyłością brzuszną w kolejnych badaniach programu WF z AWF

3.2. Sprawność fizyczna uczestników zajęć (Paweł Tomaszewski, Janusz Dobosz)

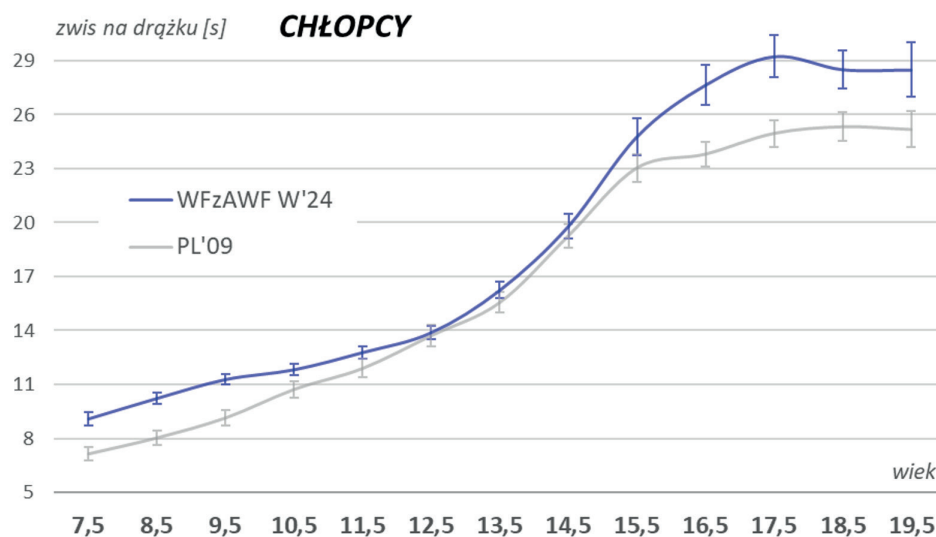
Zwis na drążku na ugiętych ramionach

Chłopcy uczestniczący w badaniach kondycji fizycznej w 2024 roku notowali w okresie do dwunastego roku życia systematyczne przyrosty czasu zwisu na drążku sięgające 1 sekundy w skali roku (ryc. 28). Następnie do siedemnastego roku życia obserwowano dynamiczniejsze roczne przyrosty czasu zwisu na drążku wynoszące 3-4,5 s, po którym nastąpiła względna stabilizacja wyników na średnim poziomie około 29 sekund. Ponadto, wśród najmłodszych, a zwłaszcza u najstarszych uczestników zajęć Sport Klubów, rejestrowano lepsze (o 2-3 s) wyniki, niż w badaniach populacyjnych z roku szkolnego 2009/2010. Czasy zwisu notowane przez dziewczęta charakteryzowały się znacznie mniejszą dynamiką między kolejnymi kategoriami wieku (ryc. 29). Wyniki dziewcząt zmieniały się od 8,1 s w kategorii wieku 7 lat do 14,2 s dla siedemnastolatek oraz 12,7 s w wieku 19 lat. Aż do siedemnastego roku życia, po którym obserwuje się regres wyników uzyskiwanych przez dziewczęta, średni przyrost roczny wyniósł około 0,5-0,7 s. Dla osiemnastolatek notowano pogorszenie wyników o 0,8 s, natomiast u dziewiętnastolatek o około 2,5 sekundy, co powodowało, że wyniki najstarszych dziewcząt znajdowały się na poziomie osiąganym przez dziewczęta w wieku 15-16 lat. Niemniej jednak w całym zakresie wieku wyniki osiągnięte przez uczestniczki Sport Klubów były lepsze od wyników notowanych w badaniach populacyjnych w roku szkolnym 2009/2010. Różnice te były względnie stałe w młodszych grupach wiekowych (do około 15. roku życia) i wynosiły około 3 s, po tym okresie powiększyły się nawet do około 4,5 s w wieku 17 lat.

Podobnie jak w latach ubiegłych zwis na drążku charakteryzował największy wśród prowadzonych prób sprawności odsetek braku fizycznych możliwości wypełnienia zadania lub odmów jej wykonania przez uczestników zajęć Sport Klubów sięgający średnio 12,2%. Dodatkowo, 3% uczniów niezależnie od płci nie było w stanie utrzymać się na drążku powyżej 1 sekundy. Odsetki badanych, którzy nie wykonali próby były o około 1,5-2% wyższe wśród dziewcząt i malały wraz z wiekiem. Wśród badanych dziewcząt w kategoriach wieku 6-12 lat (klasy 1-7 szkoły podstawowej) odsetek tych, które nie przystąpiły do próby lub zakończyły ją niepowodzeniem był o 2,2% większy niż u chłopców (14,9% dziewcząt vs 12,7% chłopców). Po dwunastym roku życia dysproporcja ta przekraczała 3,3% (11,6% vs 8,3%). Łącznie do próby w badaniu z 2024 roku nie przystąpiło lub nie było w stanie jej wykonać 10,9% badanych chłopców i 13,7% badanych dziewcząt.

liczebności badanych chłopców

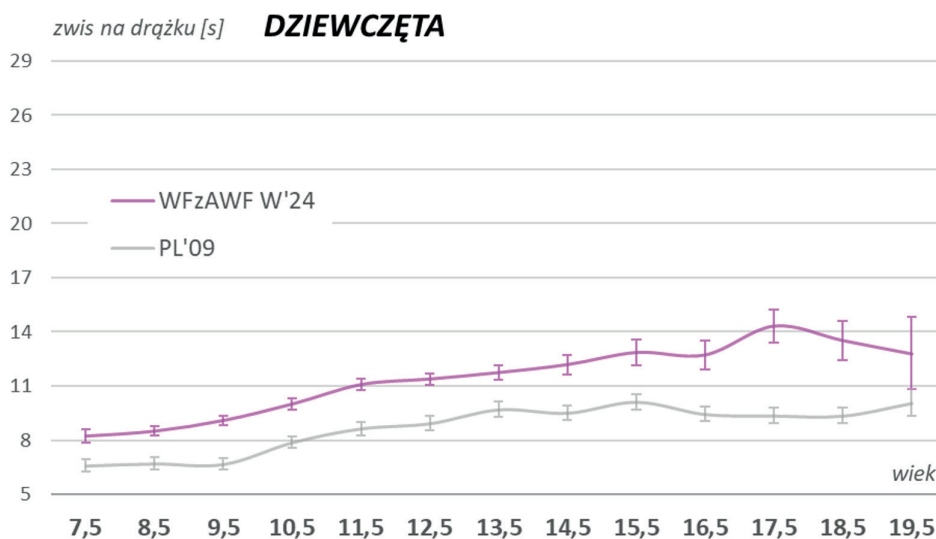
	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
WFzAWF	1 874	3 683	4 601	4 715	4 938	4 958	3 774	2 287	1 222	1 115	1 112	1 162	568
PL'09	1 099	1 388	1 542	1 802	1 873	1 796	1 944	1 892	1 830	2 060	2 049	1 760	1 030



Ryc. 28. Średnie wartości czasu zwisu na drążku chłopców w kategoriach wieku – porównanie wyników pomiarów chłopców uczestniczących w roku 2024 (wiosna) w programie WF z AWF z danymi z badań ogólnopolskich z roku szkolnego 2009/2010 (PL'09)

liczebności badanych dziewcząt

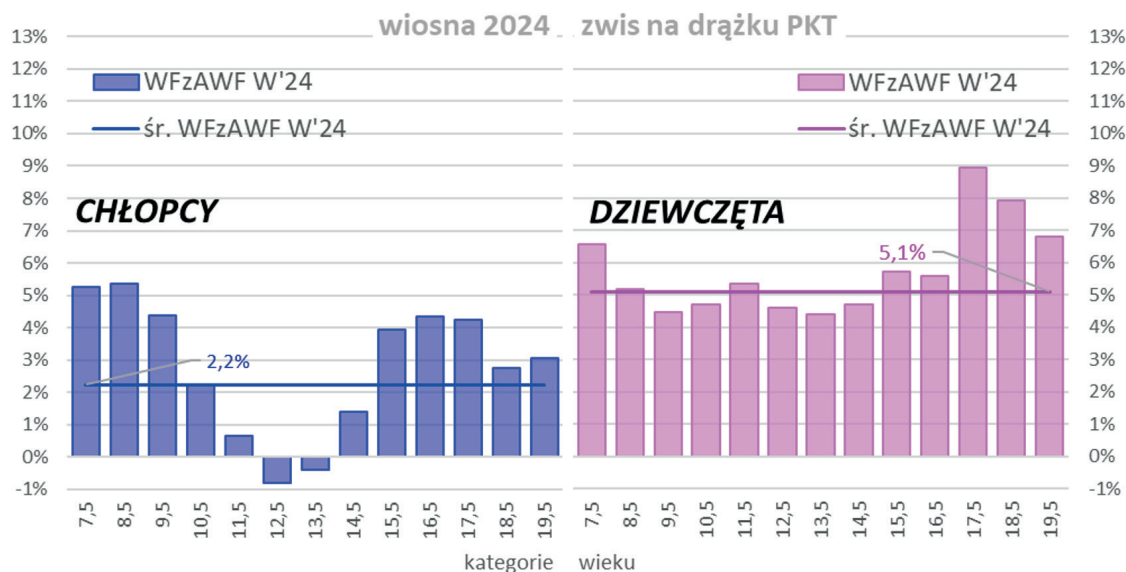
	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
WFzAWF	1 778	3 334	4 073	4 149	4 053	4 138	3 158	1 756	852	728	718	520	153
PL'09	1 004	1 308	1 365	1 753	1 816	1 876	1 920	1 913	1 909	1 913	1 720	1 648	594



Ryc. 29. Średnie wartości czasu zwisu na drążku dziewcząt w kategoriach wieku – porównanie wyników pomiarów dziewcząt uczestniczących w roku 2024 (wiosna) w programie WF z AWF z danymi z badań ogólnopolskich z roku szkolnego 2009/2010 (PL'09)

Przeprowadzone pomiary czasu zwisu na drążku wśród chłopców uczestniczących w programie WF z AWF w 2024 roku wskazują, z wyjątkiem chłopców w wieku 12-13 lat, na lepsze rezultaty w porównaniu do badania ogólnopolskiego z roku szkolnego 2009/2010 (ryc. 30). W kategoriach wieku 7,5-11,5 lat poprawa rezultatów stopniowo zmniejszała się od 5 do 0,5%, zaś w kategoriach wieku 15-19 lat osiągała poziom w granicach 3-4%. Średnia różnica dla całego zakresu wieku wy-

niosła 2,2% na korzyść uczestników Sport Klubów i była wyższa od poprawy rejestrowanej w roku ubiegłym (niespełna 1%). U dziewcząt w każdej z kategorii wiekowych notowano lepsze rezultaty w stosunku do rówieśniczek badanych w roku szkolnym 2009/2010. Różnice te wyniosły dla większości kategorii około 4-6%, a w starszych grupach sięgały 7-9%. Przeciętnie dziewczęta ze Sport Klubów z 2024 roku uzyskiwały w zwisie na drążku rezultaty o 5,1% lepsze od swoich rówieśniczek z populacji ogólnopolskiej 2009/2010.



Różnice przedstawiono, jako odsetki standardowej skali odniesienia w kategoriach wieku z roku szkolnego 2009/2010 (wartość odniesienia równa 0%); niebieska i różowa linia pozioma: średnia różnica dla wyników uzyskanych w programie WF z AWF wiosną 2024 r. dla chłopców i dziewcząt.

Ryc. 30. Przeciętne różnice wyników zwisu na drążku chłopców i dziewcząt w kategoriach wieku – porównanie standaryzowanych wyników pomiarów dzieci uczestniczących w roku 2024 (wiosna) w programie WF z AWF względem badań ogólnopolskich z roku szkolnego 2009/2010 (PL'09)

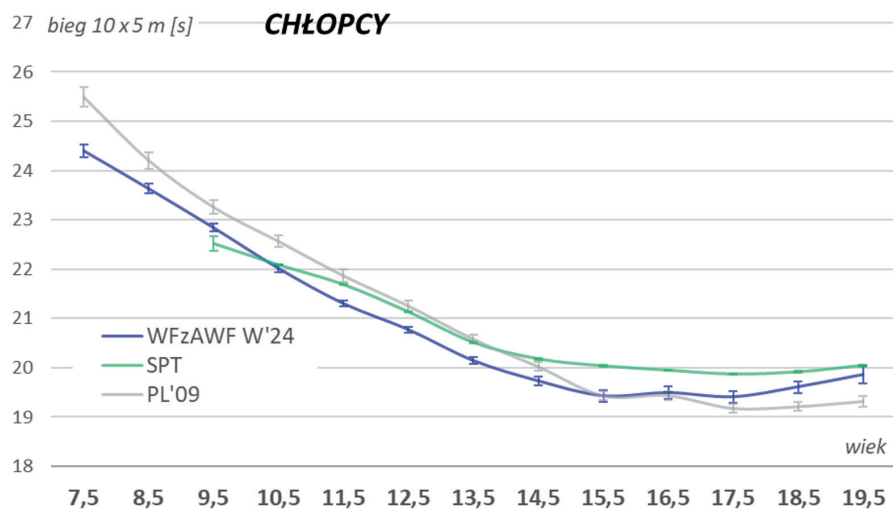
Bieg wahadłowy 10 x 5 m

Pomiar czasu biegu wahadłowego 10 x 5 m ujawnił uzyskiwane przez chłopców w wieku 7-13 lat systematycznie lepsze czasy biegu, z porównywalną każdego roku różnicą, wynoszącą około 0,8 sekundy (ryc. 31). U chłopców 13-letnich i starszych obserwowano stopniowe zmniejszanie poprawy rezultatu, z kolei w najstarszych kategoriach wiekowych nawet pogarszanie średniego wyniku. Dla dziewcząt obserwowano podobną charakterystykę, z nieco krótszym okresem systematycznej poprawy wyników trwającym do około 12. roku życia (ryc. 32). Po tym wieku obserwuje się u dziewcząt stabilizację, a nawet pogorszenie wyników. Generalnie, w całym zakresie zmienności wieku u chłopców obserwowano lepsze, niż u dziewcząt czasy biegu z różnicami około 1 sekundy wśród najmłodszych i około 2,2 sekund u najstarszych uczestników zajęć. Niemniej jednak zarówno dziewczęta jak i chłopcy uczestniczący w zajęciach Sport Klubów, odnotowują w niemal wszystkich kategoriach wieku lepsze wyniki biegu wahadłowego od rówieśników badanych w roku szkolnym 2009/2010 oraz od uczestników programu Sportowe Talenty.

Odnosząc wyniki biegu wahadłowego przebadanych w 2024 roku chłopców z programu WF z AWF, do wyników badań ogólnopolskich z roku szkolnego 2009/2010 (ryc. 33) zauważyć można, że młodszy uczestnicy Sport Klubów (7,5-14,5 lat) wykazali się lepszymi rezultatami (2 do 4%).

liczebności badanych chłopców

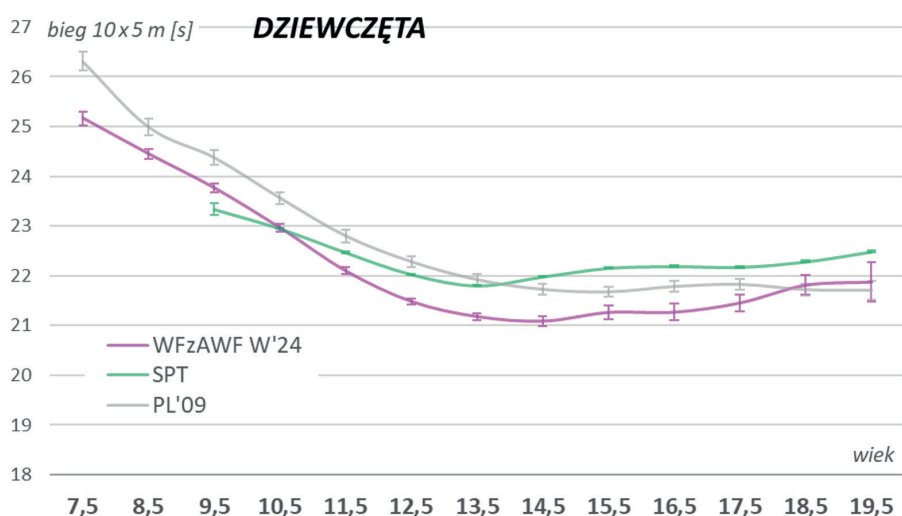
	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
WFzAWF	2 139	4 139	5 108	5 270	5 541	5 577	4 137	2 463	1 277	1 154	1 153	1 208	593
SPT	-	-	1 440	115 116	176 247	179 862	180 661	177 513	164 359	148 962	133 318	99 302	57 128
PL'09	1 269	1 570	1 705	1 990	2 099	2 180	2 236	2 225	2 127	2 444	2 370	2 064	1 168



Ryc. 31. Średnie wartości czasu biegu 10 x 5 m chłopców w kategoriach wieku – porównanie wyników pomiarów chłopców uczestniczących w roku 2024 (wiosna) w programach WF z AWF i Sportowe Talenty (SPT) z danymi z badań ogólnopolskich z roku szkolnego 2009/2010 (PL'09)

liczebności badanych dziewcząt

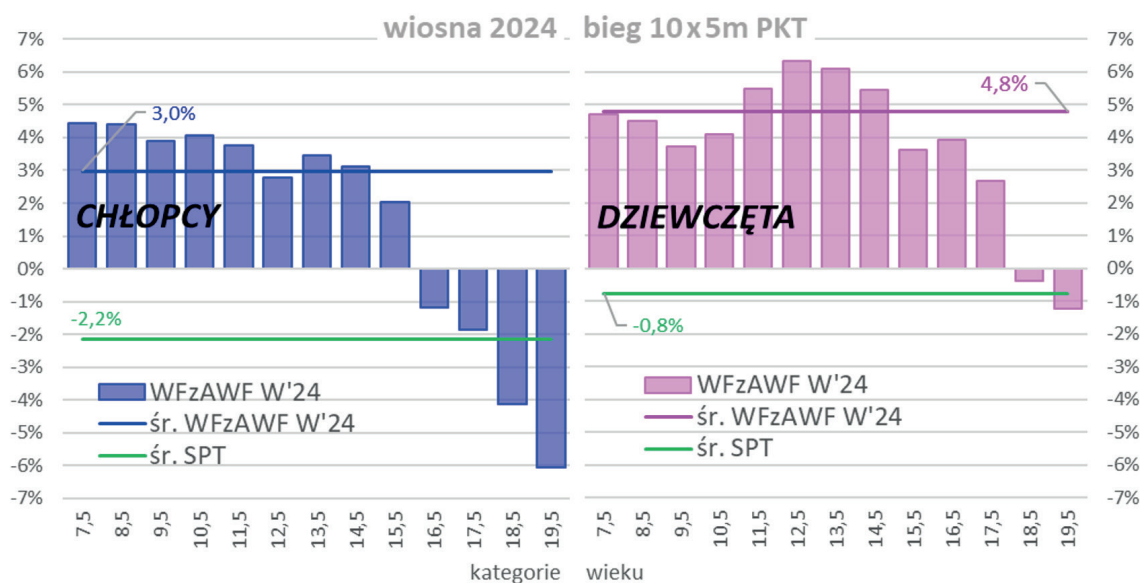
	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
WFzAWF	2 058	3 848	4 644	4 722	4 659	4 719	3 532	1 967	945	784	773	551	169
SPT	-	-	2 025	114 462	169 262	170 572	168 430	162 394	151 730	136 556	120 626	88 119	40 527
PL'09	1 215	1 561	1 598	1 966	2 095	2 109	2 142	2 111	2 098	2 055	1 945	1 805	657



Ryc. 32. Średnie wartości czasu biegu 10 x 5 m dziewcząt w kategoriach wieku – porównanie wyników pomiarów dziewcząt uczestniczących w roku 2024 (wiosna) w programach WF z AWF i Sportowe Talenty (SPT) z danymi z badań ogólnopolskich z roku szkolnego 2009/2010 (PL'09)

Gorsze wyniki w relacji do roku szkolnego 2009/2010 notowane były od 16. roku życia, najśłabsze wyniki zanotowano dla 18-19 latków. Niemniej jednak uczestnicy Sport Klubów osiągnęli wyniki lepsze przeciętnie o 3,0%, podczas gdy wśród uczestników programu Sportowe Talenty notowano wynik gorszy o 2,2% względem badań populacyjnych z roku szkolnego 2009/2010. W przypadku

dziewcząt biorących udział w zajęciach Sport Klubów w 2024 roku zauważyć można lepsze przeciętne czasy biegu w porównaniu z rówieśniczkami badanymi w roku szkolnego 2009/2010 oraz uczestniczkami programu Sportowe Talenty. Wyjątek stanowiły najstarsze dziewczęta z programu WF z AWF, dla których obserwowano gorsze wyniki (o 0,5-1,2%) względem badań ogólnopolskich z roku szkolnego 2009/2010. Mimo to, średnie wyniki badanych dziewcząt były lepsze o około 5% w porównaniu do danych ogólnopolskich roku szkolnego 2009/2010 oraz uczestniczek programu Sportowe Talenty.



Różnice przedstawiono jako odsetki standardowej skali odniesienia w kategoriach wieku z roku szkolnego 2009/10 (wartość odniesienia równa 0%); niebieska i różowa linia pozioma: średnia różnica dla wyników uzyskanych w Programie WF z AWF wiosną 2024 r. dla chłopców i dziewcząt; zielona linia pozioma: średnia różnica dla wyników z Programu Sportowe Talenty.

Ryc. 33. Przeciętne różnice wyników biegu 10 x 5 m chłopców i dziewcząt w kategoriach wieku – porównanie standaryzowanych wyników pomiarów dzieci uczestniczących w roku 2024 (wiosna) w programach WF z AWF i Sportowe Talenty (SPT) względem badań ogólnopolskich z roku szkolnego 2009/2010 (PL'09)

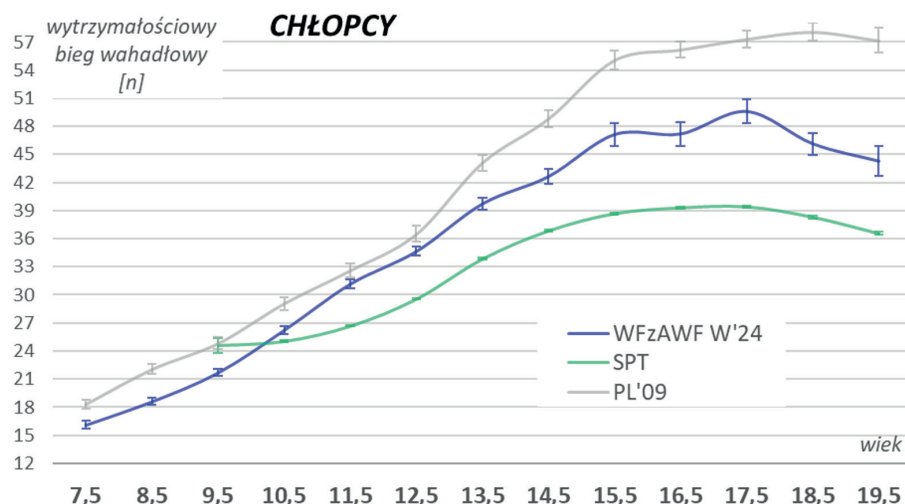
Wytrzymałościowy bieg wahadłowy

Na podstawie wyników uzyskanych przez dziewczęta i chłopców biorących udział w zajęciach Sport Klubów w próbie 20. metrowego wytrzymałościowego biegu wahadłowego zaobserwować można było nieco odmienne charakterystyki zmian u przedstawicieli obu płci (ryc. 34 i 35). W przypadku chłopców widoczna była systematyczna i bardziej dynamiczna, w porównaniu do dziewcząt, poprawa wyników zapoczątkowana od najmłodszej kategorii wieku, aż do osiągnięcia wieku 17 lat. Warto zwrócić uwagę, że liczba pokonanych w teście odcinków 20-metrowych w tym okresie zwiększyła się ponad trzykrotnie (16,2 vs. 51,1 – odpowiednio dla kategorii wieku 7 i 17 lat, przeciętnie około 3 etapy biegu na rok). Po osiągnięciu przez chłopców wieku 17,5 lat obserwowano spadek w kolejnych kategoriach wiekowych poziomu wytrzymałości ocenianej testem biegu wahadłowego. Liczba pokonywanych odcinków w próbie biegu wahadłowego u dziewcząt charakteryzowała się mniejszą dynamiką, w porównaniu do ich rówieśników płci męskiej, a ich przyrost zakończony został około 13,5. roku życia. Po tym okresie notowano względną stabilizację wyników na poziomie 27-30 ukończonych etapów biegu. Podobnie jak w przypadku poprzednio omawianych prób, wyniki dziewcząt były słabsze niż chłopców, ze szczególnie zaznaczonymi różnicami w naj-

starszych grupach wiekowych. Krzywe wykreślone dla liczby pokonanych etapów rejestrowanych w badaniach populacyjnych z roku szkolnego 2009/2010 oraz programu WF z AWF, miały podobne przebiegi. Warto jednak zwrócić uwagę, że wyniki osiągnięte przez uczestników Sport Klubów obojga płci były lepsze, niż rejestrowane w programie Sportowe Talenty, z różnicami zwiększającymi się wraz z wiekiem.

liczebności badanych chłopców

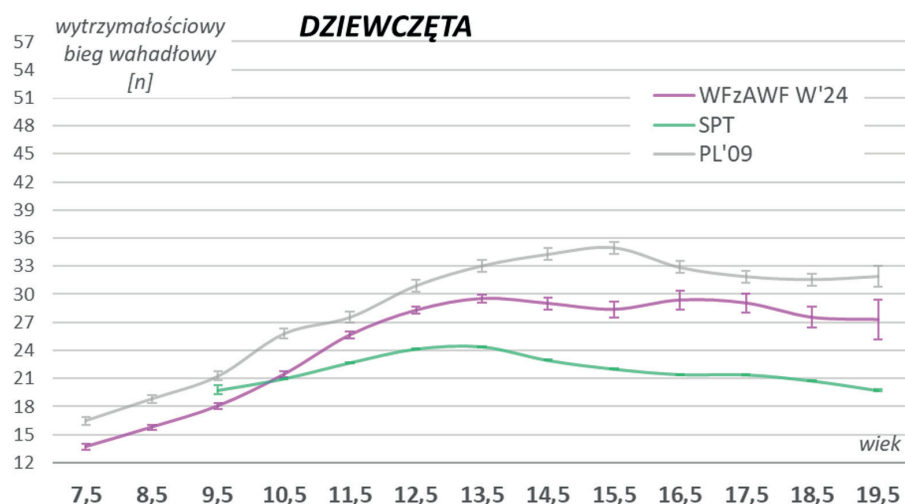
	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
WFzAWF	2 104	4 112	5 122	5 290	5 545	5 572	4 140	2 474	1 291	1 156	1 156	1 200	579
SPT	-	-	1 430	113 827	173 851	177 682	178 307	174 792	160 645	144 919	129 473	96 164	55 396
PL'09	1 238	1 534	1 677	1 943	2 021	2 119	2 209	2 138	2 071	2 416	2 334	2 051	1 170



Ryc. 34. Średnie wartości liczby ukończonych etapów wytrzymałościowego biegu wahadłowego chłopców w kategoriach wieku – porównanie wyników pomiarów chłopców uczestniczących w roku 2024 (wiosna) w programach WF z AWF i Sportowe Talenty (SPT) z danymi z badań ogólnopolskich z roku szkolnego 2009/2010 (PL'09)

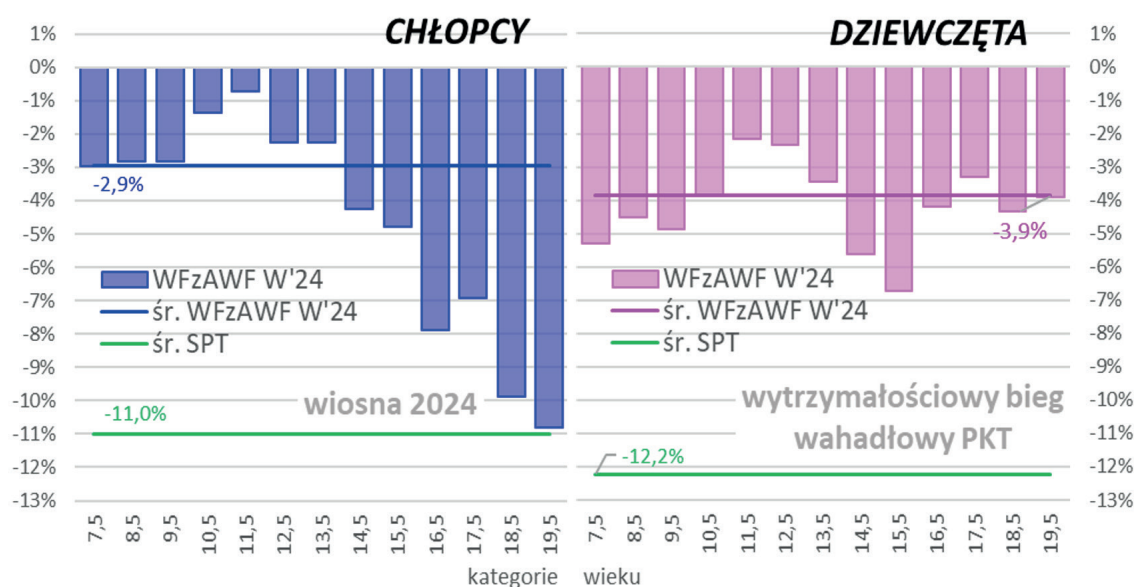
liczebności badanych dziewcząt

	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
WFzAWF	2 049	3 848	4 632	4 724	4 683	4 700	3 530	1 966	945	797	772	553	171
SPT	-	-	1 976	112 938	166 885	168 049	166 153	159 038	147 274	132 140	116 508	85 087	39 209
PL'09	1 195	1 536	1 578	1 905	2 052	2 057	2 095	2 040	2 005	1 993	1 886	1 771	648



Ryc. 35. Średnie wartości liczby ukończonych etapów wytrzymałościowego biegu wahadłowego dziewcząt w kategoriach wieku – porównanie wyników pomiarów dziewcząt uczestniczących w roku 2024 (wiosna) w programach WF z AWF i Sportowe Talenty (SPT) z danymi z badań ogólnopolskich z roku szkolnego 2009/2010 (PL'09)

Porównując wyniki próby biegu wytrzymałościowego uzyskane przez uczniów biorących udział w zajęciach Sport Klubów na wiosnę 2024 roku oraz uczniów badanych w roku szkolnym 2009/2010 zauważyć można, że zarówno chłopcy, jak i dziewczęta we wszystkich kategoriach wieku, uzyskali słabsze wyniki (ryc. 36). W przypadku chłopców tendencja do zwiększania niekorzystnej różnicy w rezultatach biegu wzrastała od około 11. roku życia, osiągając w najstarszych grupach wartość około 10%. W przypadku dziewcząt nie obserwowano tak wyraźnego trendu różnic. Dla większości kategorii wiekowych dziewczęta ze Sport Klubów były słabsze od około 3% do 5% od rówieśniczek z populacji ogólnopolskiej 2009/2010. Uwzględniając całość danych, chłopcy i dziewczęta uczestniczące w zajęciach Sport Klubów w 2024 byli przeciętnie słabsi o odpowiednio 2,9% i 3,9%, w porównaniu z wynikami badań populacyjnych z roku szkolnego 2009/2010. Ponadto, w odniesieniu do wartości zaobserwowanych w programie Sportowe Talenty różnice wynosiły 11 oraz 12,2% odpowiednio dla chłopców i dziewcząt, na korzyść uczniów uczestniczących w dodatkowych zajęciach Sport Klubów.



Różnice przedstawiono jako odsetki standardowej skali odniesienia w kategoriach wieku z roku szkolnego 2009/2010 (wartość odniesienia równa 0%); niebieska i różowa linia pozioma: średnia różnica dla wyników uzyskanych w Programie WF z AWF wiosną 2024 r. dla chłopców i dziewcząt; zielona linia pozioma: średnia różnica dla wyników z Programu Sportowe Talenty.

Ryc. 36. Przeciętne różnice liczby ukończonych etapów wytrzymałościowego biegu wahadłowego u chłopców i dziewcząt w kategoriach wieku – porównanie wyników pomiarów dzieci uczestniczących w roku 2024 (wiosna) w programach WF z AWF i Sportowe Talenty z danymi z badań ogólnopolskich z roku szkolnego 2009/2010 (PL'09)

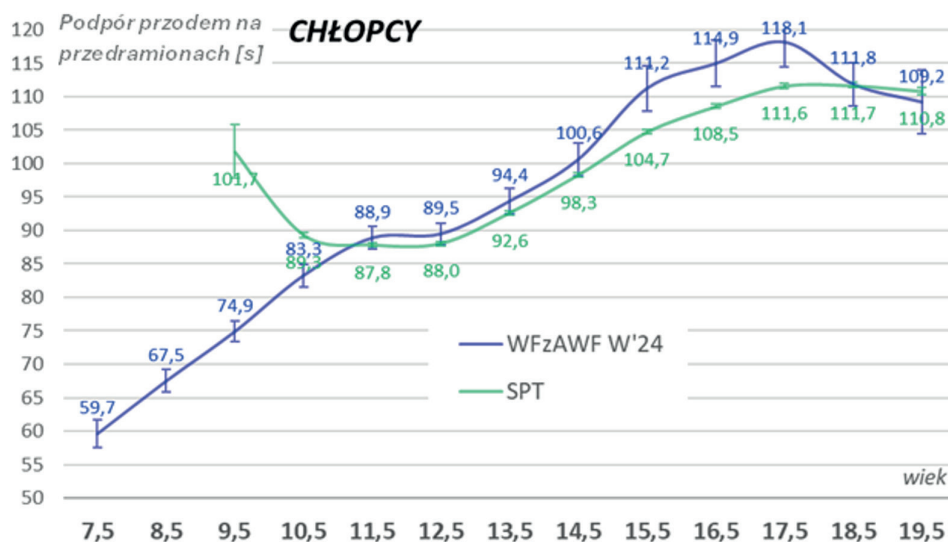
Podpór przodem na przedramionach

Wyniki uzyskiwane przez dziewczęta i chłopców w próbie podporu przodem na przedramionach ujawniły dużą dynamikę poprawy wyników począwszy od najmłodszej z badanych kategorii wieku do 11,5 lat (ryc. 37 i 38). Po tym okresie notowano u dziewcząt względną stabilizację wyników na poziomie 88-93 sekund, z wyższymi wartościami w wieku 17,5 lat (96,5 s). Chłopców natomiast charakteryzowała dalsza progresja wyników osiągając maksymalną wartość 118,1 sekund wieku 17,5 lat, po którym nastąpiło obniżenie rezultatów (ryc. 37). Do około 12 roku życia wyniki uzyskiwane przez dziewczęta były gorsze od czasów notowanych dla poddawanych badaniu chłopców, ze średnią różnicą 3-4 sekund. Powyżej 15. roku życia notowano ponad kilkunastose-

kundową przewagę rezultatów uzyskiwanych przez chłopców. Ponadto, uczestnicy Sport Klubów płci męskiej, osiągnęli z wyjątkiem dwóch najmłodszych i najstarszych kategorii wieku lepsze o kilka sekund wyniki od chłopców badanych w programie Sportowe Talenty. Różnice były większe w grupach dziewcząt, notowane od 11 roku utrzymywały się z wartościami sięgającymi 10 sekund na korzyść uczestniczek Sport Klubów.

liczebności badanych chłopców

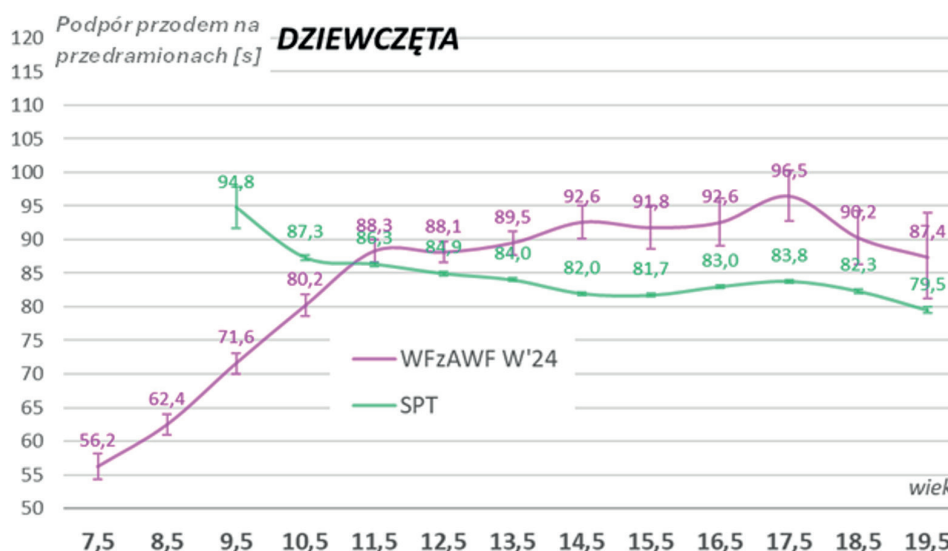
	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
WFzAWF	2 156	4 185	5 155	5 322	5 559	5 599	4 179	2 487	1 296	1 165	1 171	1 223	591
SPT	-	-	1 406	111 475	171 275	175 152	176 444	174 448	162 773	147 764	132 947	98 966	56 746



Ryc. 37. Średnie wartości czasu podparcia przodem na przedramionach chłopców w kategoriach wieku – porównanie wyników pomiarów chłopców uczestniczących w roku 2024 (wiosna) w programach WF z AWF i Sportowe Talenty (SPT)

liczebności badanych dziewcząt

	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
WFzAWF	2 087	3 916	4 689	4 756	4 697	4 726	3 534	1 984	955	805	784	557	171
SPT	-	-	1 960	111 230	165 408	167 452	165 644	161 222	151 369	137 014	121 290	88 534	40 433



Ryc. 38. Średnie wartości czasu podparcia przodem na przedramionach dziewcząt w kategoriach wieku – porównanie wyników pomiarów dziewcząt uczestniczących w roku 2024 (wiosna) w programach WF z AWF i Sportowe Talenty (SPT)

Odniesienie wyników prób sprawności fizycznej do poprzednich badań programu WF z AWF

Na rycinie 39 przedstawiono przeciętne wyniki prób zwisu na drążku, wytrzymałościowego biegu wahadłowego oraz biegu 10 x 5 m chłopców i dziewcząt, standaryzowane na średnie i odchylenia standardowe w funkcji wieku wyznaczone w ogólnopolskim badaniu z roku szkolnego 2009/2010. Zasadniczo, we wszystkich próbach zarówno dla chłopców i dziewcząt obserwowano w kolejnych latach poprawę rezultatów.

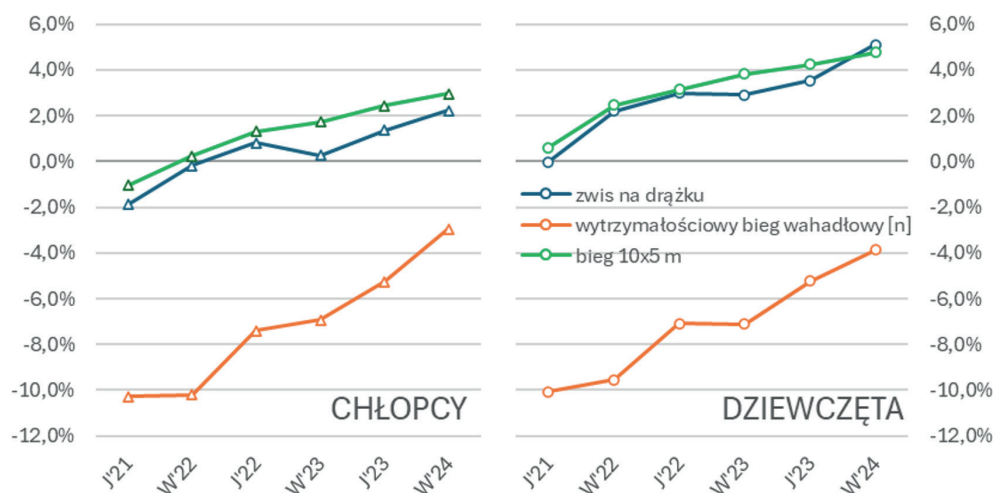
Przeciętne wyniki chłopców i dziewcząt ze Sport Klubów, w wytrzymałościowym biegu wahadłowym uzyskane jesienią 2021 roku były o ponad 10% słabsze od rezultatów rówieśników i rówieśniczek, zarejestrowanych w roku szkolnym 2009/2010. W kolejnych latach wyniki systematycznie zwiększały się osiągając wiosną 2024 roku poprawę o 7,4% u chłopców oraz o 6,2% u dziewcząt (ryc. 39). Pozostały jednak słabsze odpowiednio o 2,5% oraz 3,9% niż notowane w roku 2009/2010.

Korzystne zmiany charakteryzowały także przeciętne osiągnięcia w próbie zwisu na drążku. Chłopcy notując w pierwszym badaniu rezultat słabszy o blisko 2% od rówieśników z populacji referencyjnej z roku 2009/2010, poprawili się w całym okresie prowadzenia badań w programie WF z AWF o 4,1%. W przypadku dziewcząt poprawa była jeszcze wyraźniejsza – w pierwszym badaniu uzyskały one wynik na poziomie grupy referencyjnej poprawiając go w kolejnych badaniach do poziomu 5,1% (ryc. 39).

Analizując w kolejnych latach realizacji programu WF z AWF wykonanie próby zwisu na drążku, można zaobserwować wzrost w 2024 roku, w porównaniu do lat 2021-2023 odsetka osób potrafiących utrzymać się w zwisie na drążku. Tym samym, systematycznie malał odsetek chłopców i dziewcząt, dla których zwis był zbyt trudnym zadaniem (notowali zerowy czas zwisu). Wśród chłopców zmniejszał się on od 10,9% (2021-2022) przez 6,6% (2023), a w roku 2024 wyniósł 4,8%. U dziewcząt notowano podobną tendencję, od odpowiednio 13,0% przez 8,2% do 6,4% w roku 2024. W kolejnych latach realizacji programu wzrastał jednocześnie odsetek uczestników, którzy odmawiali wykonania próby, wynosząc odpowiednio od 4,5% przez 5,4% do 6,1% u chłopców oraz 4,9% przez 6,2% do 7,3% u dziewcząt. Zmniejszający się odsetek uczniów, którzy nie potrafią wykonać zadania, może wskazywać na zwiększenie determinacji i możliwości części chłopców i dziewcząt z programu WF z AWF, przystępujących do próby. Z kolei, zwiększający się odsetek odmów wykonania zadania może wskazywać na brak odpowiedniej motywacji lub przekonanie, że nie będą w stanie sobie z nim poradzić. Przykład ten wskazuje, że należy pracować nad motywowaniem i budowaniem w uczniach wiary we własne możliwości, traktować, jako istotny obszar zindywidualizowanej interwencji wychowawczej nauczyciela wychowania fizycznego.

Podobnie jak dla poprzednich prób, w toku trwania programu WF z AWF pozytywnie zmieniały się rezultaty w biegu 10 x 5 m. Chłopcy, będąc jesienią 2021 roku słabsi o 1% od swych rówieśników badanych w roku szkolnym 2009/2010, zanotowali do 2024 roku łącznie poprawę wyniku o 4%. W tym samym okresie dziewczęta od poziomu 0,6% rezultatu grupy referencyjnej poprawiły swój wynik o 4,2% (ryc. 39).

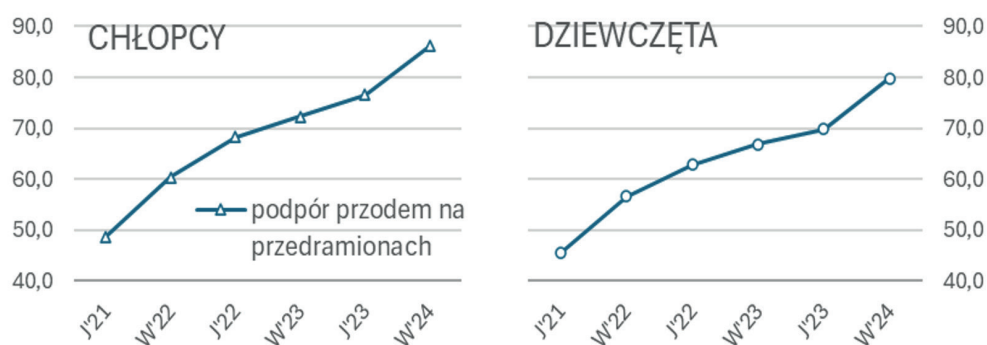
W badaniach ogólnopolskich z roku szkolnego 2009/2010 nie przeprowadzono próby podporu przodem na przedramionach, stąd w niniejszym raporcie nie przedstawiono standaryzowanych wartości dla tego testu. Porównano natomiast średnie wyniki uzyskiwane w kolejnych turach badań programu WF z AWF. W każdym kolejnym badaniu chłopcy i dziewczęta poprawiali swój wynik



Wyniki standaryzowane na średnią i odchylenie standardowe w funkcji wieku obliczone dla danych z badań ogólnopolskich z roku szkolnego 2009/2010, wyrażone w skali tenowej i odsetkach przeciętnego wyniku tych badań. Zero na wykresie oznacza poziom wyników w roku szkolnym 2009/2010.

Ryc. 39. Zmiany wyniku zwisu na drążku, biegu wytrzymałościowego i biegu 10 x 5 m w kolejnych terminach badań realizowanych w programie WF z AWF

tj. uzyskiwali coraz dłuższe czasy utrzymania zadanej pozycji. Przeciętnie, chłopcy i dziewczęta badani wiosną 2024 roku okazali się lepsi od swych rówieśników z jesieni roku 2021, o odpowiednio 37,5 s oraz 34,3 s. Zmiany czasu wykonania próby w kolejnych edycjach realizacji programu WF z AWF przedstawiono na rycinie 40.

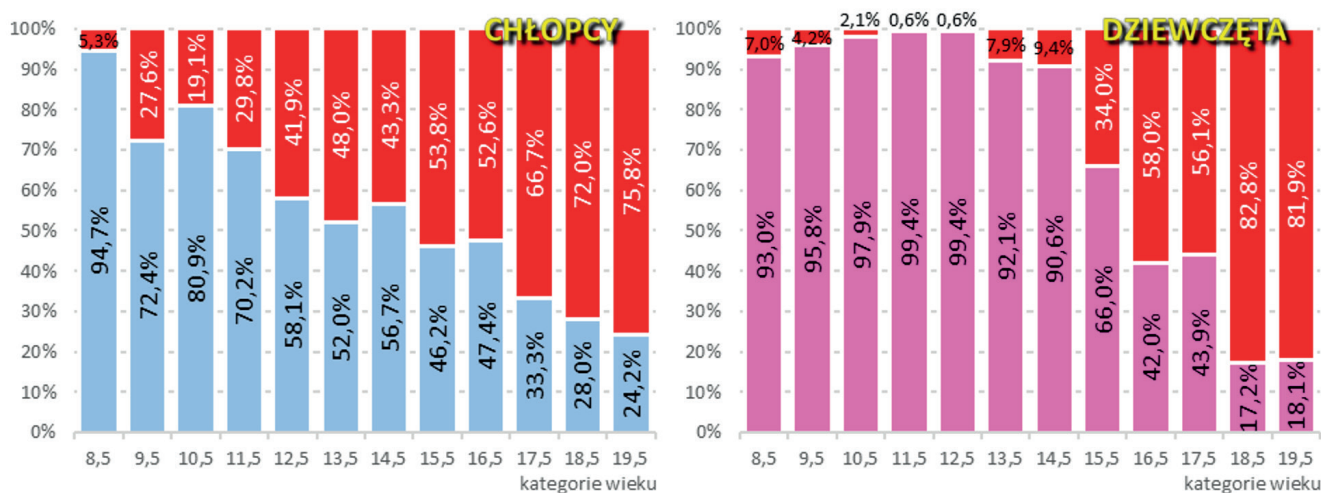


Ryc. 40. Zmiany czasu podporu przodem na przedramionach w kolejnych terminach badań realizowanych w programie WF z AWF

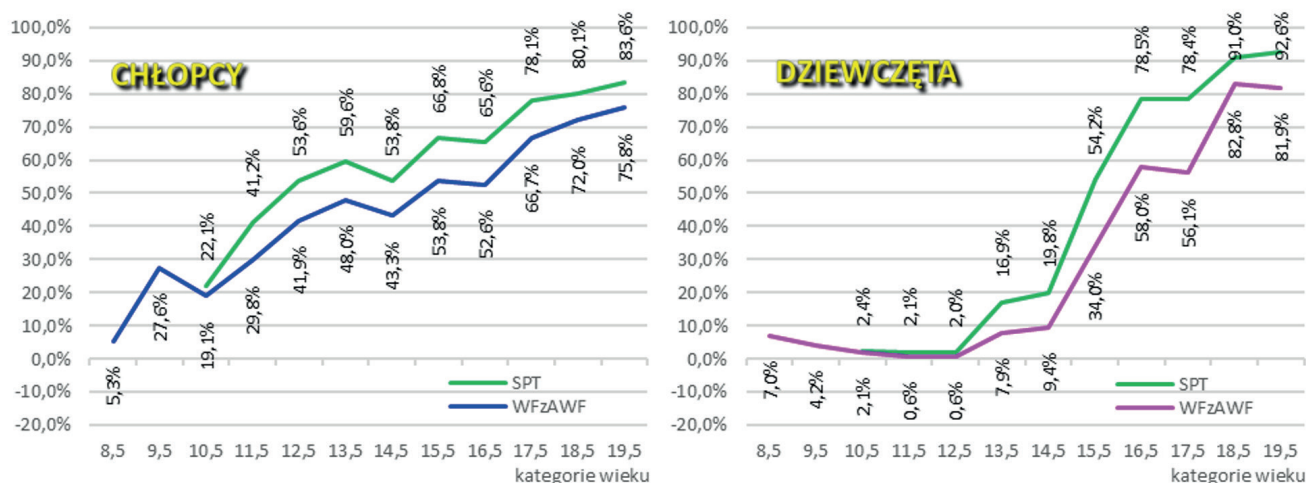
3.3. Ryzyko chorób układu krążeniowo-oddechowego u uczestników Sport Klubów (Janusz Dobosz, Paweł Tomaszewski)

Wyniki próby biegu wytrzymałościowego wahadłowego mogą być użyteczne w przewidywaniu ryzyka chorób sercowo-naczyniowych w późniejszym życiu, obejmujących m.in. chorobę wieńcową, zawał serca, nadciśnienie tętnicze, udar mózgu, zaburzenia rytmu serca (arytmie), choroby naczyń obwodowych. Dostępne wartości progowe wyznaczające zwiększone ryzyko zachorowań odnoszą się do dzieci w wieku 8 lat i starszych (Ruiz i wsp., 2016). Analiza wyników uczestników Sport Klubów w kontekście wielkości granicznych w wytrzymałościowym biegu wahadłowym określonych przez Ruiza i współautorów w 2016 roku, identyfikowała chłopców, którzy nie osiągnęli progu 42 ml/kg/min maksymalnego pochłaniania tlenu. W ich przypadku ryzyko niewydolności krążeniowo-

wo-oddechowej było blisko sześciokrotnie większe niż wśród pozostałych chłopców. Wśród chłopców z programu WF z AWF ryzyko to wzrastało wraz z wiekiem. Już 20% badanych 9. i 10-latków znalazło się w grupie podwyższonego ryzyka. Wśród 19-latków odsetek ten wzrósł do 75% (ryc. 41). Wśród dziewcząt wysoce zagrożone były te, które nie przekroczyły progu 35 ml/kg/min maksymalnego pochłaniania tlenu w próbie biegu wytrzymałościowego. Szacowane dla nich ryzyko zachorowania na niewydolność krążeniowo-oddechową w dorosłym życiu było ponad trzy i pół raza większe niż w pozostałej grupie dziewcząt. Ponad 10% dziewcząt badanych w programie WF z AWF z wysokim poziomem zagrożenia chorobami układu krążeniowo-oddechowego, zauważono dopiero od 15. roku życia. Dynamika wzrostu liczebności zagrożonych dziewcząt jest jednak wyraźnie większa, niż wśród chłopców. W wieku 18-19 lat zwiększone ryzyko obejmował już ponad 80% badanych dziewcząt (ryc. 41).



Ryc. 41. Odsetki chłopców i dziewcząt uczestniczących w programie WF z AWF na wiosnę roku 2024 z grup podwyższonego (odpowiednio 5,7 i 3,6 razy) ryzyka wystąpienia chorób układu krążeniowo-oddechowego (CVD) w dorosłym życiu, szacowanego na podstawie wartości progowych opracowanych przez Ruiza i wsp. (2016)



Ryc. 42. Porównanie odsetka chłopców i dziewcząt w kategoriach wieku z podwyższonym ryzykiem wystąpienia chorób układu krążeniowo-oddechowego w życiu dorosłym w badaniach WF z AWF i Sportowe Talenty (SPT), szacowanym na podstawie wartości progowych opracowanych przez Ruiza i wsp. (2016)

Porównując dane zebrane w 2024 roku w badaniu Sport Klubów (WF z AWF) oraz ogólnopolskim badaniu kondycji fizycznej przeprowadzonym w ramach programu Sportowe Talenty, można zaobserwować wyraźnie mniejsze odsetki chłopców (od 11 roku życia) i dziewcząt (od 13 roku życia) w Sport Klubach, które wykazują zwiększone ryzyko wystąpienia chorób krążeniowo-oddechowych w dorosłym życiu (ryc. 42). Porównanie dotyczy dzieci uczestniczących w pozalekcyjnych formach aktywności fizycznej oferowanych przez szkoły (Sport Kluby) oraz wszystkie dzieci uczestniczące w lekcjach wychowania fizycznego (Sportowe Talenty). Ukazane porównanie potwierdza utrwaloną tezę o prozdrowotnym wpływie aktywności fizycznej i wskazuje na znaczenie profilaktyki chorób sercowo-naczyniowych.

3.4. Udział w zajęciach Sport Klubów a zmiany cech somatycznych uczestników *(Janusz Dobosz, Paweł Tomaszewski)*

Chcąc uzyskać informację, o tym jak, udział w zajęciach Sport Klubów wpływał na rozwój somatyczny badanych – głównie wielkość masy ciała i w konsekwencji występowanie niedowagi, nadwagi i otyłości – należy uzyskać minimum dwa punkty pomiarowe (zanotować udział uczennicy lub ucznia w dwóch kolejnych terminach badań, np. jesienią 2021 roku i wiosną 2022). Zestawienie różnic zaobserwowanych między tymi badaniami może wyjaśniać jak roczne uczestnictwo w zajęciach Sportu Klubów wpływało na badane cechy somatyczne. Spośród osób badanych w programie WF z AWF na przestrzeni lat 2021-2024 wybrano takie, które były diagnozowane w dwóch dowolnych, kolejnych terminach np. jesienią 2021 i wiosną 2022 lub wiosną i jesienią 2022 lub jesienią 2022 i wiosną 2023 itd. Do analizy wykorzystano zmiany wielkości cech somatycznych obliczone indywidualnie dla każdego z tak wybranych chłopców i dziewcząt. Uzyskany wynik dzielono przez liczbę dni między badaniami i mnożono przez 182,625. Tak uzyskaną zmianę przypisano do okresu wyznaczonego przez terminy badań, dla których obliczono różnicę (np. jesień 2023-wiosna 2024). W zestawieniu pominięto najstarszą kategorię wiekową dziewcząt, z powodu małych liczebności występujących w badaniu dziewcząt i dużej przypadkowości zebranych wyników.

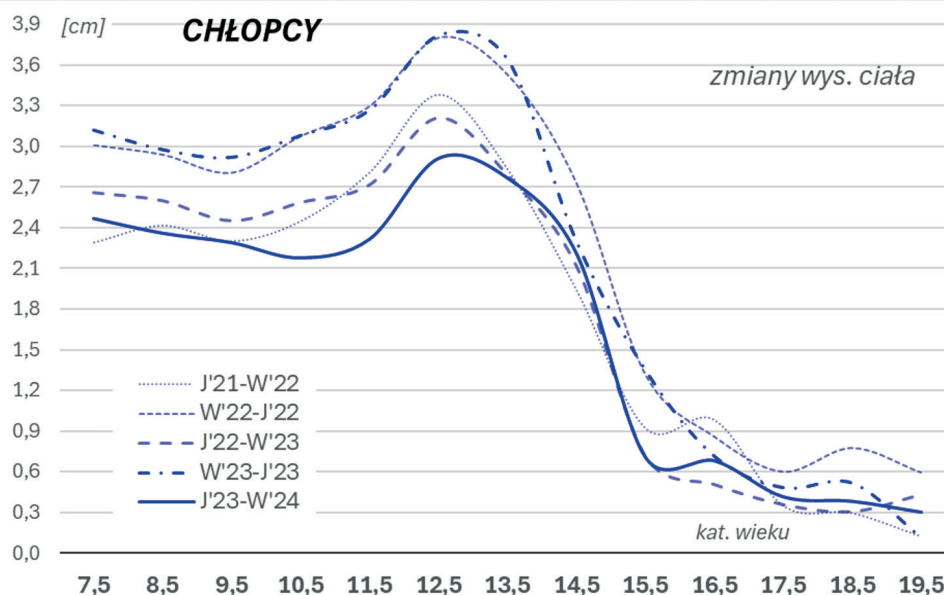
Wysokość ciała

Obraz półrocznych przeciętnych przyrostów wysokości ciała w kategoriach wieku wiosną 2024 roku, jest analogiczny do tego obserwowanego we wcześniejszych turach badań. Półroczne przyrosty wysokości ciała chłopców malejące od 7. roku życia wzrastały między 10. a 12. rokiem życia (zwiększenie przyrostu o około 0,8 cm, do blisko 3 cm półrocznych przyrostów), ponownie malały do około 0,6 cm przyrostu w ciągu pół roku w wieku 15 lat oraz mniej dynamicznie w kolejnych kategoriach wieku do 0,3 cm w wieku 19 lat (ryc. 43). Wśród dziewcząt zmiany miały podobny charakter (ryc. 44), przy czym od siódmego roku życia nie obserwowano praktycznie zmniejszenia tempa przyrostów, a następujące szybciej, niż u chłopców, bo około 10-11. roku życia zwiększenie przyrostów było mniejsze (dla danych z wiosny 2024 praktycznie nienotowane). Wiosną 2024 roku ten maksymalny przyrost nie przekroczył 2,7 cm. W kolejnych kategoriach wieku zwiększenie wysokości ciała malało do około 0,3 cm półrocznego przyrostu.

Prezentowane dane potwierdzają występowanie skoku pokwitaniowego, zarówno w grupie chłopców jak i dziewcząt. Wskazują również na większe przyrosty wysokości ciała chłopców (oko-

liczebności badanych chłopców

	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
J'21-W'22	3 014	3 566	3 715	3 126	2 754	1 692	1 241	911	408	393	317	268	56
W'22-J'22	2 374	4 080	3 122	3 774	4 043	2 932	1 814	357	537	694	619	471	145
J'22-W'23	1 943	3 087	3 090	2 440	3 157	2 563	1 360	765	367	512	432	311	67
W'23-J'23	1 468	3 135	2 628	2 892	3 636	3 214	1 740	410	638	706	647	551	212
J'23-W'24	1 622	2 415	2 766	2 092	2 745	2 513	1 656	517	360	460	462	362	82

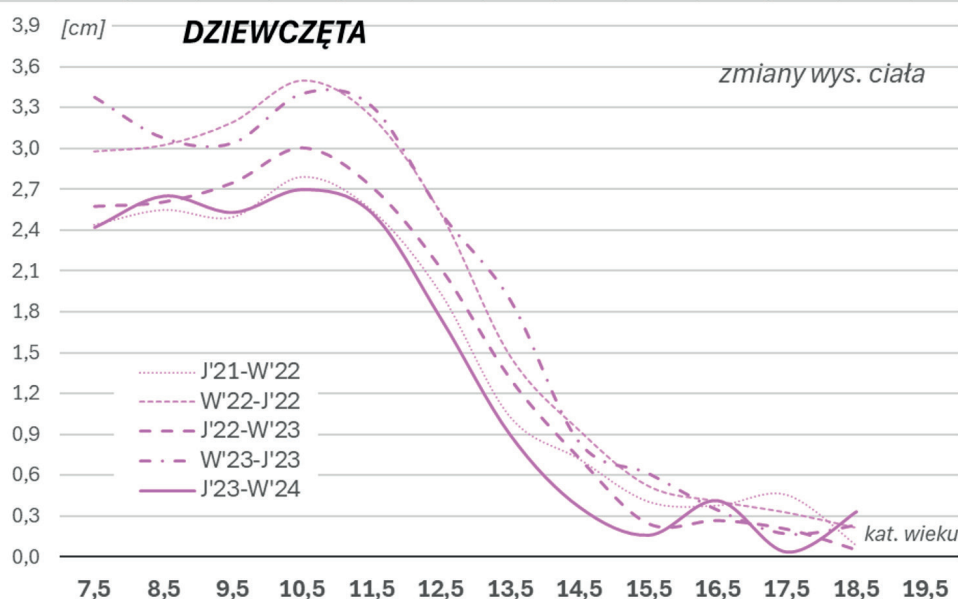


J i W oznaczają odpowiednio jesień i wiosnę w okresach przeprowadzania badań.

Ryc. 43. Półroczne średnie przyrosty w kategoriach wieku wysokości ciała chłopców Sport Klubów, obliczone na podstawie różnicy pomiarów w dwóch kolejnych badaniach

liczebności badanych dziewcząt

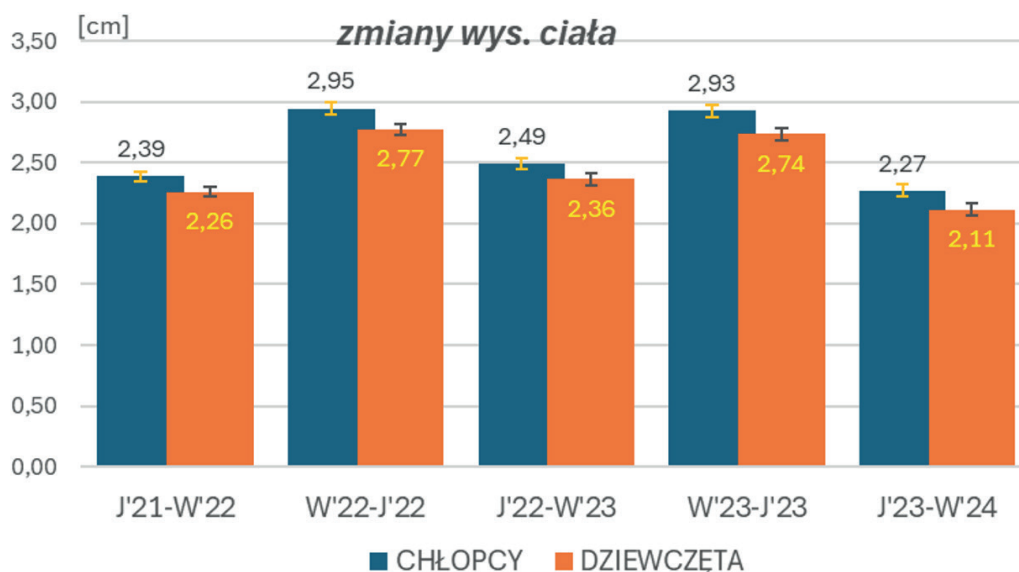
	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
J'21-W'22	2 948	3 554	3 391	2 883	2 440	1 368	953	682	345	307	220	165	15
W'22-J'22	2 328	3 898	2 835	3 441	3 699	2 348	1 420	276	444	525	441	226	37
J'22-W'23	1 892	2 924	2 937	2 185	2 743	2 306	1 097	514	259	324	247	117	15
W'23-J'23	1 489	2 940	2 295	2 383	3 211	2 851	1 398	278	419	517	411	211	40
J'23-W'24	1 545	2 409	2 436	1 780	2 300	2 174	1 399	341	257	293	262	137	8



J i W oznaczają odpowiednio jesień i wiosnę w okresach przeprowadzania badań.

Ryc. 44. Półroczne średnie przyrosty w kategoriach wieku wysokości ciała dziewcząt Sport Klubów, obliczone na podstawie różnicy pomiarów w dwóch kolejnych badaniach

ło 2-3 cm), w porównaniu do zmian dotyczących dziewcząt. Zauważalne jest także, większe wzrastanie w okresach wiosna-jesień (W'22-J'22 oraz W'23-J'23), niż ma to miejsce w okresach jesień-zima. Dane z wiosennego badania z 2024 roku ujawniły najmniejsze półroczne przyrosty wysokości ciała chłopców i dziewcząt od początku realizacji projektu – jesieni 2021 roku. Opisane powyżej relacje przedstawione zostały na rycinie 45.



J i W oznaczają odpowiednio jesień i wiosnę w okresach przeprowadzania badań.

Ryc. 45. Półroczne przeciętne przyrosty wysokości ciała uczestników Sport Klubów w etapach badań, obliczone na podstawie różnicy pomiarów w dwóch kolejnych badaniach

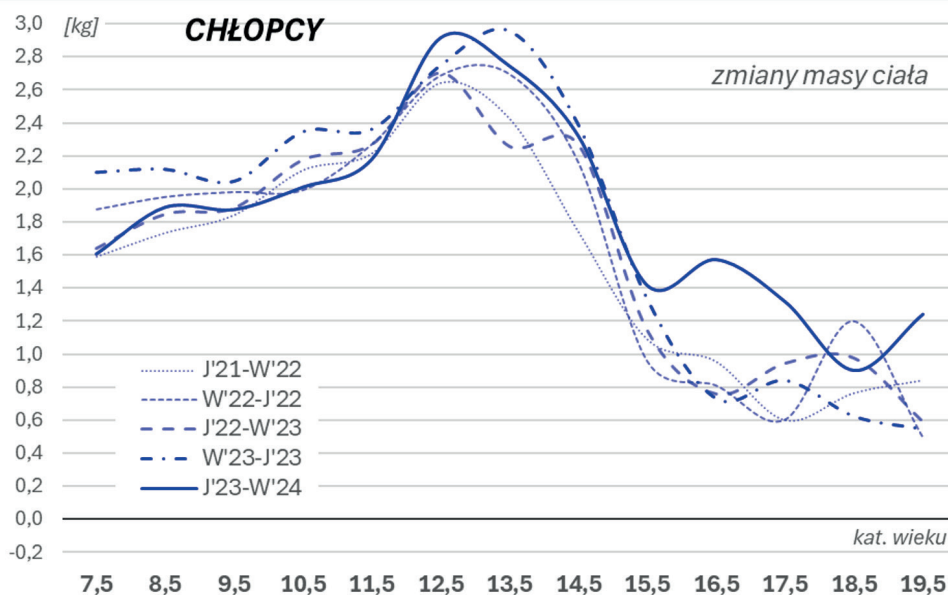
Masa ciała

Zmiany obserwowane w kategoriach wieku w półrocznych przyrostach masy ciała chłopców Sport Klubów zmierzone wiosną 2024 roku, miały podobny przebieg do tych obserwowanych we wcześniejszych latach programu WF z AWF (ryc. 46 i 47). Różnice dotyczą najstarszych kategorii wieku (16,5-19,5 lat). W młodszych kategoriach wieku masa ciała systematycznie przyrastała od 7. do około 12-13. roku życia, osiągając maksymalną średnią wielkość półrocznego przyrostu blisko 3 kg w wieku 12-13 lat. Następnie w prawie wszystkich turach badań zmiany malały do poziomu około 0,8 kg w wieku 16 lat i oscylowały między 0,6-1,0 kg. Obraz danych wyznaczonych na podstawie pomiarów z wiosny 2024 roku był inny. W tym przypadku spadek w wieku 15 lat został zahamowany na poziomie 1,4 kg i poprzez krótki wzrost w szesnastym roku życia, ponownie systematycznie spadał w kolejnych latach, osiągając przyrost poniżej 1 kg w wieku 18 lat. Zmiany przyrostów zanotowane wiosną 2024 roku dla chłopców w wieku 7-11 lat należały do najniższych obserwowanych w turach badań, natomiast między piętnastym, a dziewiętnastym rokiem życia należały do najwyższych (ryc. 46).

W przypadku dziewcząt (ryc. 47) półroczne przyrosty masy ciała między 7, a 10-11 rokiem życia wzrastały od 1,5 (J'21-W'22) i blisko 2,2 kg (W'23-J'23) rocznie w najmłodszej kategorii wieku, do odpowiednio 2,1 i 2,7 kg wśród 10-11 latków, w tych samych turach badań. W kolejnych kategoriach wieku, od 11,5 do 16,5 lat, wartości systematycznie obniżały się do poziomu 0,2-0,6 kg przeciętnego półrocznego przyrostu i dalej, w kolejnych kategoriach wieku malały do poziomu

liczebności badanych chłopców

	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
J'21-W'22	3 030	3 611	3 759	3 146	2 764	1 695	1 236	907	407	397	319	267	58
W'22-J'22	2 395	4 114	3 153	3 784	4 064	2 933	1 821	355	537	702	622	471	148
J'22-W'23	1 952	3 134	3 110	2 453	3 159	2 576	1 360	769	366	515	438	314	67
W'23-J'23	1 479	3 165	2 656	2 893	3 642	3 234	1 746	407	636	705	653	559	212
J'23-W'24	1 628	2 446	2 787	2 100	2 748	2 508	1 658	513	359	461	466	362	82

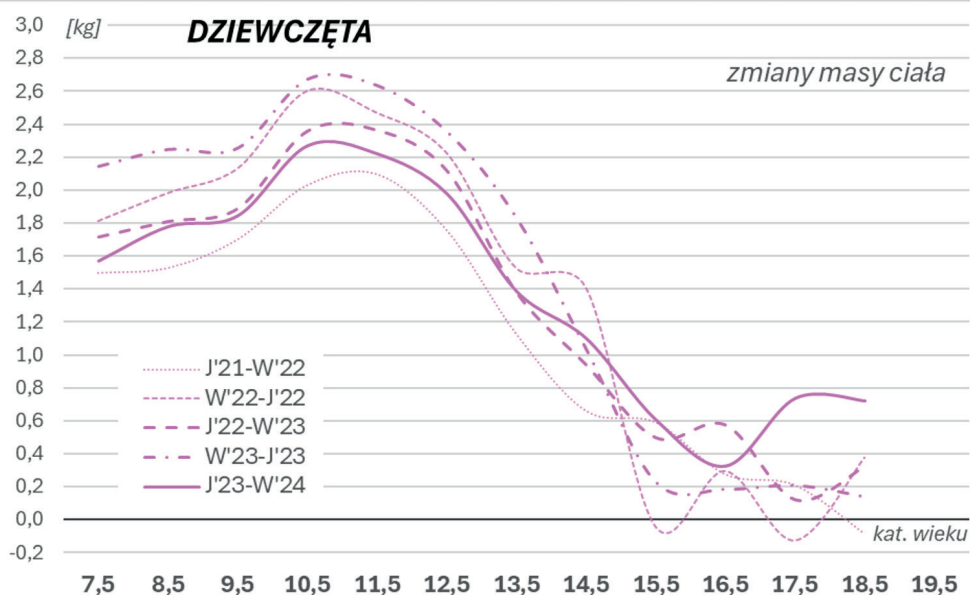


J i W oznaczają odpowiednio jesień i wiosnę w okresach przeprowadzania badań.

Ryc. 46. Półroczne przeciętne w kategoriach wieku przyrosty masy ciała chłopców Sport Klubów w etapach badań, obliczone na podstawie różnicy pomiarów w dwóch kolejnych badaniach

liczebności badanych dziewcząt

	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
J'21-W'22	2 963	3 581	3 408	2 900	2 440	1 357	946	679	344	303	218	164	15
W'22-J'22	2 322	3 926	2 839	3 455	3 704	2 346	1 406	268	445	518	432	225	36
J'22-W'23	1 920	2 940	2 950	2 200	2 736	2 298	1 091	506	259	321	245	114	14
W'23-J'23	1 505	2 949	2 309	2 394	3 213	2 856	1 391	277	414	520	413	208	40
J'23-W'24	1 551	2 430	2 442	1 782	2 307	2 171	1 393	339	255	294	260	137	8

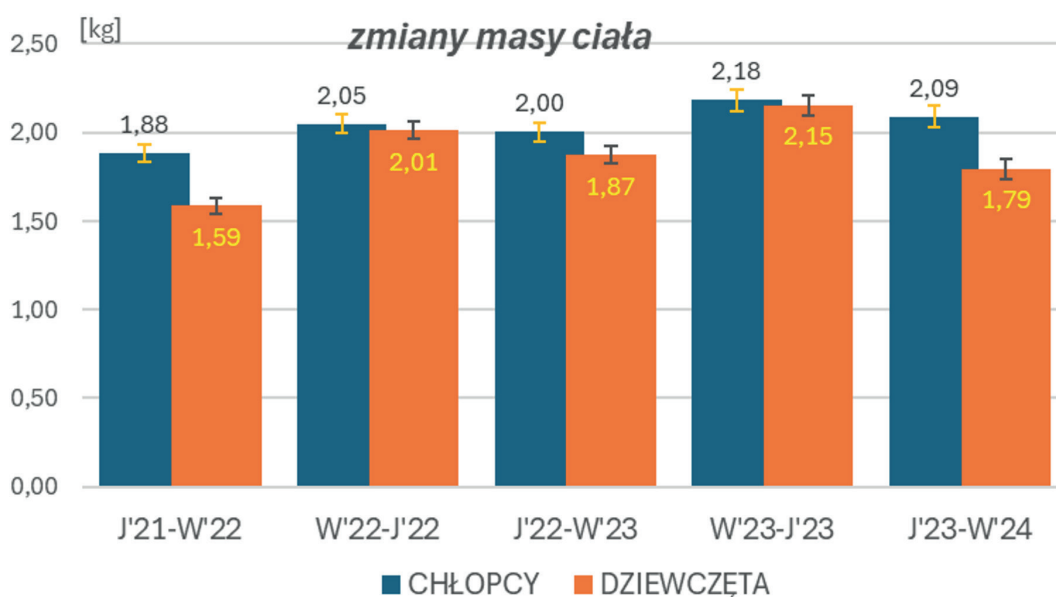


J i W oznaczają odpowiednio jesień i wiosnę w okresach przeprowadzania badań.

Ryc. 47. Półroczne przeciętne przyrosty w kategoriach wieku masy ciała dziewcząt Sport Klubów w etapach badań, obliczone na podstawie różnicy pomiarów w dwóch kolejnych badaniach

0,4 kg, z wyjątkiem danych z ostatniego badania. Półroczne przyrosty dziewcząt badanych wiosną 2024 roku w pozostałych kategoriach wieku, nie odbiegały od średnich wielkości rejestrowanych w pozostałych okresach zmian masy ciała.

Średnie przyrosty masy ciała chłopców i dziewcząt w kolejnych turach badań nie różniły się w okresach wiosna-jesień, oraz były większe w przypadku chłopców w turach badań obejmujących jesień, zimę i wiosnę i sięgały przeciętnie 2 kg. Średnie przyrosty w ostatnim badaniu, wiosną 2024 roku, były drugie co do wielkości wśród chłopców – po notowanych w okresie W'23-J'23 oraz przedostatnie pod względem wielkości w przypadku dziewcząt i jedynie wyższe od dwóch pierwszych badań tj. prowadzonych jesienią 2021 roku oraz wiosną 2022 roku (ryc. 48).



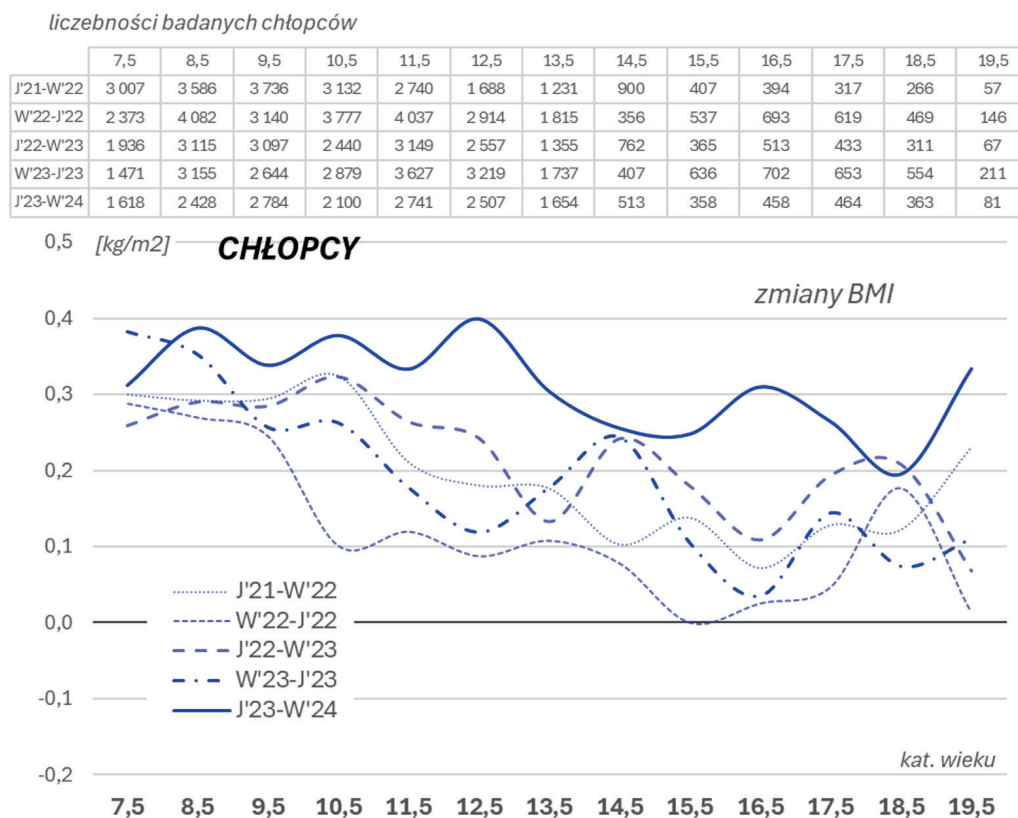
J i W oznaczają odpowiednio jesień i wiosnę w okresach przeprowadzania badań.

Ryc. 48. Półroczne przeciętne przyrosty masy ciała uczestników Sport Klubów w etapach badań, obliczone na podstawie różnicy pomiarów w dwóch kolejnych badaniach

Wskaźnik masy ciała (BMI)

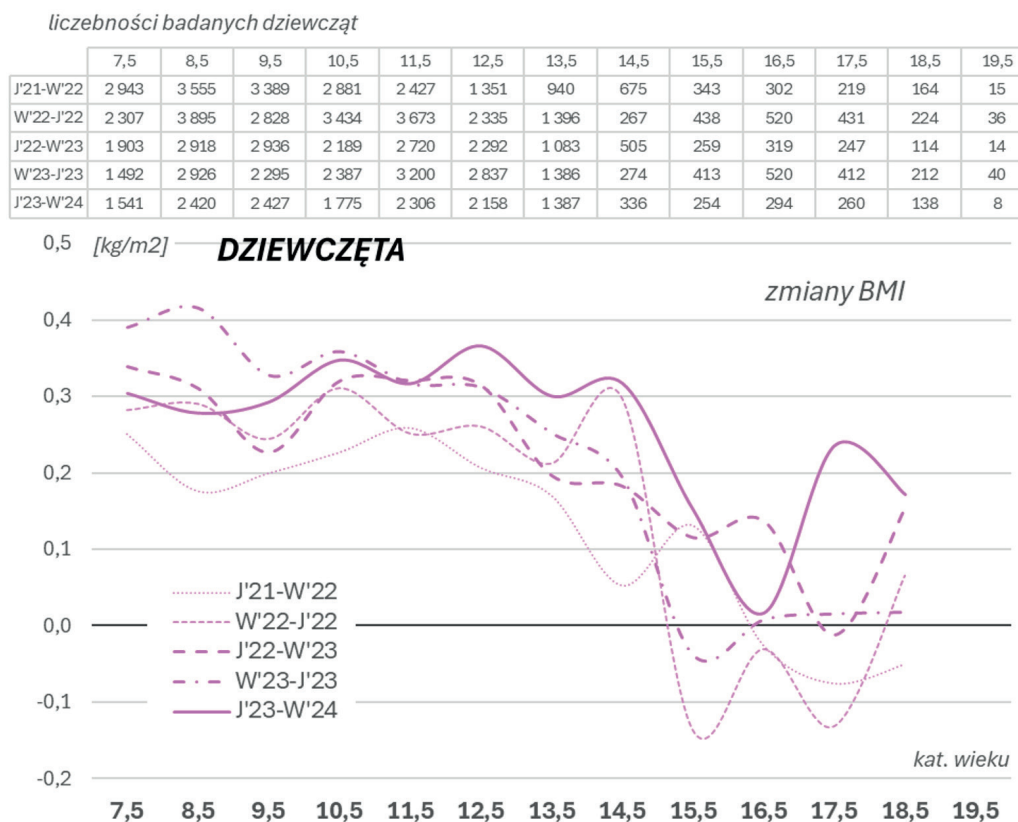
Zmiany przeciętnych półrocznych przyrostów wielkości BMI w kategoriach wieku chłopców we wszystkich turach badań przed 2024 r. ujawniały niższe wielkości, niż notowane w ostatnim badaniu. Dodatkowo, generalny trend obniżania wielkości przyrostu wskaźnika notowany we wcześniejszych turach między kategoriami 7,5 lat, a 16,5 lat różni się od zarejestrowanego w badaniu wiosną 2024 roku. Różnice między wiosną 2024, a jesienią 2023 r. do kategorii wieku 12,5 lat, były względnie stabilne, malejąc w kolejnych kategoriach wieku. Wyjątek w tej tendencji stanowił wzrost w wieku 16,5 lat oraz w najstarszej kategorii wieku, był podobny do zwiększania wielkości przyrostu BMI w pozostałych turach badań. Przeciętne zmiany wielkości BMI chłopców były w ostatnim badaniu większe, niż w pozostałych okresach badań (ryc. 49).

Wśród dziewcząt zmiany wielkości przyrostów wskaźnika masy ciała miały podobny charakter, różniąc się mniej dynamicznym, niż wśród chłopców spadkiem do czternastego roku życia, następującego po nim obniżenia w kategoriach wieku 13 i 14 lat, i w kolejnych latach dużą zmiennością – rycina 50. W najstarszych kategoriach wieku, u dziewcząt częściej pojawiały się ujemne przyrosty BMI, niewystępujące praktycznie tylko w ostatnim, porównaniu jesień 2023-wiosna 2024.



J i W oznaczają odpowiednio jesień i wiosnę w okresach przeprowadzania badań.

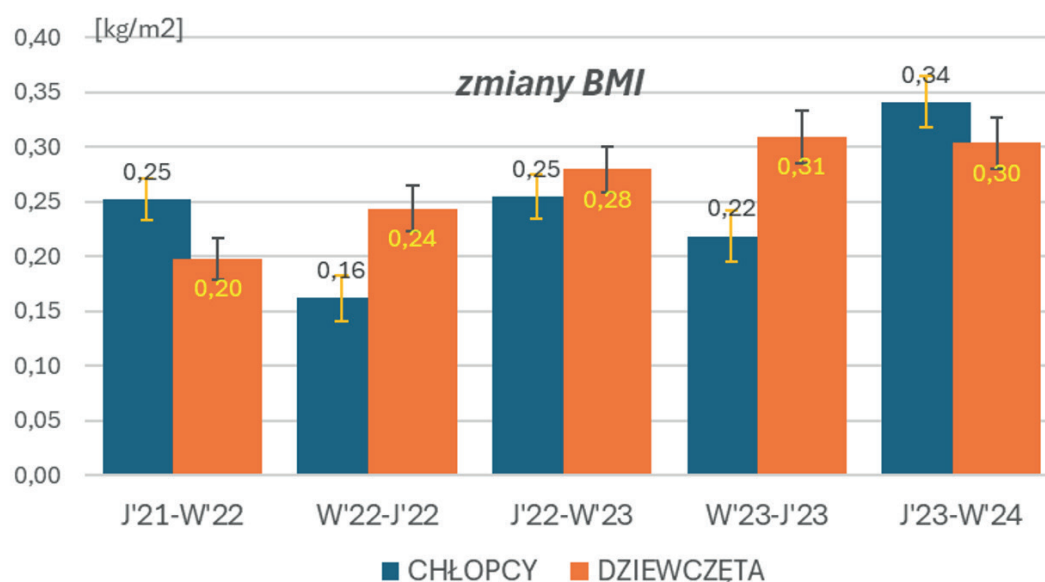
Ryc. 49. Półroczne przeciętne w kategoriach wieku zmiany BMI chłopców Sport Klubów w etapach badań, obliczone na podstawie różnicy pomiarów w dwóch kolejnych badaniach



J i W oznaczają odpowiednio jesień i wiosnę w okresach przeprowadzania badań.

Ryc. 50. Półroczne przeciętne w kategoriach wieku zmiany BMI dziewcząt Sport Klubów w etapach badań, obliczone na podstawie różnicy pomiarów w dwóch kolejnych badaniach

Uśrednione zmiany BMI dla kolejnych tur badań wskazują na zróżnicowanie przeciętnej zmiany w przypadku chłopców, na przemian malejącej i rosnącej. Najniższą wielkość przyrostu, 0,16 kg/m² zanotowano między wiosną i jesienią 2022 roku, największą, 0,34 kg/m² w ostatnim porównaniu. W przypadku dziewcząt notowano systematyczne zwiększanie wielkości przyrostu BMI w każdym kolejnym badaniu, od 0,20 kg/m², aż do osiągnięcia stabilizacji na poziomie około 0,3 jednostki wskaźnika masy ciała w turach wiosna-jesień 2023, oraz jesień 2023-wiosna 2024. Brak różnic między chłopcami, a dziewczętami w przyrostach wielkości BMI zanotowano w turach J'22-W'23 oraz J'23-W'24. Brak jest natomiast jednoznacznej tendencji przewagi którejkolwiek z płci. W pierwszym i ostatnim badaniu większe przyrosty notowali chłopcy, w pozostałych turach badań dziewczęta. Generalnie obserwowane przyrosty nie wydają się być dużymi. Zwiększenie wielkości BMI o 1 kg/m² miałyby miejsce po upływie 1,5 roku w odniesieniu do przeciętnych zmian notowanych w ostatnim badaniu z wiosny 2024 roku i po upływie 2-2,5 roku, w odniesieniu do danych z pierwszej tury badań (jesień 2021). Opisane zmiany ilustruje rycina 51.



J i W oznaczają odpowiednio jesień i wiosnę w okresach przeprowadzania badań.

Ryc. 51. Półroczne przeciętne przyrosty BMI uczestników Sport Klubów w etapach badań, obliczone na podstawie różnicy pomiarów w dwóch kolejnych badaniach

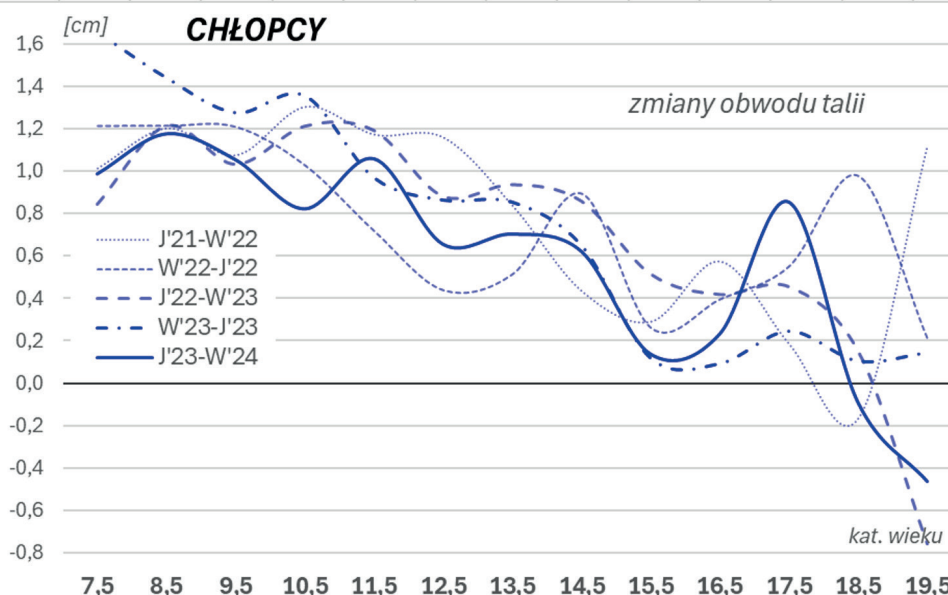
Obwód talii

Średnie przeciętne przyrosty obwodu talii chłopców w kategoriach wieku i w turach badań, ujawniły tendencję zmniejszania się wartości wraz z wiekiem, od kategorii 8,5 lat (i poziomu z zakresu 1,1-1,2 cm w większości przypadków), aż do osiągnięcia szesnastego roku życia (i poziomu półrocznego przyrostu rzędu 0,1-0,6 cm). W trzech ostatnich kategoriach wieku zmiany miały charakter dynamiczny i zróżnicowany, co do kierunku, a ich zakres wynosił od -0,8 do 1,1 cm dla ostatniej kategorii wieku. Tendencje te ilustrują wykresy zmian obwodu talii chłopców, w kolejnych turach porównań umieszczone na rycinie 52.

Wśród dziewcząt, w miarę stabilne zmniejszanie wielkości półrocznych przyrostów obwodu talii w kategoriach wieku i kolejnych turach badań notowano do około 13. roku życia. Zmniejszenie wyniosło od 0,7-1,4 cm do poziomu 0,2 cm, z wyjątkiem różnicy obliczonej dla badań prowadzonych wiosną i jesienią 2023 roku (równiej średnio 0,8 cm). W kolejnych kategoriach wiekowych no-

liczebności badanych chłopców

	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
J'21-W'22	2 944	3 509	3 624	3 022	2 659	1 578	1 153	868	391	368	300	252	75
W'22-J'22	2 315	4 007	2 997	3 533	3 829	2 738	1 666	319	506	656	589	448	143
J'22-W'23	1 857	3 027	2 983	2 257	2 913	2 419	1 237	704	339	487	406	298	122
W'23-J'23	1 425	3 039	2 546	2 708	3 369	3 001	1 645	379	605	669	617	519	207
J'23-W'24	1 562	2 330	2 665	1 962	2 517	2 288	1 525	460	307	428	419	316	113

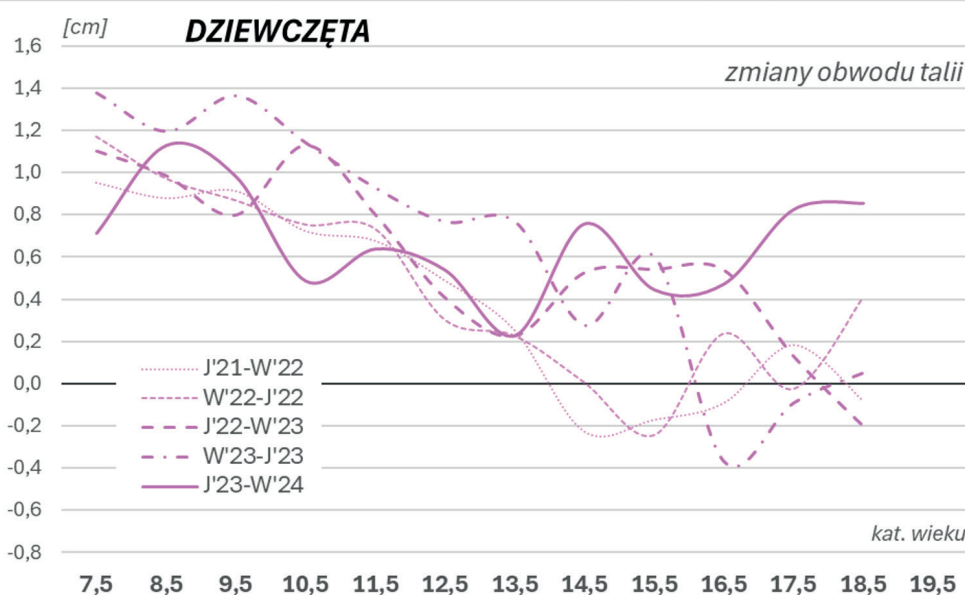


J i W oznaczają odpowiednio jesień i wiosnę w okresach przeprowadzania badań.

Ryc. 52. Półroczne przeciętne zmiany w kategoriach wieku obwodu talii chłopców Sport Klubów w etapach badań, obliczone na podstawie różnicy pomiarów w dwóch kolejnych badaniach

liczebności badanych dziewcząt

	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
J'21-W'22	2 888	3 465	3 300	2 744	2 325	1 264	901	645	331	286	204	149	21
W'22-J'22	2 244	3 797	2 686	3 231	3 430	2 160	1 290	240	421	476	411	209	40
J'22-W'23	1 844	2 821	2 802	2 012	2 549	2 106	995	470	235	303	228	105	22
W'23-J'23	1 446	2 821	2 189	2 189	2 958	2 629	1 315	259	381	477	382	193	37
J'23-W'24	1 498	2 286	2 322	1 595	2 095	1 964	1 284	314	220	268	245	119	13

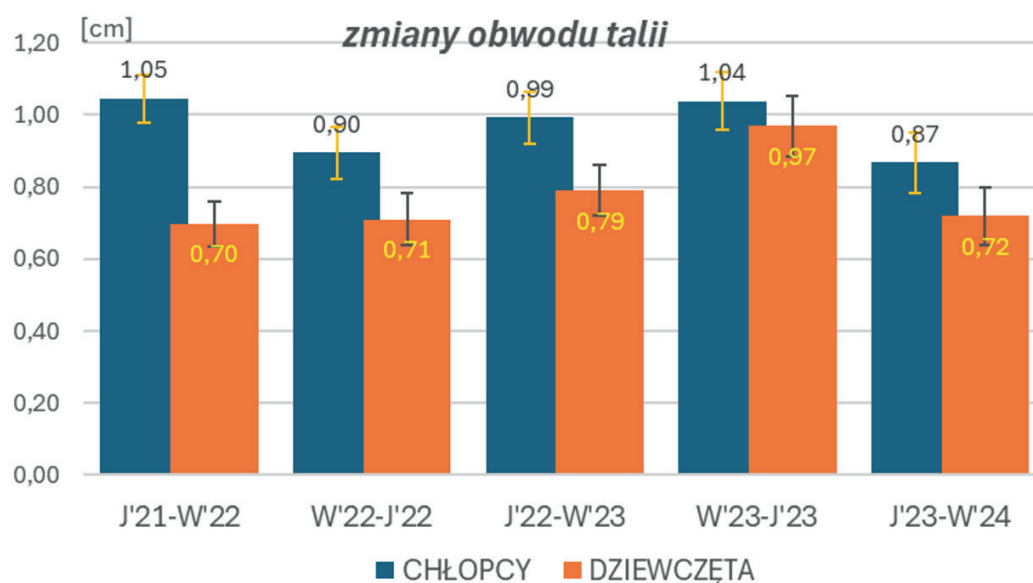


J i W oznaczają odpowiednio jesień i wiosnę w okresach przeprowadzania badań.

Ryc. 53. Półroczne przeciętne w kategoriach wieku zmiany obwodu talii dziewcząt Sport Klubów w etapach badań, obliczone na podstawie różnicy pomiarów w dwóch kolejnych badaniach

towane zmiany miały zróżnicowany i w wielu przypadkach dynamiczny charakter. Zmiany dla czternastoletnich i starszych dziewcząt przyjmowały wielkości od -0,4 do 0,6, a nawet ponad 0,8 cm, w przypadku ostatniego badania. Opisane dane prezentuje rycina 53.

Porównanie średnich półrocznych przyrostów obwodu talii chłopców i dziewcząt w kolejnych turach badań prowadzonych w programie Sport Kluby wskazuje na systematycznie większe wielkości zmian u chłopców (ryc. 54). Wyższe przyrosty odnotowano jednak jedynie w trzech pierwszych okresach porównawczych: jesień 2021-wiosna 2022, wiosna 2022-jesień 2022 oraz jesień 2022-wiosna 2023. Zaobserwowane półroczne zmiany obwodu talii były znaczne, zwłaszcza u chłopców, dla których w trzech okresach roczny przyrost (suma półrocznych przyrostów dwóch kolejnych okresów) osiągał wartość blisko 2 cm. Najniższe przeciętne półroczne przyrosty obwodu talii zanotowano w ostatnim porównaniu, między jesienią 2023 roku a wiosną 2024 roku.



J i W oznaczają odpowiednio jesień i wiosnę w okresach przeprowadzania badań.

Ryc. 54. Półroczne przeciętne przyrosty obwodu talii uczestników Sport Klubów w etapach badań, obliczone na podstawie różnicy pomiarów w dwóch kolejnych badaniach

Podsumowanie zmian somatycznych

Zaobserwowane w programie WF z AWF zmiany wysokości ciała są zgodne z charakterystyką zmian wysokości ciała w procesie wzrastania i dojrzewania. Wyraźnie zaznacza się zjawisko skoku pokwitaniowego i minimalizacja przyrostów w momencie wchodzenia w dorosłość. Podobnie wystąpienie skoku pokwitaniowego ujawniają dane opisujące masę ciała. Można to potraktować, jako pośredni dowód na uzyskiwanie wystarczającej wiarygodności dokonywanych przez nauczycieli w szkołach pomiarów. Ewentualne błędy pomiaru i zapisu danych w systemie informatycznym wydają się być niwelowane przez znaczne liczebności badanych osób. Efekt ten wyraźnie zaznacza się w porównaniu przebiegu krzywych obrazujących zmiany w kategoriach wieku 8-12 lat (liczebności powyżej 2000) i 16-19 lat (z liczebnościami poniżej 500 badanych).

3.5. Udział w zajęciach Sport Klubów a zmiany wyników prób sprawności fizycznej uczestników (Janusz Dobosz, Paweł Tomaszewski)

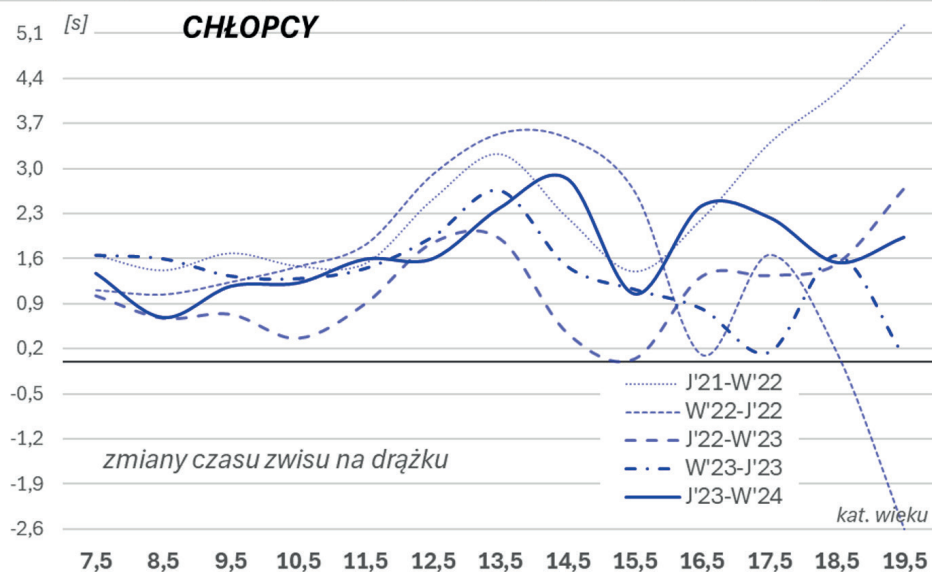
Ocena zmian w wynikach prób sprawnościowych, jakie mogły być konsekwencją udziału dziewcząt i chłopców w zajęciach Sport Klubów, oparta jest na tej samej metodyce, jaką wykorzystaną przy ocenie zmian somatycznych (rozdział 3.4.). Badano różnice wyników notowanych przez te same dzieci w dwóch kolejnych badaniach kondycji fizycznej, prowadzonych w programie WF z AWF. Usunięto z analizy wyniki dziewiętnastoletnich dziewcząt, z powodu bardzo małej liczebności badanych.

Zwis na drążku na ugiętych ramionach

Przeciętne półroczne przyrosty czasu zwisu na drążku chłopców do około 11 roku życia miały względnie stałą wielkość, wynoszącą między 1,0 a 1,6 sekundy (wyjątek stanowiły różnice pomiarów czasu zwisu J'22-W'23, które były niższe od 1,0 sekundy). Między 11. a 14. rokiem życia następowało zwiększenie poprawy wyników w półrocznych okresach badań, by w kolejnej kategorii wieku ulec redukcji i dalej, wraz z wiekiem notować nieregularne zmiany, tak pod względem kierunku jak i wielkości. Rejestrowane zmiany czasu zwisu chłopców w kolejnych kategoriach wieku kolejnych porównań (tur badań) zestawiono na rycinie 55.

liczebności badanych chłopców

	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
J'21-W'22	2 332	2 793	2 972	2 493	2 227	1 397	1 050	828	390	371	301	253	56
W'22-J'22	1 909	3 333	2 573	3 125	3 388	2 506	1 605	322	515	656	583	449	143
J'22-W'23	1 499	2 520	2 509	2 012	2 590	2 197	1 202	709	334	481	415	300	60
W'23-J'23	1 142	2 536	2 158	2 399	3 013	2 754	1 521	370	611	664	628	534	202
J'23-W'24	1 294	1 918	2 330	1 735	2 310	2 133	1 476	467	333	446	435	346	80



J i W oznaczają odpowiednio jesień i wiosnę w okresach przeprowadzania badań.

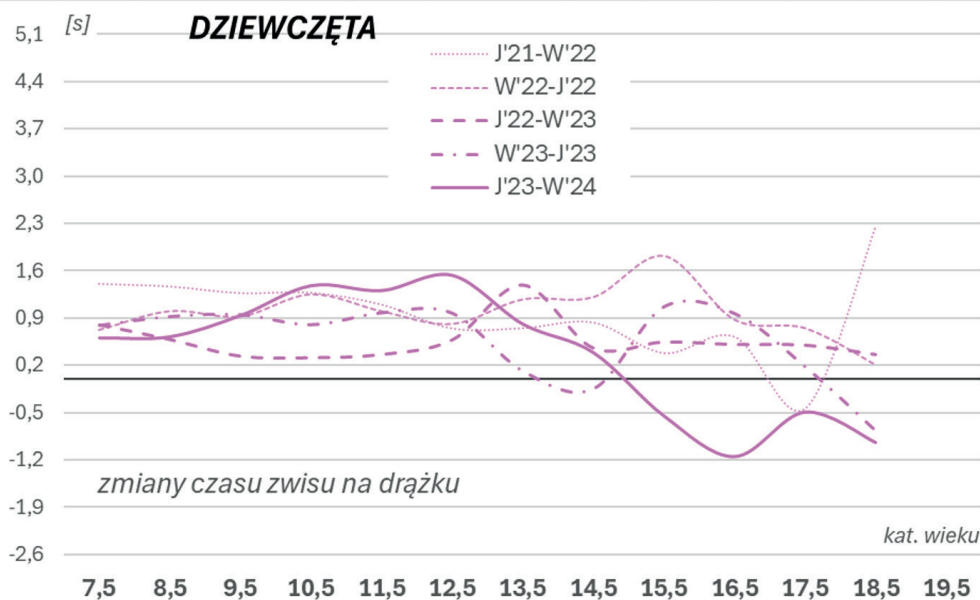
Ryc. 55. Półroczne przeciętne w kategoriach wieku zmiany czasu zwisu na drążku chłopców Sport Klubów w etapach badań, obliczone na podstawie różnicy pomiarów w dwóch kolejnych badaniach

Wśród dziewcząt obserwowane półroczne przyrosty czasu zwisu na drążku na ugiętych ramionach do około 16. roku życia, mieściły się w granicach 0,3 a 1,6 sekundy. Odmiennymi były różnice notowane w ostatnim porównaniu, w przypadku, którego do 12. roku życia badanych dziewcząt

można mówić o systematycznej poprawie czasu zwisu, następnie między 12. a 16. rokiem życia obserwowano systematyczne zmniejszanie się poprawy i pogorszenie wyniku, o łącznie 2,8 sekundy dla wspomnianych kategorii wieku. Wśród najstarszych dziewcząt zarysowała się tendencja do zmniejszania poprawy czasu zwisu, a nawet i jego pogorszenia, której towarzyszą nieliczne wyjątki, na przykład poprawa wyników między siedemnastoletnimi, a osiemnastoletnimi dziewczętami, badanymi między jesienią 2021 i wiosną 2022 roku – rycina 56.

liczebności badanych dziewcząt

	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
J'21-W'22	2 199	2 658	2 529	2 210	1 938	1 077	800	556	304	257	200	149	13
W'22-J'22	1 772	2 995	2 186	2 668	2 989	1 928	1 174	238	401	476	390	209	28
J'22-W'23	1 416	2 227	2 282	1 735	2 230	1 929	933	458	236	296	231	104	15
W'23-J'23	1 078	2 236	1 807	1 909	2 573	2 344	1 137	237	377	475	382	195	36
J'23-W'24	1 138	1 805	1 954	1 357	1 826	1 804	1 187	281	220	262	230	122	4



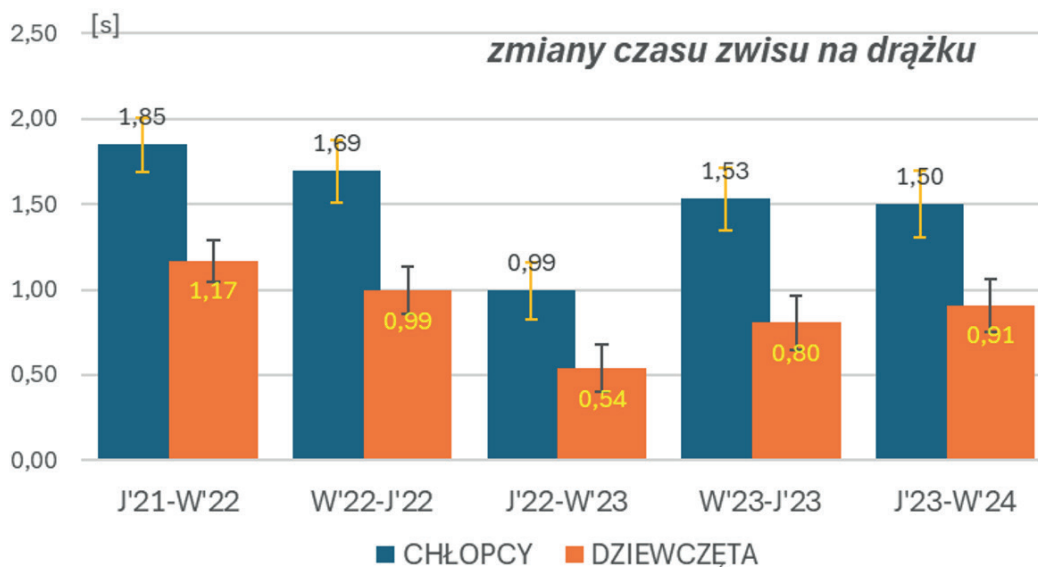
J i W oznaczają odpowiednio jesień i wiosnę w okresach przeprowadzania badań.

Ryc. 56. Półroczne przeciętne w kategoriach wieku zmiany czasu zwisu na drążku dziewcząt Sport Klubów w etapach badań, obliczone na podstawie różnicy pomiarów w dwóch kolejnych badaniach

Porównanie przeciętnych, półrocznych zmian w czasie zwisu na drążku w kolejnych turach badań, ukazało występowanie różnic między badanymi chłopcami i dziewczętami (ryc. 57). Chłopcy notowali, co najmniej pół sekundy większą poprawę czasu zwisu na drążku, między dwoma kolejnymi badaniami, niż dziewczęta. Ponadto, jedynie w badaniach prowadzonych między jesienią 2022 r. a wiosną 2023 r. nie stwierdzono wśród chłopców poprawy rezultatu powyżej 1,5 sekundy. Wyniki dziewcząt ulegały poprawie powyżej jednej sekundy tylko w pierwszym porównaniu, przeprowadzonym między jesienią 2021, a wiosną 2022 r.

Bieg wahadłowy 10 x 5 m

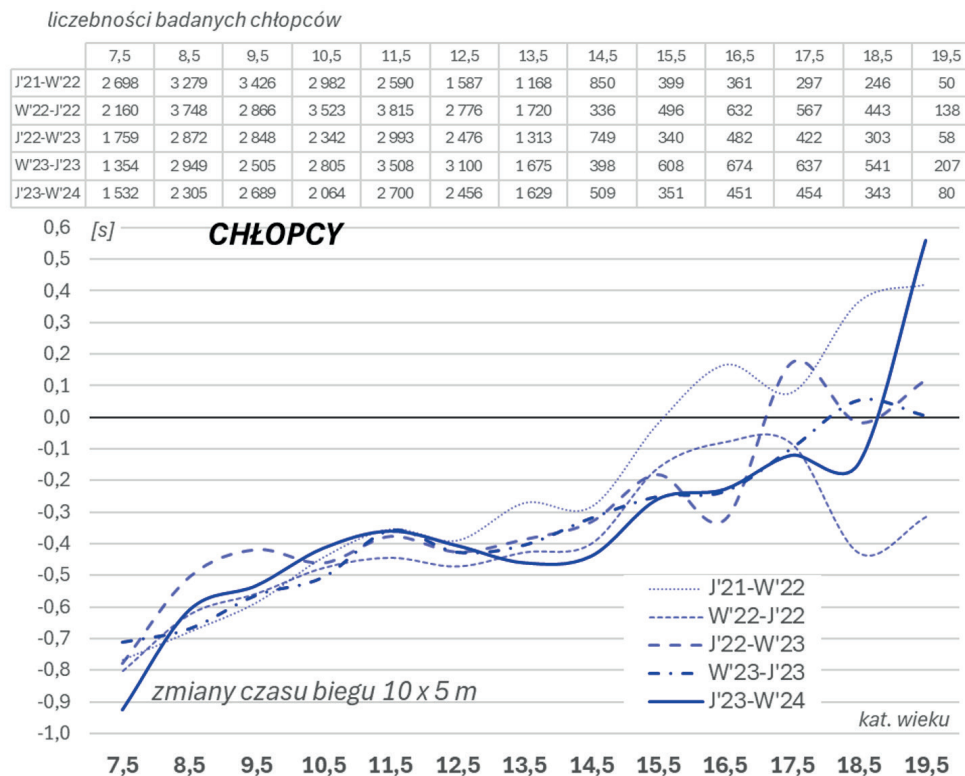
Obserwowana w półrocznych okresach poprawa czasu biegu wahadłowego 10 x 5 m (skrócenie czasu pokonywania dystansu) u chłopców uczestniczących w zajęciach Sport Klubów malała wraz z wiekiem – od kategorii 7 latków do grupy 16-17 latków. Względłą stabilizację przyrostów odnotowano między 11, a 14 rokiem życia. Poprawa czasu biegu między kolejnymi badaniami wynosiła początkowo około 0,7-1 sekundy u 7-latków, po czym zmniejszała się do poziomu około



J i W oznaczają odpowiednio jesień i wiosnę w okresach przeprowadzania badań.

Ryc. 57. Półroczne przeciętne zmiany czasu zwisu na drążku uczestników Sport Klubów w etapach badań, obliczone na podstawie różnicy pomiarów w dwóch kolejnych badaniach

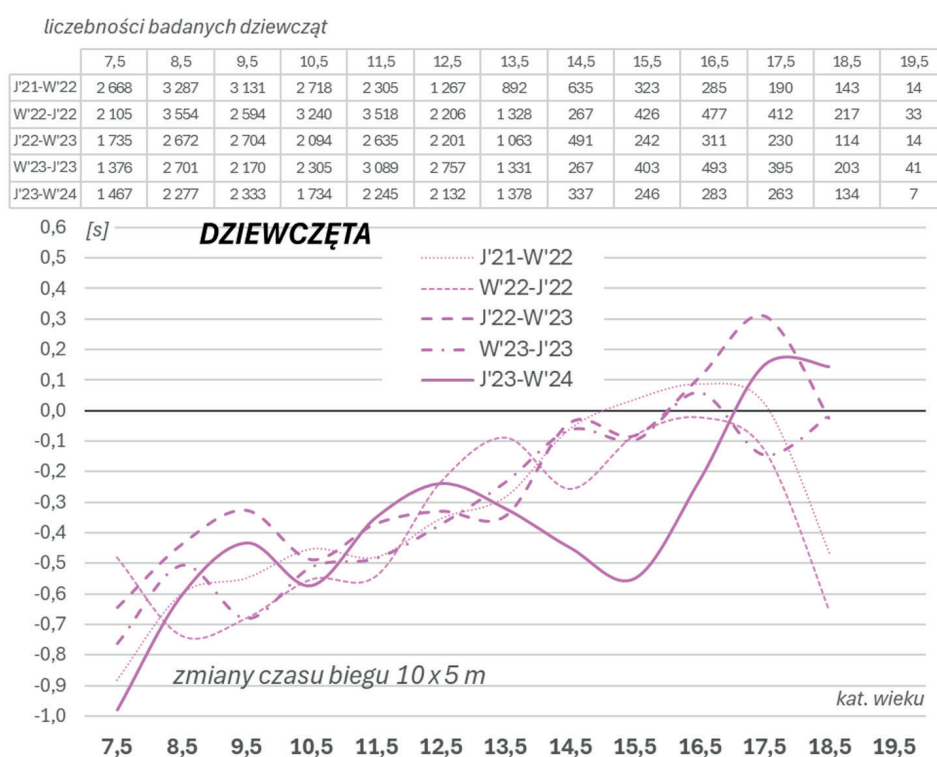
0,4 sekundy w grupie 11-, 14-latków. W najstarszej grupie wiekowej (16-17 lat) zmiany były bardzo zróżnicowane zarówno pod względem kierunku, jak i dynamiki, z półrocznymi różnicami w przedziale od 0,2 sekundy poprawy do 0,2 sekundy pogorszenia. Opisane zmiany poprawiania się wyniku chłopców w biegu 10 x 5 m przedstawia rycina 58.



J i W oznaczają odpowiednio jesień i wiosnę w okresach przeprowadzania badań.

Ryc. 58. Półroczne przeciętne w kategoriach wieku zmiany czasu biegu wahadłowego 10 x 5 m chłopców Sport Klubów w etapach badań, obliczone na podstawie różnicy pomiarów w dwóch kolejnych badaniach

W półrocznych przyrostach obserwowanych pomiędzy wynikami próby biegu 10 x 5 m w kolejnych badaniach dziewcząt, można zaobserwować systematyczne zmniejszanie różnic. Miało ono miejsce przy nieco większym zróżnicowaniu w kategorii wieku, niż to notowane wśród chłopców, z jednoczesnym brakiem stabilizacji wielkości poprawy czasu biegu między 11. a 14. rokiem życia. Wyjątek od tego trendu stanowiły przeciętne wielkości poprawy czasu biegu notowane przez dziewczęta w wieku 14-16 lat, których rezultaty porównywano między jesienią 2023 r., a wiosną 2024 r. Wśród siedmiolatek, średnie półroczne skrócenie czasu biegu wahało się od 0,5 do 1,0 sekundy, by w wieku 16 lat (z wyjątkiem ostatniego porównania) mieścić się w granicach skrócenia lub wydłużenia czasu biegu o 0,1 sekundy (ryc. 59). Dla najstarszych kategorii wiekowych rejestrowane jest zróżnicowanie zarówno kierunku (poprawa lub pogorszenie) jak i dynamiki obserwowanych zmian.



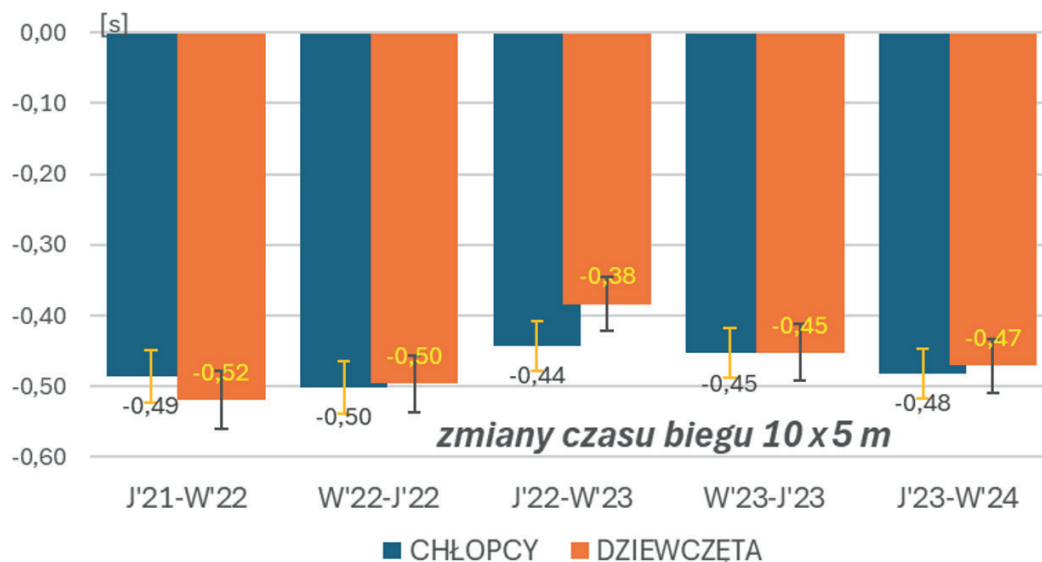
J i W oznaczają odpowiednio jesień i wiosnę w okresach przeprowadzania badań.

Ryc. 59. Półroczne przeciętne w kategoriach wieku zmiany czasu biegu wahadłowego 10 x 5 m dziewcząt Sport Klubów w etapach badań, obliczone na podstawie różnicy pomiarów w dwóch kolejnych badaniach

Półroczne, przeciętne zmiany czasu biegu zarejestrowane w kolejnych turach badań ujawniały brak różnic w wielkości zmian osiągnięć chłopców i dziewcząt (ryc. 60). Przeciętna poprawa czasu biegu wahadłowego 10 x 5 m tak chłopców, jak i dziewcząt mieściła się między 0,4-0,5 sekundy. Nieznacznie od tego schematu odbiegały tylko rezultaty dziewcząt, zanotowane w pierwszym porównaniu między jesienią 2021 r., a wiosną 2022 r. (poprawa o 0,52 s) oraz trzecim z kolei między jesienią 2022 r., a wiosną 2023 r. (poprawa o 0,38 s).

Wytrzymałościowy bieg wahadłowy

W próbie wytrzymałościowego biegu wahadłowego chłopców przeciętne w kategoriach wieku półroczne przyrosty wyniki próby obserwowano do 13. roku życia, ze stałą wielkością poprawy



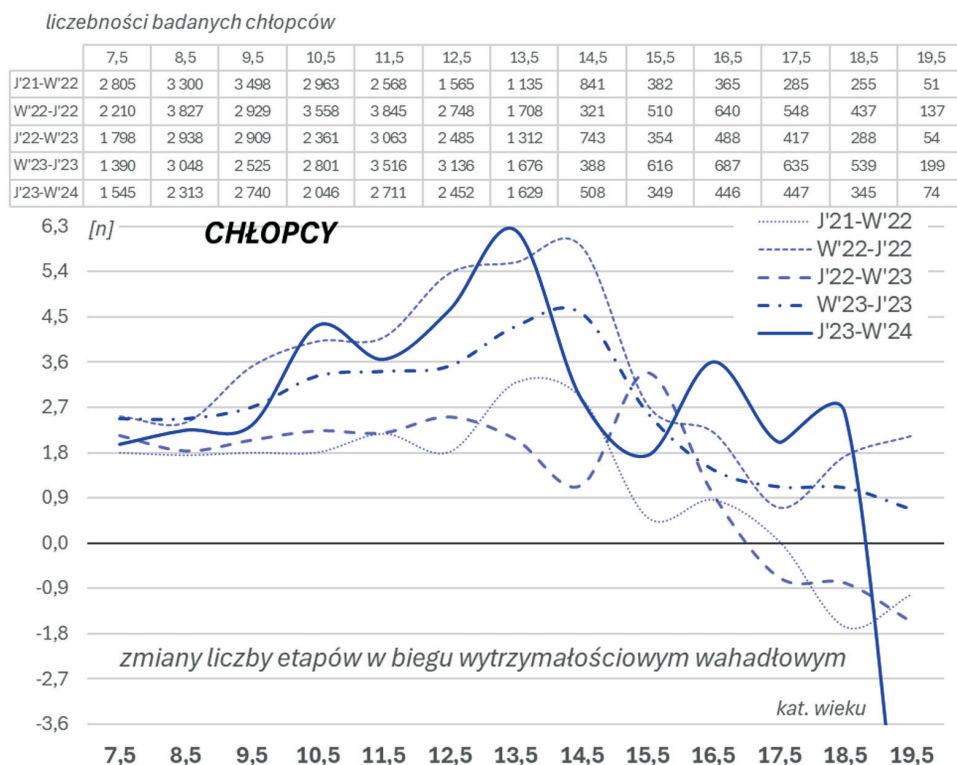
J i W oznaczają odpowiednio jesień i wiosnę w okresach przeprowadzania badań.

Ryc. 60. Półroczne przeciętne zmiany czasu biegu 10 x 5 m uczestników Sport Klubów w etapach badań, obliczone na podstawie różnicy pomiarów w dwóch kolejnych badaniach

o około 2,1 etapu w badaniach J'21-W'22 oraz J'22-W'23 (ryc. 61). Były one odmienne od obserwowanych w pozostałych turach badań, w których od poziomu 2-2,5 etapu dla siedmiolatków, półroczne, przeciętne przyrosty zwiększały się, osiągając wśród 13-, 14-latków poziom od ponad 4,5 do około 6 etapów w zależności od tury badań. Od 14. do 18. roku życia obserwowane było generalnie zmniejszanie przyrostów wyników w kolejnych kategoriach wiekowych, z nielicznymi wyjątkami (np. wzrost do 3,4 etapu w okresie J'22-W'23 lub 3,6 etapu w ostatniej turze badań). W przypadku dwóch okresów przeprowadzania badań, w najstarszych kategoriach wieku, stwierdzono pogorszenie się przeciętnego rezultatu chłopców. Obserwacje te miały miejsce w okresach jesień 2021-wiosna 2022 (dla 18-, 19-latków) oraz jesień 2022 oraz wiosna 2023 (od 17-, do 19-tego roku życia).

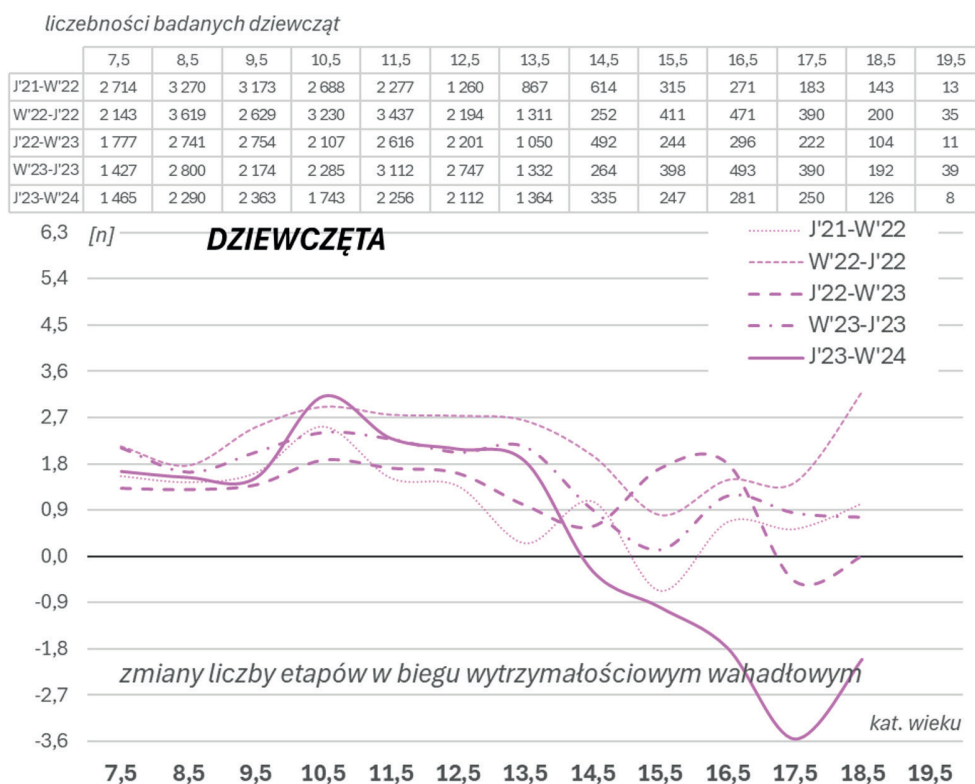
Wśród dziewcząt zwiększenie przeciętnego półrocznego przyrostu wyniku w próbie wytrzymałościowego biegu, miało wielkość między 1,4-2,4 etapu w kategoriach wieku od 7 do 9 lat. Około dziesiątego roku życia zmiany ulegały poprawie, (której wielkość zależała od tury badań, od 0,4 do 1,6 etapu poprawy w okresie półrocznym) i w kolejnych kategoriach wieku, do około 12-13 lat półroczna zmiana podlegała stabilizacji lub zmniejszeniu, by ulec obniżeniu między 13-14 a 15-16 rokiem życia. W kolejnych latach zmiany miały różnorodny charakter i różną dynamikę, wahając się od półrocznego pogorszenia na poziomie 3,6 etapu do poprawy o 3,5 etapu (ryc. 62).

Analiza średnich zmian wyników biegu wytrzymałościowego w kolejnych turach badań, przedstawiona na rycinie 63, wskazuje na większe, przeciętne zmiany w liczbie pokonywanych etapów próby przez chłopców. Różnice między średnimi wynikami chłopców i dziewcząt w turze badań były największe w ostatnim porównywanym okresie, między jesienią 2023 r., a wiosną 2024 r. Podobnie różnice były obserwowane w obu okresach porównań wiosna-jesień. Najmniej różniły się przeciętne przyrosty wyniku próby wahadłowego biegu wytrzymałościowego, zanotowane między pierwszym, a drugim badaniem.



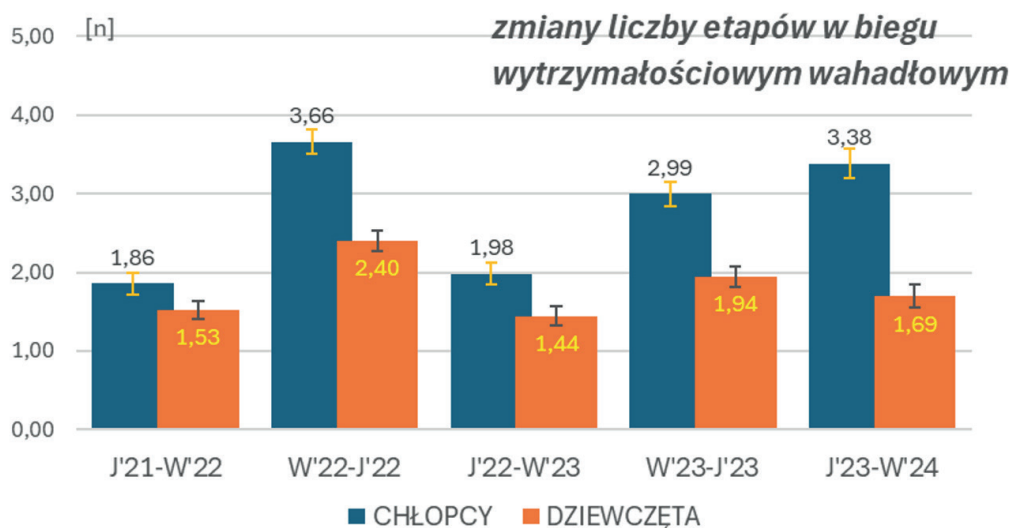
J i W oznaczają odpowiednio jesień i wiosnę w okresach przeprowadzania badań.

Ryc. 61. Półroczne przeciętne w kategoriach wieku zmiany wyników wytrzymałościowego biegu wahadłowego chłopców Sport Klubów w etapach badań, obliczone na podstawie różnicy pomiarów w dwóch kolejnych badaniach



J i W oznaczają odpowiednio jesień i wiosnę w okresach przeprowadzania badań.

Ryc. 62. Półroczne przeciętne w kategoriach wieku zmiany wyników wytrzymałościowego biegu wahadłowego dziewcząt Sport Klubów w etapach badań, obliczone na podstawie różnicy pomiarów w dwóch kolejnych badaniach

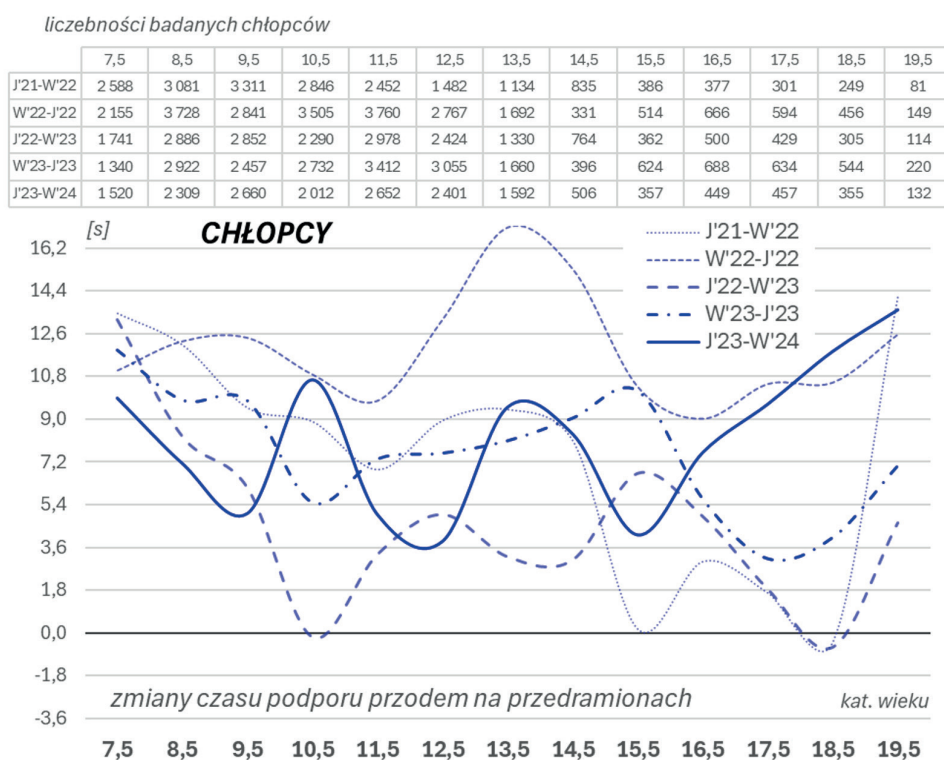


J i W oznaczają odpowiednio jesień i wiosnę w okresach przeprowadzania badań.

Ryc. 63. Półroczne przeciętne przyrosty wyników wytrzymałościowego biegu wahadłowego uczestników Sport Klubów w etapach badań, obliczone na podstawie różnicy pomiarów w dwóch kolejnych badaniach

Podpór przodem na przedramionach

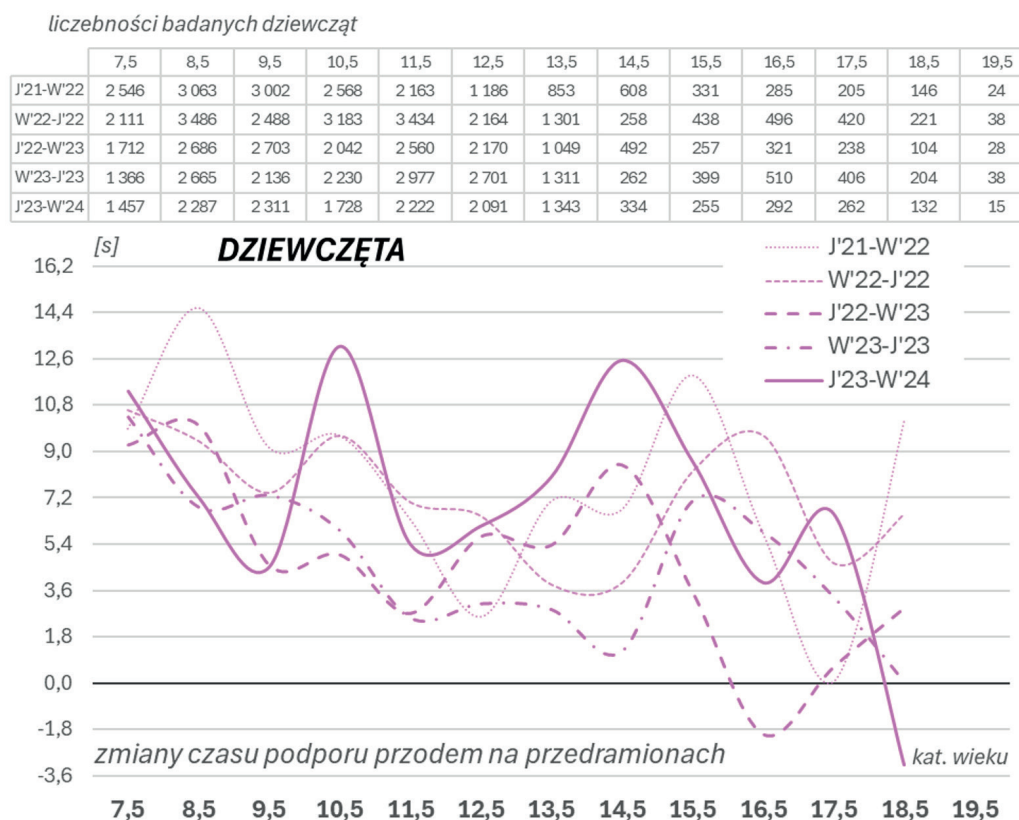
W przypadku próby podporu przodem na przedramionach, przeciętne półroczne przyrosty czasu wykonania przez chłopców nie ujawniają łatwo identyfikowalnych tendencji poprawiania się rezultatu. Zwiększenie czasu leżenia w podporze na przedramionach przodem charakteryzowało się dużą zmiennością zarówno kierunku, jak i wielkości obserwowanych różnic. Zmiany wielkości półrocznych przyrostów w kategoriach wieku w kolejnych turach badań obrazuje rycina 64.



J i W oznaczają odpowiednio jesień i wiosnę w okresach przeprowadzania badań.

Ryc. 64. Półroczne przeciętne w kategoriach wieku zmiany czasu podporu przodem na przedramionach chłopców Sport Klubów w etapach badań, obliczone na podstawie różnicy pomiarów w dwóch kolejnych badaniach

Wśród dziewcząt obliczone przeciętne półroczne przyrosty czasu wykonania podporu w kategoriach wieku, podobnie jak w przypadku chłopców, są zróżnicowane pod względem kierunku i wielkości zmiany. Wydaje się jednak, że można wyznaczyć ogólny trend zmniejszania się rezultatu wraz z wiekiem dziewcząt (ryc. 65). Poprawa wyników w kategorii 7,5 lat, między dwoma kolejnymi badaniami zawierała się między 9,3, a 11,3 sekundy.

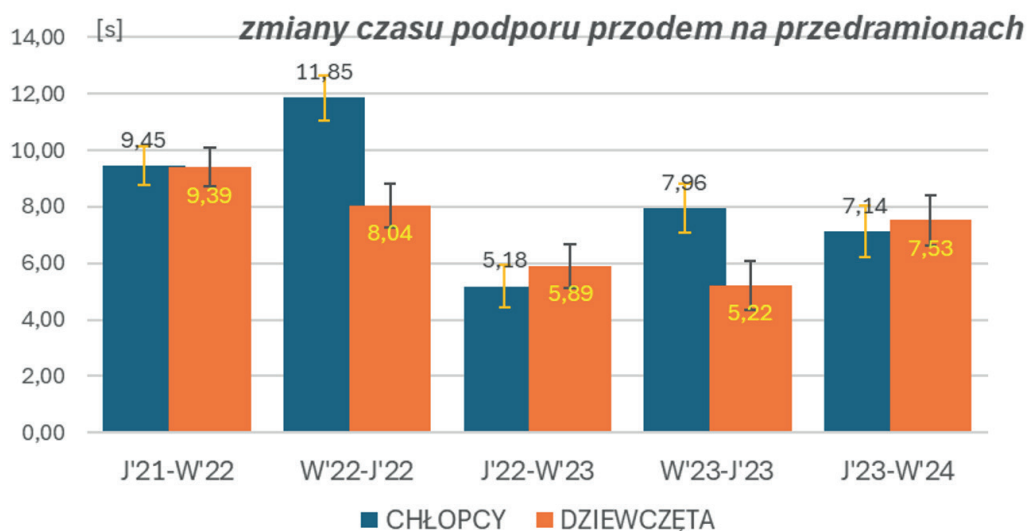


J i W oznaczają odpowiednio jesień i wiosnę w okresach przeprowadzania badań.

Ryc. 65. Półroczne przeciętne w kategoriach wieku zmiany czasu podporu przodem na przedramionach dziewcząt Sport Klubów w etapach badań, obliczone na podstawie różnicy pomiarów w dwóch kolejnych badaniach

W kolejnych kategoriach wieku, obserwowano tendencję redukcji rezultatów do zakresu między brakiem zmiany, a przyrostem czasu wykonania próby o ponad 6,5 sekundy. Tak wyznaczony pas zakresu zmienności uzyskiwanych przez dziewczęta wyników był przekraczany przez różnice notowane w pojedynczych kategoriach wiekowych, niektórych tur badań. Dotyczy to zwłaszcza wyników z ostatniego porównania (jesień 2023-wiosna 2024) w kategoriach wieku 10 i 14 lat, a także różnic notowanych w pierwszym porównaniu w kategoriach wieku 8 i 15 lat.

Porównanie przeciętnych wielkości czasu wykonania próby podporu przodem na przedramionach w kolejnych turach badań, potwierdza zróżnicowanie wielkości obserwowanych zmian. W wiosennych badaniach chłopcy poprawiali wynik próby w większym stopniu, niż dziewczęta, podczas gdy pozostałych turach badań – porównujących wyniki uzyskane jesienią i wiosną następnego roku – nie stwierdzono różnic zmiany rezultatu. W edycjach tych (J'21-W'22, J'22-W'23 oraz J'23-W'24) chłopcy i dziewczęta poprawiali przeciętnie swoje wyniki w podobnym wymiarze (ryc. 66).



J i W oznaczają odpowiednio jesień i wiosnę w okresach przeprowadzania badań.

Ryc. 66. Półroczne przeciętne przyrosty czasu wykonania podporu przodem na przedramionach uczestników Sport Klubów w etapach badań, obliczone na podstawie różnicy pomiarów w dwóch kolejnych badaniach

Podsumowanie zmian wyników prób sprawnościowych

Notowane w wielkościach bezwzględnych (jednostkach miar pomiarów) przeciętne zmiany rezultatów prób sprawności fizycznej w dwóch kolejnych badaniach Sport Klubów, osób uczestniczących w zajęciach, przez co najmniej rok, ujawniły większą poprawę osiągnięć chłopców w porównaniu do poprawy osiągnięć dziewcząt, w próbach zwisu na drążku (ryc. 57) oraz wahadłowego biegu wytrzymałościowego (ryc. 63). W ciągu roku przeciętna poprawa wyniku biegu wytrzymałościowego u chłopców wynosiła ponad 5,5 etapu (110 metrów), podczas gdy u dziewcząt było to 3,6 etapu (72 metry). W próbie zwisu na drążku na ugiętych ramionach chłopcy poprawiali swój wynik przeciętnie, o około 3 sekundy w ciągu roku, natomiast wynik dziewcząt wzrastał o blisko 1,8 sekundy na rok.

Zmiany średniego czasu biegu 10 x 5 m w kolejnych badaniach nie wskazały natomiast na wystąpienie różnic w poprawie osiągnięć chłopców i dziewcząt (ryc. 60). Uczniowie obojga płci, którzy uczestniczyli w zajęciach Sport Klubów, przez co najmniej rok, średnio zmniejszali czas biegu o podobne wartości. Przeciętna roczna poprawa wyniku u chłopców wynosiła 0,94 s, a u dziewcząt 0,92 s.

Zmiany w wynikach próby podporu przodem na przedramionach nie dały jednoznacznego obrazu. W okresach między badaniami obejmującymi zimę (jesień 2021- wiosna 2022, jesień 2022-wiosna 2023 oraz jesień 2023-wiosna 2024) nie notowano różnic w poprawie czasu wykonywania podporu na przedramionach między chłopcami i dziewczętami. Natomiast w okresach obejmujących lato, chłopcy bardziej poprawiali swoje rezultaty, niż miało to miejsce w przypadku dziewcząt. Roczna średnia poprawa czasu wykonania podporu na przedramionach chłopców i dziewcząt uczestniczących minimum przez rok w zajęciach Sport Klubów, wynosiła odpowiednio 16,6 i 13,8 s.

Zaobserwowane przyrosty mogą posłużyć do wyznaczenia oczekiwanych na przestrzeni jednego roku szkolnego (od września do września) wielkości poprawy wyników w próbach motorycznych dzieci biorących udział w pozalekcyjnych formach wychowania fizycznego, np., takich jak Sport Kluby. W przypadku bardziej szczegółowej operacjonalizacji procesu fizycznego kształcenia tj. rozwijania umiejętności i sprawności uczniów, wydaje się zasadnym określenie oczekiwanych zmian wyników prób sprawnościowych dla każdej kategorii wieku (klasy szkolnej).

3.6. Postawa uczniów wobec zajęć ruchowych (Paweł Tomaszewski)

Udział uczestników Sport Klubów w lekcjach wychowania fizycznego

Zgodnie z deklaracjami udzielonymi przez nauczycieli prowadzących zajęcia w Sport Klubach, 73 054 uczniów badanych w edycji wiosennej w 2024 r., w tym 32 668 (91,3%) dziewcząt i 40 386 (93,3%) chłopców brało udział w lekcjach wychowania fizycznego. Stanowi to 92,4% wszystkich badanych (tab. 5). Wyniki wskazują, że niespełna 6 tysięcy uczniów (3073 dziewcząt i 2878 chłopców) biorących udział w Sport Klubach, zdaniem nauczycieli uczestniczyło w zajęciach z wychowania fizycznego częściowo (7,5%), a niespełna 0,1% badanych w ogóle nie uczestniczyło w lekcjach wychowania fizycznego (tab. 5).

Tabela 5. Udział uczestników zajęć Sport Klubów w lekcjach wychowania fizycznego w zależności od płci

Płeć	Tak	%	Częściowo	%	Nie	%
Dziewczęta	32668	91,3	3073	8,6	32	0,09
Chłopcy	40386	93,3	2878	6,6	37	0,09
Suma	73054	92,4	5951	7,5	69	0,09

Analizując dane dotyczące udziału w lekcjach wychowania fizycznego z podziałem na typy szkół zaobserwowano, że wśród uczniów szkół podstawowych 64373 (92,9%) uczestników Sport Klubów, uczestniczyło regularnie w lekcji WF (tab. 6). Z deklaracji nauczycieli wynikało również, że częściowo w lekcji wychowania fizycznego uczestniczyło około 7% uczniów szkół podstawowych objętych programem WF z AWF, z kolei uczniowie nieuczestniczący w lekcji wychowania fizycznego stanowili niespełna 0,1%. W opinii nauczycieli realizujących zajęcia w Sport Klubach, uczniowie liceów ogólnokształcących także w większości uczestniczyli regularnie w lekcjach wychowania fizycznego (92,1%). Odsetki uczestniczących częściowo i nieuczestniczących w lekcjach WF wynosiły wśród licealistów odpowiednio 7,8 oraz 0,13%. W opinii nauczycieli wśród uczniów techników obserwowano o około 6,6% niższe regularne uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego w porównaniu z uczniami z liceum i jednocześnie wyższy o 6,7% odsetek uczniów uczestniczących częściowo. I to właśnie w technikach oraz w szkołach branżowych/przysposabiających do pra-

Tabela 6. Udział uczestników zajęć Sport Klubów w lekcjach wychowania fizycznego w zależności od typu szkoły

Typ szkoły	Tak	%	Częściowo	%	Nie	%
Podstawowa	64373	92,9	4844	7,0	59	0,1
Liceum ogólnokształcące	4195	92,1	353	7,8	6	0,1
Technikum	3865	85,5	652	14,4	4	0,1
Branżowa I i II stopnia/policealna*	567	85,5	96	14,5	0	0
Specjalna przysposabiająca do pracy	54	90,0	6	10,0	0	0
Suma	73054	92,4	5951	7,5	69	0,1

* - ze względu na małą liczbę odpowiedzi dla szkół branżowych II stopnia (n = 4) i szkół policealnych (n = 6) dane przedstawiono łącznie.

cy obserwowano najniższy odsetek uczniów regularnie uczestniczących w lekcjach wychowania fizycznego (85,5%) i największy uczniów uczestniczących częściowo (około 14,5%). Odsetki są podobne do obserwowanych w roku 2023, z nieco mniejszym (o 1,1%) odsetkiem uczniów z technik regularnie uczestniczących w lekcjach wychowania fizycznego.

Zdaniem nauczycieli, wśród uczniów posiadających orzeczenie o niepełnosprawności regularnie w lekcjach wychowania fizycznego uczestniczyło 86,9% uczestników Sport Klubów (837 badanych). Było to o 2,4% więcej niż w roku 2023. Z kolei 12,9% uczniów z niepełnosprawnościami w opinii nauczycieli uczestniczyło częściowo (124 uczniów), 2 osoby z niepełnosprawnościami (0,2%) zostały wskazane przez nauczyciela, jako niećwiczące na lekcjach wychowania fizycznego.

Odsetek regularnie uczestniczących w lekcjach wychowania fizycznego wśród uczniów z Ukrainy wyniósł zgodnie z deklaracjami nauczycieli 89,1% (1132 uczniów). Częściowo uczestniczących było 136 uczniów (10,7%), trzech uczniów z Ukrainy (0,2%) zgodnie z deklaracją nauczyciela, nie ćwiczyło podczas lekcji wychowania fizycznego.

Stosunek uczniów do uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego

Bazując na opiniach nauczycieli dotyczących stosunku uczniów do lekcji wychowania fizycznego, zaobserwowano podobne nastawienie do zajęć WF wśród dziewcząt i chłopców. Większość dziewcząt (80,8%) i chłopców (81,3%) miała bardzo dobry stosunek do uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego. Natomiast 16,4% dziewcząt i 15,6% chłopców miało zdaniem nauczycieli nastawienie dobre. Wśród badanych uczniów 2,7% dziewcząt i 2,9% chłopców prezentowało przeciętny stosunek do lekcji wychowania fizycznego. Niespełna 0,15% dziewcząt i chłopców wykazywało złe lub bardzo złe nastawienie do lekcji wychowania fizycznego (tab. 7). W porównaniu z rokiem ubiegłym, stosunek do uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego uczniów biorących udział w zajęciach Sport Klubów, nie uległ zmianie i jest pozytywny.

Tabela 7. Stosunek uczestników zajęć Sport Klubów do udziału w lekcjach wychowania fizycznego w zależności od płci

Płeć	Bardzo dobry	%	Dobry	%	Przeciętny	%	Zły	%	Bardzo zły	%
Dziewczęta	28889	80,8	5863	16,4	969	2,7	35	0,1	17	0,05
Chłopcy	35217	81,3	6766	15,6	1248	2,9	51	0,1	19	0,04
Suma	64106	81,0	12629	16,0	2217	2,8	86	0,1	36	0,05

Analiza poszczególnych typów szkół wykazała, że większość uczniów pełnosprawnych miało zdaniem nauczycieli bardzo dobry stosunek do zajęć ruchowych. W szkołach podstawowych 81,6% uczniów w opinii nauczycieli miało bardzo dobry stosunek do zajęć ruchowych, 15,5% dobry, 2,7% przeciętny, a złe lub bardzo złe nastawienie do lekcji wychowania fizycznego, prezentowało łącznie niespełna 0,15% uczniów (tab. 8). W liceum ogólnokształcącym zaobserwowano większy odsetek uczniów o bardzo pozytywnym nastawieniu do lekcji wychowania fizycznego (84,3%), pojedyncze osoby (łącznie 8 uczniów) zdaniem nauczycieli prezentowały negatywne – złe, lub bardzo złe nastawienie do szkolnych zajęć ruchowych. Niższe odsetki uczniów bardzo pozytywnie nastawionych do zajęć ruchowych obserwowano w technikach (72,2%), przy jednocześnie większym odsetku osób o dobrym stosunku (około 24%). Odsetki osób o złym lub bardzo złym stosunku do lekcji wy-

chowania fizycznego były wyższe, niż w szkołach podstawowych (około 0,2%). Najniższe odsetki badanych o bardzo dobrym stosunku do zajęć ruchowych obserwowano wśród uczniów szkół branżowych i szkół policealnych (67,1%), oraz uczniów szkół specjalnych przysposabiających do pracy (63,3%). Niemniej jednak, podobnie jak w technikach obserwowano wśród nich większy odsetek uczniów o nastawieniu dobrym (około 24-25%) i praktycznie brak uczniów o nastawieniu złym lub bardzo złym. Generalnie, obserwowane proporcje uczniów w poszczególnych typach szkół są porównywalne z rokiem poprzednim, z widocznym zwiększeniem uczniów (o około 5-7%) nastawionych bardzo pozytywnie w szkołach podstawowych i liceach.

Analizując stosunek do uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego uczniów z niepełnosprawnością, zaobserwowano, że 60% badanych prezentowało zdaniem nauczycieli bardzo dobre, a 27% dobre nastawienie do szkolnych zajęć ruchowych (odpowiednio 575 i 258 uczniów). Tym samym odsetek uczniów o bardzo dobrym nastawieniu był niższy w stosunku do ubiegłego roku, o około 16% przy jednoczesnym wzroście odsetka osób o nastawieniu dobrym (o 7%). Przeciętny stosunek prezentowało 12% uczniów (119 badanych), 11 osób z niepełnosprawnością w opinii nauczycieli miała złe lub bardzo złe nastawienie do lekcji wychowania fizycznego.

Tabela 8. Stosunek uczestników zajęć Sport Klubów do udziału w lekcjach wychowania fizycznego w zależności od typu szkoły

Płeć	Bardzo dobry	%	Dobry	%	Przeciętny	%	Zły	%	Bardzo zły	%
Podstawowa	56521	81,6	10772	15,5	1878	2,7	71	0,1	34	0,0
Liceum ogólnokształcące	3838	84,3	602	13,2	106	2,3	7	0,2	1	0,0
Technikum	3264	72,2	1076	23,8	174	3,8	7	0,2	0	0,0
Branżowa I i II stopnia/ policealna*	445	67,1	164	24,7	52	7,8	1	0,2	1	0,2
Specjalna przysposabiająca do pracy	38	63,3	15	25,0	7	11,7	0	0,0	0	0,0
Suma	64106	81,1	12629	16,0	2217	2,8	86	0,1	36	0,0

* – ze względu na małą liczbę odpowiedzi dla szkół branżowych II stopnia (n = 4) i szkół policealnych (n = 6) dane przedstawiono łącznie.

Wśród uczniów z Ukrainy odsetek bardzo pozytywnie nastawionych uczniów był podobny do obserwowanego w roku ubiegłym i wyniósł zgodnie z deklaracjami nauczycieli realizującymi Sport Kluby 76,9% (978 uczniów). Natomiast 19,1% prezentowało dobry stosunek do lekcji wychowania fizycznego (243 uczniów), 3,6% przeciętny, a zły lub bardzo zły identycznie jak w roku 2023 – jedynie po dwóch uczestników Sport Klubów (łącznie 0,4%).

3.7. Sytuacja społeczno-ekonomiczna, sytuacja zdrowotna, zachowania zdrowotne, styl życia, świadomość prozdrowotna – wyniki badania ankietowego rodziców uczestników Sport Klubów w roku 2024 (Monika Łopuszańska-Dawid)

W roku 2024 ankietę badawczą kierowaną do rodziców wypełniło i przysłało 1642 rodziców/opiekunów prawnych dzieci i młodzieży uczestniczącej w zajęciach Sport Klubów. Zgłaszalność w 2024 r. do udziału w tej części projektu była ponownie niższa, niż w poprzednich latach realizacji projektu i wyniosła 2,08% (1642 ankiety rodziców na 79 074 uczestników Sport Klubów w 2024 r.). Wyniki uzyskane z ankiety badawczej dla rodziców nie stanowią rezultatów badania losowej reprezentacji społeczności biorącej udział w zajęciach Sport Klubów, zatem wnioskowanie dotyczące podłoża społeczno-ekonomicznego i sytuacji zdrowotnej uczniów uczestniczących w zajęciach Sport Klubów nie będzie obiektywne, szczególnie w świetle niewiedzy o kierunkach selektywności materiału. Nie jest wiadomym, czy rodzice/opiekunowie prawni, którzy wypełnili ankietę, różnili się pod względem wybranych cech, np. społeczno-ekonomicznych, antropologicznych lub świadomości prozdrowotnej, od tych, którzy jej nie wypełnili. Ze względu jednak na obszerność zgromadzonych danych surowych, mogą one stanowić interesujący materiał źródłowy, a przy uwzględnieniu opisanych wyżej ograniczeń, mogą w pewnym, choć fragmentarycznym zakresie, wskazywać na rodzinne środowisko życia uczestników zajęć.

Tradycyjnie, zgromadzone dane surowe zostały poddane procesowi podwójnej weryfikacji poprawności wprowadzonych rekordów, a obserwacje empiryczne nierzeczywiste i błędne oraz wyraźnie odstające, zostały usunięte z bazy wyjściowej (usuwane pojedyncze rekordy, do maksymalnie 5% danych surowych). Dla analizowanych cech jakościowych podano wartości bezwzględne (n) oraz częstości poszczególnych odpowiedzi (%), dla cech ilościowych podano wartości średnie i odchylenia standardowe (SD – z ang. *standard deviation*). Główne wyniki przedstawiono z uwzględnieniem podziału na płeć uczestników oraz w części pytań z uwzględnieniem wieku metrykalnego uczniów. Zastosowano klasyczne roczne kategorie wieku kalendarzowego: 6-latki: 5,5-6,50 lat, 7-latki: 6,5-7,50 lat; 8-latki: 7,5-8,50 lat; 9-latki: 8,5-9,50 lat, itd., wyliczone na podstawie różnicy daty ankietowania i daty urodzenia (dd/mm/rrrr). Wyniki wieku kalendarzowego uzyskane z dokładnością do setnych części roku, zostały zakodowane do pełnych lat kalendarzowych dzieci i młodzieży (np.: 6, 7, 8, ...). Odpowiedzi na pytania badawcze ankiety dla rodziców o mniejszym znaczeniu diagnostycznym dla wyników projektu, nie zostały ujęte w niniejszym opracowaniu.

Sekcja I: Podstawowe informacje o uczestnikach Sport Klubów w 2024 r.

Tabela 9 przedstawia liczebności i odsetki zebranych od rodziców/opiekunów prawnych danych badawczych chłopców i dziewcząt w rocznych kategoriach wieku metrykalnego. W roku 2024 porównywalna frakcja rodziców chłopców i dziewcząt wzięła udział w badaniach ankietowych (odpowiednio 815 vs. 827). Zgodnie z prawidłowościami z poprzednich lat projektu, najliczniejszą grupę uczestników tej części badania tworzyli rodzice dzieci w wieku 8-10 lat, stanowiąc ponad połowę wszystkich rodziców uczestniczących w tym badaniu. Wraz z podwyższaniem się wieku dzieci, zmniejszała się frakcja rodziców wypełniająca kwestionariusz ankietowy. Około 3-4% rodziców nie podało wieku swoich dzieci – w tabeli 9 oznaczone, jako brak danych.

Tabela 9. Liczebności (n) i odsetki (%) zebranych od rodziców danych dotyczących chłopców i dziewcząt w kategoriach wieku kalendarzowego (odsetki w obrębie płci)

Kategorie wieku (lata)	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n (%)
7	30	20	50
	3,68	2,42	3,05
8	148	150	298
	18,16	18,14	18,15
9	135	137	272
	16,56	16,57	16,57
10	163	129	292
	20,00	15,60	17,78
11	110	125	235
	13,50	15,11	14,31
12	60	87	147
	7,36	10,52	8,95
13	58	75	133
	7,12	9,07	8,10
14	36	33	69
	4,42	3,99	4,20
15	22	16	38
	2,70	1,93	2,31
16	17	5	22
	2,09	0,60	1,34
17	8	12	20
	0,98	1,45	1,22
18	5	8	13
	0,61	0,97	0,79
braki	23	30	53
	2,82	3,63	3,23
Ogółem	815	827	1642

Tabele 10 i 11 przedstawiają deklarowane przez rodziców podstawowe dane antropometryczne, wysokość (cm) i masę ciała (kg) z uwzględnieniem podziału na płeć i wiek kalendarzowy (wartości średnie i odchylenia standardowe). Wraz ze zwiększaniem się wieku metrykalnego dzieci wzrastała średnia wysokość ciała, a fluktuacje różnic wysokości ciała między płciami okazały się być zgodne z prawidłowościami intensyfikacji procesów wzrostowych, w poszczególnych okresach ontogenezy specyficznymi dla płci (tab. 10). Wysokie wartości SD związane były z mniejszą liczebnością dzieci w danych kohortach urodzeniowych i wstępowaniem danych odstających. Uzyskane wyniki były zgodne z oczekiwaniami.

W zakresie deklarowanej przez rodziców masy ciała zanotowano prawidłowości analogiczne jak w przypadku wysokości ciała (tab. 11). Zasadniczo, wraz z wiekiem wzrastała średnia masa ciała, a masa chłopców była wyższa niż masa dziewcząt w tej samej kategorii wieku.

Tabela 10. Średnia wysokość ciała chłopców i dziewcząt (cm) deklarowana przez rodziców/opiekunów oraz odchylenie standardowe (SD) w kategoriach wieku kalendarzowego

Kategorie wieku (lata)	Chłopcy		Dziewczęta	
	średnia	SD	średnia	SD
7	126,37	6,12	126,37	4,87
8	131,30	6,29	132,46	6,28
9	137,29	7,67	137,53	6,57
10	143,59	7,06	143,32	8,02
11	148,58	7,91	148,96	8,09
12	154,96	9,02	154,11	7,21
13	162,69	8,83	161,17	7,36
14	169,71	9,04	162,48	6,26
15	176,02	7,34	167,19	6,07
16	177,36	7,76	168,20	7,63
17	180,38	4,69	166,50	7,04
18	186,60	7,06	166,38	7,98

Tabela 11. Średnia masa ciała (kg) chłopców i dziewcząt deklarowana przez rodziców i odchylenie standardowe (SD) w kategoriach wieku kalendarzowego

Kategorie wieku (lata)	Chłopcy		Dziewczęta	
	średnia	SD	średnia	SD
7	26,61	7,46	25,57	4,30
8	28,17	5,67	28,25	5,76
9	32,45	7,45	32,98	7,90
10	37,94	9,78	36,51	9,31
11	39,20	9,10	41,15	9,90
12	44,59	10,31	45,73	8,95
13	50,79	10,68	50,93	13,32
14	59,68	12,53	54,80	14,16
15	64,54	11,68	58,11	9,12
16	68,29	10,90	64,80	9,26
17	68,54	7,65	62,67	15,92
18	79,60	16,20	58,75	9,95

W tabeli 12 przedstawiono częstości dokonanej przez rodziców subiektywnej oceny prawidłowości masy ciała syna lub córki. Większość rodziców synów i córek uczestników Sport Klubów oceniła, że ich dziecko waży odpowiednio (około 72%). Kolejnych, około 14% rodziców synów i 17% rodziców córek uznało, że ich dziecko waży zbyt dużo lub zdecydowanie zbyt dużo. Około 12% rodziców synów i 8% rodziców córek uznało, że ich dziecko waży zbyt mało. Blisko 5% wszystkich rodziców/opiekunów prawnych, nie potrafiło ocenić prawidłowości masy ciała ich dziecka (odpowiedź – nie wiem, nie orientuję się), przy czym większy odsetek takich rodziców dotyczył dziewcząt – uczestniczek Sport Klubów.

Tabela 12. Częstość subiektywnych ocen prawidłowości masy ciała dziecka dokonanych przez rodziców/opiekunów prawnych (n, %, odsetki w obrębie płci)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczeta n (%)	Łącznie n
Waży zdecydowanie zbyt dużo	21	18	39
	2,58	2,18	
Waży zbyt dużo	93	124	217
	11,41	14,99	
Waży odpowiednio	589	589	1178
	72,27	71,22	
Waży zbyt mało	90	65	155
	11,04	7,86	
Waży zdecydowanie zbyt mało	6	10	16
	0,74	1,21	
Nie wiem/nie orientuję się	16	21	37
	1,96	2,54	
braki danych	815	827	1642
	0,40	0,07	
Ogółem	1491	1360	2851

W tabeli 13 przedstawiono zestawienie dotyczące uczestniczenia lub nie, przez aktualnego uczestnika Sport Klubów w poprzedniej edycji programu WF z AWF (w 2023 r.). Większość chłopców (65,28%) oraz dziewcząt (63,12%) była uczestnikami poprzedniej edycji projektu. Blisko 7% rodziców chłopców i 10% rodziców dziewcząt nie posiadała wiedzy, czy ich dziecko uczestniczyło w projekcie w zeszłym roku.

Tabela 13. Częstość uczestniczenia, nieuczestniczenia lub odpowiedzi nie wiem/nie pamiętam w poprzedniej edycji Sport Klubów (w 2023 r.) przez chłopców i dziewczęta (odsetki w obrębie płci)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczeta n (%)	Łącznie n
Tak	532	522	1054
	65,28	63,12	
Nie	227	223	450
	27,85	26,96	
Nie wiem	56	82	138
	6,87	9,92	
Ogółem	815	827	1642

Tabela 14 przedstawia wyniki dotyczące kolejności urodzenia się dziecka, uczestnika Sport Klubów. W około 90% przypadków uczniowie uczestniczący z programie, niezależnie od płci, byli pierwszymi dziećmi swoich rodziców (około 58-61%) lub drugimi (około 27-31%). Natomiast 10 razy częściej dziewczęta w porównaniu do chłopców, były szóstym lub dalszym dzieckiem (1,09% vs 0,12%).

Tabela 14. Informacja, którym dzieckiem z kolei jest uczestnik Sport Klubów i odsetki w obrębie płci (n, %)

Kategorie kolejności	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
1	479	505	984
	58,77	61,06	
2	254	230	484
	31,17	27,81	
3	68	68	136
	8,34	8,22	
4	9	12	21
	1,10	1,45	
5	3	2	5
	0,37	0,24	
6 i dalsze	1	9	10
	0,12	1,09	
braki danych	1	1	2
	0,12	0,12	
Ogółem	815	827	1642

Tabela 15 przedstawia zestawienie dotyczące liczby dzieci w rodzinach. Analogicznie jak w roku poprzednim, uczestnicy Sport Klubów, zarówno chłopcy jak i dziewczęta, w większości pochodzili z rodzin dwudziennych (około 54-55%), następnie trójdzietnych (około 22-25%) i jednodziennych (około 14-16%).

Tabela 15. Liczba dzieci w rodzinie (n) i odsetki w obrębie płci (%)

Liczba dzieci	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
1	114	134	248
	13,99	16,20	
2	444	451	895
	54,48	54,53	
3	205	187	392
	25,15	22,61	
4	35	34	69
	4,29	4,11	
5	15	17	32
	1,84	2,06	
6 i więcej	2	4	6
	0,24	0,48	
Ogółem	815	827	1642

W tabeli 16 przedstawiono liczebności i częstości miejsc zamieszkania uczestników Sport Klubów, których rodzice wzięli udział w niniejszym badaniu. Analogicznie jak w kilku poprzednich edycjach programu, ponad połowa chłopców i dziewcząt, pochodziła z tradycyjnych wsi o charakterze wiejskim (wsi z gmin wiejskich ponad 53%). Natomiast analogicznie do poprzednich lat drugie w kolejności reprezentowane były środowiska średnich miast, liczących 20-100 tysięcy mieszkańców (około 13-15% dzieci i młodzieży), a następnie małe miasta (do 20 tysięcy mieszkańców). Najmniej licznie reprezentowane były przedmieścia dużych miast, czyli wsie miejskie (około 6-9%), oraz duże miasta (około 12%).

Tabela 16. Stopień urbanizacji miejsca zamieszkania chłopców i dziewcząt (n, %)

Miejsce zamieszkania	Chłopcy n (%)	Dziewczeta n (%)	Łącznie n
wieś wiejska	434	442	876
	53,25	53,45	
wieś miejska	78	56	134
	9,57	6,77	
małe miasto (do 20 tys. mieszkańców)	99	107	206
	12,15	12,94	
średnie miasto (20-100 tys. mieszkańców)	106	125	231
	13,01	15,11	
duże miasto (100 tys. i więcej mieszkańców)	98	97	195
	12,02	11,73	
Ogółem	815	827	1642

W tabeli 17 przedstawiono liczebności i częstości województwa zamieszkania przez rodziców/opiekunów prawnych uczestników Sport Klubów. Najsilniej reprezentowanym przez uczestników zajęć Sport Klubów województwem, zarówno w przypadku chłopców jak i dziewcząt, było województwo mazowieckie (odpowiednio 14,23% i 18,62%), a najniższą reprezentację uczestników Sport Klubów zanotowano dla województw lubuskiego, opolskiego i zachodniopomorskiego (około 1-2%).

Tabela 17. Województwo zamieszkania chłopców i dziewcząt uczestników Sport Klubów (n, %)

Województwo	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
dolnośląskie	40	52	92
	4,91	6,29	
kujawsko-pomorskie	26	27	53
	3,19	3,26	
lubelskie	80	48	128
	9,82	5,80	
lubuskie	14	14	28
	1,72	1,69	
łódzkie	70	58	128
	8,59	7,01	
małopolskie	78	48	126
	9,57	5,80	
mazowieckie	116	154	270
	14,23	18,62	
opolskie	11	10	21
	1,35	1,21	
podkarpackie	76	61	137
	9,33	7,38	
podlaskie	28	29	57
	3,44	3,51	
pomorskie	36	72	108
	4,42	8,71	
śląskie	68	65	133
	8,34	7,86	
świętokrzyskie	37	44	81
	4,54	5,32	
warmińsko-mazurskie	53	51	104
	6,50	6,17	
wielkopolskie	59	73	132
	7,24	8,83	
zachodniopomorskie	23	21	44
	2,82	2,54	
Ogółem	815	827	1642

Sekcja II: Aspekty społeczno-ekonomiczne rodziny uczestnika Sport Klubów w 2024 r.

W tabeli 18 przedstawiono średni wiek metrykalny matek/opiekunek prawnych chłopców i dziewcząt uczestników Sport Klubów. Wiek ten oscylował w granicach 35,43-50,00 lat.

Tabela 18. Średnia i odchylenie standardowe (SD) wieku (w latach) matek/opiekunek prawnych w kategoriach wieku kalendarzowego chłopców i dziewcząt

Kategorie wieku (lata)	Chłopcy		Dziewczęta	
	średnia	SD	średnia	SD
7	35,43	4,80	36,85	5,20
8	37,54	5,15	37,37	5,35
9	39,10	4,83	38,99	5,28
10	39,29	5,27	39,69	5,04
11	40,05	4,83	39,91	5,44
12	39,84	5,37	40,91	5,34
13	42,49	6,41	41,34	5,30
14	41,75	5,36	42,52	5,72
15	42,91	5,52	42,06	4,92
16	44,75	3,47	44,20	1,92
17	44,00	4,14	44,45	4,39
18	50,00	4,36	47,13	5,25

Matki uczestników Sport Klubów w większości (około 60%) miały wyższe bądź średnie wykształcenie (około 30%) – tabela 19. Wykształcenie co najwyżej podstawowe miało 4,26% kobiet, z czego 1,35% było matkami chłopców, a blisko 3% matkami dziewcząt.

Tabela 19. Wykształcenie matek/opiekunek prawnych chłopców i dziewcząt w wyróżnionych kategoriach (n, %)

Wykształcenie	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
wyższe	489	491	980
	60,00	59,37	
średnie	246	245	491
	30,18	29,63	
zawodowe	69	67	136
	8,47	8,10	
podstawowe/gimnazjalne	10	17	27
	1,23	2,06	
niepełne podstawowe	1	7	8
	0,12	0,85	
Ogółem	815	827	1642

Jak zaprezentowano w tabeli 20 około 75% badanych matek/opiekunek prawnych była osobami czynnymi zawodowo i pracującymi.

Tabela 20. Wykonywanie pracy zawodowej przez matki/opiekunki prawne chłopców i dziewcząt (n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
tak	612	606	1218
	75,09	73,28	
nie	203	221	424
	24,91	26,72	
Ogółem	815	827	1642

Przeciętna wartość wskaźnika masy ciała BMI (z ang. *Body Mass Index*) matek lub opiekunek prawnych chłopców uczestników Sport Klubów, wynosiła 24,81 kg/m² (SD = 4,46), a średnie BMI matek dziewcząt – 25,09 kg/m² (SD = 4,39).

Tabela 21 przedstawia liczebności i odsetki subiektywnej oceny masy ciała matek/opiekunek prawnych chłopców i dziewcząt uczestniczących w projekcie w 2024 r. Blisko 54% matek chłopców oraz 47% matek dziewcząt określiło, iż waży prawidłowo. Zbyt wysoką masę ciała ma około 43% matek chłopców i 48% matek dziewcząt. Prawie 4% matek nie potrafiło określić czy ich masa ciała jest prawidłowa, przy czym w większym stopniu dotyczyło to matek/opiekunek dziewcząt, niż chłopców (2,78% vs 1,47%).

Tabela 21. Częstość subiektywnych ocen prawidłowości masy ciała dziecka dokonanych przez rodziców/opiekunów prawnych (n, %, odsetki w obrębie płci)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
Ważę zdecydowanie zbyt dużo	93	88	181
	11,41	10,64	
Ważę zbyt dużo	259	304	563
	31,78	36,76	
Ważę odpowiednio	437	387	824
	53,62	46,80	
Ważę zbyt mało	13	20	33
	1,60	2,42	
Ważę zdecydowanie zbyt mało	1	5	6
	0,12	0,60	
Nie wiem/nie orientuję się	12	23	35
	1,47	2,78	
Ogółem	815	827	1642

Tabela 22 prezentuje średni wiek metrykalny ojców/opiekunów prawnych dzieci uczestniczących w zajęciach Sport Klubów. Wiek ten zawierał się w przedziale między 37,80 lat, a 49,50 rokiem życia (tab. 22).

Tabela 22. Średnia i odchylenie standardowe (SD) wieku (w latach) ojców/opiekunów prawnych w kategoriach wieku kalendarzowego chłopców i dziewcząt

Kategorie wieku (lata)	Chłopcy		Dziewczęta	
	średnia	SD	średnia	SD
7	38,17	5,38	37,80	4,06
8	39,33	5,33	39,54	5,53
9	41,58	5,54	41,52	5,65
10	41,56	5,63	41,97	5,16
11	42,83	5,36	42,46	5,51
12	42,65	5,41	43,26	5,60
13	43,63	5,69	43,90	5,93
14	43,36	5,08	46,28	9,07
15	44,76	4,60	44,31	6,01
16	47,88	5,16	45,00	2,12
17	48,75	5,85	46,42	3,50
18	46,00	3,16	49,50	5,48

Ojcowie/opiekunowie prawni uczestników Sport Klubów najczęściej mieli średnie wykształcenie (około 35-38%), następnie wyższe (około 34%) – tabela 23. Wykształcenie, co najwyżej podstawowe miało ponad 6% ojców.

Tabela 23. Wykształcenie ojców/opiekunów prawnych chłopców i dziewcząt (n, %)

Wykształcenie	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
wyższe	279	282	561
	34,23	34,10	
średnie	310	294	604
	38,04	35,55	
zawodowe	203	224	427
	24,91	27,09	
podstawowe/gimnazjalne	19	20	39
	2,33	2,42	
niepełne podstawowe	4	7	11
	0,49	0,85	
Ogółem	815	827	1642

Podobnie jak w latach poprzednich, ojcowie uczestników Sport Klubów, w porównaniu do ich matek, częściej byli osobami pracującymi zawodowo (około 89%) – tabela 24.

Tabela 24. Wykonywanie pracy zawodowej przez ojców/opiekunów prawnych chłopców i dziewcząt (n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
tak	726	736	1462
	89,08	89,00	
nie	89	91	180
	10,92	11,00	
Ogółem	815	827	1642

Przeciętna wartość wskaźnika masy ciała BMI ojców chłopców uczestniczących w Sport Klubach wyniosła 27,61 kg/m² (SD = 3,97), a ojców dziewcząt 27,93 kg/m² (SD = 4,31). Podobnie jak w roku poprzednim, wartości te mieściły się w połowie przedziału wskazującego na nadwagę (25,00-29,99). A zatem przeciętne BMI ojców wykraczało poza granice normy prawidłowości masy ciała, w stosunku do wysokości ciała (18,50-24,99).

Tabela 25 przedstawia liczebności i odsetki subiektywnej oceny masy ciała ojców/opiekunów prawnych chłopców i dziewcząt, uczestniczących w projekcie w 2024 r. Blisko 60% ojców chłopców oraz 53% ojców dziewcząt określiło, iż waży prawidłowo. Jako zbyt wysoką swoją masę ciała określiło 34% ojców chłopców i 39% ojców dziewcząt. Ponad 8% ojców nie potrafiło określić czy ich masa ciała jest prawidłowa, przy czym w większym stopniu dotyczyło to ojców/opiekunów prawnych dziewcząt niż chłopców (4,72% vs 3,80%).

Tabela 25. Częstość subiektywnych ocen prawidłowości swojej masy ciała dokonanych przez ojców/opiekunów prawnych chłopców i dziewcząt (n, %, odsetki w obrębie płci)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
Ważę zdecydowanie zbyt dużo	58	69	127
	7,12	8,34	
Ważę zbyt dużo	222	251	473
	27,24	30,35	
Ważę odpowiednio	483	436	919
	59,26	52,72	
Ważę zbyt mało	21	26	47
	2,58	3,14	
Ważę zdecydowanie zbyt mało	0	6	6
	0,00	0,73	
Nie wiem/nie orientuję się	31	39	70
	3,80	4,72	
Ogółem	815	827	1642

Tabela 26 przedstawia zestawienie frakcji dziewcząt i chłopców w kategoriach wieku metrykalnego posiadających lub nie, własny pokój. Zarówno wśród chłopców jak i dziewcząt około 82% uczniów posiadało, a około 18% nie posiadało, własnego pokoju, przy czym widoczny jest stały w czasie trend, że im młodsze dzieci, tym częściej nie posiadają własnego pokoju, a zależność ta jest bardziej i dłużej widoczna u dziewcząt.

Przeciętna liczba osób w gospodarstwie domowym uczestników Sport Klubów w 2024 r. to 4,34 (SD = 1,06).

Tabela 26. Informacja o posiadaniu lub nie przez chłopców i dziewczęta własnego pokoju (n, %)

Kategorie wieku (lata)	Chłopcy			Dziewczęta		
	Tak n %	Nie n %	Łącznie n	Tak n %	Nie n %	Łącznie n
7	25	5	30	14	6	20
	3,89	3,47		2,13	4,44	
8	116	29	145	117	32	149
	18,07	20,14		17,81	23,70	
9	105	30	135	106	29	135
	16,36	20,83		16,13	21,48	
10	127	35	162	103	25	128
	19,78	24,31		15,68	18,52	
11	94	15	109	106	19	125
	14,64	10,42		16,13	14,07	
12	52	8	60	71	16	87
	8,10	5,56		10,81	11,85	
13	47	10	57	72	3	75
	7,32	6,94		10,96	2,22	
14	31	5	36	27	5	32
	4,83	3,47		4,11	3,70	
15	19	3	22	16	0	16
	2,96	2,08		2,44	0,00	
16	14	3	17	5	0	5
	2,18	2,08		0,76	0,00	
17	7	1	8	12	0	12
	1,09	0,69		1,83	0,00	
18	5	0	5	8	0	8
	0,78	0,00		1,22	0,00	
Ogółem	642 (81,7)	144 (18,3)	786	657 (82,3)	135 (17,7)	792

Sekcja III: Aspekty ogólnozdrowotne rodziców uczestników Sport Klubów w 2024 r.

Matki/opiekunki prawne uczestników Sport Klubów w 82% przypadków oceniały siebie, jako osoby aktywne fizycznie (tab. 27). Bierność ruchową zadeklarowało około 17-18% badanych kobiet. Aktywne fizycznie matki uczestników projektu, podobnie jak w ubiegłych latach najczęściej deklarowały aktywność fizyczną dwa razy w tygodniu, następnie jeden raz w tygodniu. Około 9% matek/opiekunek zadeklarowała aktywność ruchową każdego dnia w tygodniu. Przeciętny czas pojedynczej sesji aktywności ruchowej kobiet w stosunku do poprzednich lat wydłużył się i oscylował około 45 minut, z podobnym odchyleniem standardowym. Przeciętna liczba godzin dziennie, spędzanych aktywnie ruchowo przez badane kobiety również wydłużyła się i wyniosła około 6,23 (SD = 4,12), a biernie skróciła się do 4,63 (SD = 3,38).

Tabela 27. Częstość aktywności fizycznej w tygodniu matek/opiekunek prawnych chłopców i dziewcząt (n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
1 x w tygodniu	151	152	303
	18,53	18,38	
2 x w tygodniu	163	184	347
	20,00	22,25	
3 x w tygodniu	134	145	279
	16,44	17,53	
4 x w tygodniu	77	50	127
	9,45	6,05	
5 x w tygodniu	62	56	118
	7,61	6,77	
6 x w tygodniu	77	50	127
	9,45	6,05	
7 x w tygodniu	75	74	149
	9,20	8,95	
Nieaktywna	135	147	282
	16,56	17,78	
Ogółem	815	827	1642

Większość, bo około 80% ojców/opiekunów prawnych uczestników Sport Klubów w 2024 r. zadeklarowała, iż jest aktywna fizycznie (około 88%) – tabela 28, choć jest to około 8-10% spadek w stosunku do roku poprzedniego. Około 20% ojców/opiekunów prawnych określiła siebie, jako osoby bierne fizycznie. Podobnie jak w roku 2023, ojcowie najczęściej deklarowali dwukrotną aktywność ruchową w tygodniu, następnie kolejno trzykrotną i jednokrotną. Ponad 10% ojców zadeklarowała, iż jest aktywna siedem razy w tygodniu. Przeciętny czas pojedynczej sesji aktywności ruchowej ojców trwał nieco ponad 52 minuty (SD = 66). Natomiast, przeciętna liczba godzin dziennie spędzanych aktywnie ruchowo przez badanych to około 7,04 (SD = 4,19), a biernie 4,47 godzin (SD = 3,24).

Tabela 28. Częstość aktywności fizycznej w tygodniu ojców/opiekunów prawnych chłopców i dziewcząt (n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
1 x w tygodniu	104	104	208
	12,76	12,58	
2 x w tygodniu	125	152	277
	15,34	18,38	
3 x w tygodniu	123	127	250
	15,09	15,36	
4 x w tygodniu	62	54	116
	7,61	6,53	
5 x w tygodniu	100	86	186
	12,27	10,40	
6 x w tygodniu	57	56	113
	6,99	6,77	
7 x w tygodniu	93	86	179
	11,41	10,40	
Nieaktywna	151	162	313
	18,53	19,59	
Ogółem	815	827	1642

Sekcja IV: Aspekty ogólnozdrowotne i stylu życia uczestników Sport Klubów w 2024 r.

Kolejne tabele 29-34 prezentują deklaracje rodziców/opiekunów prawnych uczestników Sport Klubów, dotyczące ilości czasu, jakie chłopcy i dziewczęta spędzali na wybranych aktywnościach, o charakterze sedentarnym jak i aktywnym ruchowo.

W tabeli 29 przedstawiono liczbę minut dziennie, jaką przeciętnie spędzali chłopcy i dziewczęta przed komputerem w ramach nauki szkolnej. Zgodnie z deklaracjami rodziców największa frakcja dzieci nie korzystała z komputera w ramach nauki szkolnej (około 38% dzieci), a dalsze 30-33% spędzało w ten sposób do 30 minut dziennie. Dwie godziny i więcej przed monitorem w ramach nauki szkolnej spędzało około 4% uczniów (po 2% chłopców i dziewcząt).

Oglądanie telewizji przez uczestników Sport Klubów ponad dwie godziny dziennie zadeklarowano dla około 6% chłopców i 4,5% dziewcząt (tab. 30).

Jak wynika z badań i tabeli 31 około 19% chłopców oraz 17% dziewcząt używało w czasie wolnym komputera/telefonu, dłużej niż 2 godziny każdego dnia. Najczęściej wybieranym, zarówno w odniesieniu do chłopców jak i dziewcząt, zakresem czasowym okazał się być przedział 30 minut-1 godzina, a kolejnym 1-1,5 godziny. W opinii rodziców zaledwie maksymalnie 1/4 uczniów używała w czasie wolnym komputera/telefonu do 30 minut dziennie.

W deklaracji rodziców/opiekunów prawnych niemal 18% chłopców i 12% dziewcząt nie czytało książek (tab. 32). Zwyczaj ten, do 1 godziny dziennie zadeklarowało u swoich synów około 76% rodziców i u 74% córek. Ponad 14% dziewcząt i 6% chłopców uczestników Sport Klubów czytało każdego dnia ponad 1 godzinę.

Tabela 29. Liczebności i częstości liczby godzin pracy przed komputerem w ramach nauki szkolnej chłopców i dziewcząt (n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
wcale	312	316	628
	38,28	38,21	
do 30 minut	273	248	521
	33,50	29,99	
30 minut-1 godzina	147	187	334
	18,04	22,61	
1-1,5 godziny	40	41	81
	4,91	4,96	
1,5-2 godzin	27	18	45
	3,31	2,18	
2-3 godziny	12	5	17
	1,47	0,60	
powyżej 3 godzin	4	12	16
	0,49	1,45	
Ogółem	815	827	1642

Tabela 30. Liczebności i częstości liczby godzin spędzanych na oglądaniu telewizji przez chłopców i dziewczęta (n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
wcale	108	101	209
	13,25	12,21	
do 30 minut	174	193	367
	21,35	23,34	
30 minut-1 godzina	256	275	531
	31,41	33,25	
1-1,5 godziny	163	151	314
	20,00	18,26	
1,5-2 godzin	67	69	136
	8,22	8,34	
2-3 godziny	37	27	64
	4,54	3,26	
powyżej 3 godzin	10	11	21
	1,23	1,33	
Ogółem	815	827	1642

Tabela 31. Liczebności i częstości liczby godzin spędzanych na używaniu w czasie wolnym komputera/ telefonu przez chłopców i dziewczęta (n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
wcale	59	58	117
	7,24	7,01	
do 30 minut	122	148	270
	14,97	17,90	
30 minut-1 godzina	194	197	391
	23,80	23,82	
1-1,5 godziny	159	157	316
	19,51	18,98	
1,5-2 godzin	129	129	258
	15,83	15,60	
2-3 godziny	89	83	172
	10,92	10,04	
powyżej 3 godzin	63	55	118
	7,73	6,65	
Ogółem	815	827	1642

Tabela 32. Liczebności i częstości liczby godzin spędzanych na czytaniu książek przez chłopców i dziewczęta (n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
wcale	143	96	239
	17,55	11,61	
do 30 minut	465	400	865
	57,06	48,37	
30 minut-1 godzina	157	211	368
	19,26	25,51	
1-1,5 godziny	33	68	101
	4,05	8,22	
1,5-2 godzin	13	27	40
	1,60	3,26	
2-3 godziny	3	18	21
	0,37	2,18	
powyżej 3 godzin	1	7	8
	0,12	0,85	
Ogółem	815	827	1642

Tabela 33 przedstawia częstości poszczególnych kategorii odpowiedzi dotyczących czasu słuchania muzyki przez uczestników Sport Klubów w 2024 r. Ponad 26% chłopców i 14% dziewcząt nie słuchało muzyki wcale, a nawyk ponad dwóch godzin słuchania deklarowany był u około 4%

chłopców i 6% dziewcząt. Najczęściej wskazywaną przez rodziców jednostką czasu, w jakiej ich dzieci słuchały muzyki była kategoria do 30 minut dziennie. Tak długo słuchało muzyki około 43% chłopców i 38% dziewcząt.

Tabela 33. Liczebności i częstości liczby godzin spędzanych na słuchaniu muzyki przez chłopców i dziewczęta (n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
Wcale	214	119	333
	26,26	14,39	
około 1 godziny	348	312	660
	42,70	37,73	
około 2 godzin	146	199	345
	17,91	24,06	
około 3 godzin	45	101	146
	5,52	12,21	
około 4 godzin	31	49	80
	3,80	5,93	
około 5 godzin	14	24	38
	1,72	2,90	
powyżej 5 godzin	17	23	40
	2,09	2,78	
Ogółem	815	827	1642

Wzorem lat ubiegłych rodzice/opiekunowie prawni uczestników projektu, wskazali, że ich dzieci są zasadniczo aktywne ruchowo (tab. 34). Natomiast 0,37% rodziców synów i 1,21% rodziców córek określiło swoje dzieci jako nieaktywne ruchowo. Na aktywność ruchową do maksymalnie 60 minut dziennie u swoich dzieci wskazało 26% rodziców synów i 32% rodziców córek. Ponownie wyniki potwierdzają zaobserwowany w poprzednich latach trend, większej częstości dłuższych czasowo aktywności ruchowych chłopców – wśród dziewcząt zaś większą częstość krótszych aktywności fizycznych.

Tabela 35 przedstawia częstości chłopców i dziewcząt w kategoriach godzinowych chodzenia spać na odpoczynek nocny, z uwzględnieniem wieku metrykalnego. Widoczna jest prawidłowość, zgodnie, z którą im młodsze dzieci tym wcześniejsze udawanie się na odpoczynek nocny. Wraz z wiekiem opóźnia się godzina chodzenia spać. W zebranych materiale widoczna jest tendencja ku wcześniejszemu chodzeniu spać przez dziewczęta, szczególnie w fazie pubertalnej.

Tabela 36 przedstawia średnie i odchylenia standardowe liczby godzin snu nocnego chłopców i dziewcząt uczestników Sport Klubów, z uwzględnieniem kategorii wieku. Z każdą kolejną wyższą kategorią wieku, skracał się czas regeneracji nocnej. Chłopcy i dziewczęta do około 9 r.ż. spały przeciętnie około 9 godzin na dobę, do 14 r.ż. do około 8 godzin na dobę, później przeciętna długość snu obniżała się poniżej 8 godzin.

Tabela 34. Liczebności i częstości liczby godzin spędzanych na aktywności fizycznej przez chłopców i dziewczęta (n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
wcale	3	10	13
	0,37	1,21	
do 30 minut	58	96	154
	7,12	11,61	
30 minut-1 godzina	150	168	318
	18,40	20,31	
1-1,5 godziny	184	166	350
	22,58	20,07	
1,5-2 godzin	144	135	279
	17,67	16,32	
2-3 godziny	134	140	274
	16,44	16,93	
powyżej 3 godzin	142	112	254
	17,42	13,54	
Ogółem	815	827	1642

Tabela 35. Liczebności i odsetki chłopców i dziewcząt w kategoriach wieku i godzin chodzenia spać (n, %)

Kategorie wieku (lata)	Chłopcy			Dziewczęta		
	Przed g. 21 n %	21-22 n %	Po 22 n %	Przed g. 21 n %	21-22 n %	Po 22 n %
7	24	6	0	13	7	0
	80,00	20,00	0,00	65,00	35,00	0,00
8	73	67	8	68	77	5
	49,32	45,27	5,41	45,33	51,33	3,33
9	49	80	6	57	75	5
	36,30	59,26	4,44	41,61	54,74	3,65
10	56	92	15	38	82	9
	34,36	56,44	9,20	29,46	63,57	6,98
11	20	76	14	27	84	14
	18,18	69,09	12,73	21,60	67,20	11,20
12	9	36	15	10	56	21
	15,00	60,00	25,00	11,49	64,37	24,14
13	5	33	20	3	43	29
	8,62	56,90	34,48	4,00	57,33	38,67
14	1	19	16	4	16	13
	2,78	52,78	44,44	12,12	48,48	39,39

Kategorie wieku (lata)	Chłopcy			Dziewczęta		
	Przed g. 21 n %	21-22 n %	Po 22 n %	Przed g. 21 n %	21-22 n %	Po 22 n %
15	1	9	12	2	6	8
	4,55	40,91	54,55	12,50	37,50	50,00
16	1	2	14	0	2	3
	5,88	11,76	82,35	0,00	40,00	60,00
17	0	3	5	0	3	9
	0,00	37,50	62,50	0,00	25,00	75,00
18	0	0	5	0	3	5
	0,00	0,00	100,00	0,00	37,50	62,50
Ogółem	239	423	130	222	454	121

Tabela 36. Średnia liczba godzin snu nocnego na dobę (oraz SD) chłopców i dziewcząt uczestników Sport Klubów w 2024 r. w kategoriach wieku

Kategorie wieku (lata)	Chłopcy		Dziewczęta	
	średnia	SD	średnia	SD
7	9,58	0,89	9,28	0,99
8	9,15	0,91	9,29	0,88
9	9,05	0,82	9,09	0,92
10	8,99	0,83	8,94	0,92
11	8,82	0,77	8,62	0,81
12	8,45	0,81	8,25	0,92
13	8,47	0,75	8,28	0,85
14	8,32	0,80	8,20	0,87
15	7,80	0,91	7,94	1,17
16	7,29	0,92	8,00	1,41
17	7,79	0,39	7,31	0,87
18	7,10	1,75	7,00	1,69

W tabeli 37 przedstawiono częstości wybieranych rodzajów aktywności fizycznej chłopców i dziewcząt. Generalnie, nie licząc trójki dzieci, które miały zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego, rodzice zadeklarowali, że ich dzieci wybierały, co najmniej jedną z form aktywności fizycznej. Dla 33% chłopców i 24% dziewcząt rodzice wskazali, co najmniej trzy różne formy ruchu, a dla kolejnych odpowiednio 13% i 14% – co najmniej dwie formy ruchu. Bardzo często deklarowaną formą ruchu u dzieci były nieorganizowane formy aktywności fizycznej z koleżankami i kolegami w czasie pozaszkolnym. Wśród uczestników Sport Klubów zaledwie znikomy odsetek stanowiły dzieci, dla których poza obligatoryjnymi zajęciami WF, jedyną formą aktywności były gry ruchowe na konsoli/telewizorze.

Tabela 37. Częstości wybieranych form aktywności fizycznej deklarowanej chłopców i dziewczęta (możliwość wielokrotnych odpowiedzi; n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
ma zwolnienie z wychowania fizycznego/ nie jest aktywne fizycznie	1	2	3
	0	0	
wychowanie fizyczne w szkole	77	117	194
	9	14	
gry ruchowe na konsoli/telewizorze	4	8	12
	0	1	
niezorganizowane formy ruchu z kolegami/koleżankami w czasie pozaszkolnym	226	233	459
	28	28	
zajęcia ruchowe w klubie osiedlowym/lokalnym ośrodku dzieci i młodzieży itp.	18	34	52
	2	4	
treningi w klubie sportowym, w sportowej szkole, na zawodach	120	122	242
	15	15	
co najmniej dwie formy ruchu	103	112	215
	13	14	
co najmniej trzy formy ruchu	266	199	465
	33	24	
Ogółem	815	827	1642

W tabeli 38 przedstawiono, z kim chłopcy i dziewczęta najczęściej podejmowały aktywność fizyczną. Zdecydowana większość chłopców i dziewcząt była aktywna ruchowo w towarzystwie innych osób, przy czym najczęściej byli to rówieśnicy, rodzeństwo, zdecydowanie rzadziej osoby dorosłe.

Tabela 38. Towarzystwo, z jakim chłopcy i dziewczęta podejmują aktywność ruchową (możliwość wielokrotnych odpowiedzi; n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
samo	17	29	46
	2	4	
z rówieśnikami/rodzeństwem/innymi dziećmi	197	247	444
	24	30	
z rodzicami/opiekunami	19	25	44
	2	3	
z dziadkami	0	1	1
	0	0	
nie jest aktywne	2	2	4
	0	0	

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
samo + z innymi dziećmi	50	47	97
	6	6	
samo + z rodzicami	7	7	14
	1	1	
samo + z dziećmi + z rodzicami	9	17	26
	1	2	
samo i ze wszystkimi	514	452	966
	63,4	54,6	
Ogółem	815	827	1642

Jak wynika z tabeli 39, blisko 60% dziadków i babć była aktywna ruchowo (58% dziadków chłopców i 65,5% dziadków dziewczynek), podczas gdy zdecydowanie nieaktywnymi fizycznie był, około co 10-ty dziadek/babcia (około 9-11%).

Tabela 39. Poziom aktywności ruchowej dziadków i babć uczestników Sport Klubów (n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
zdecydowanie aktywni	147	134	281
	18,0	16,2	
raczej aktywni	326	325	651
	40,0	39,3	
raczej nieaktywni	217	216	433
	26,6	26,1	
zdecydowanie nieaktywni	74	93	167
	9,1	11,2	
nie dotyczy	51	59	110
	6,3	7,1	
Ogółem	815	827	1642

Tabela 40 przedstawia subiektywne oceny rodziców dotyczące poziomu zaangażowania w aktywność fizyczną przez ich dzieci – uczestników Sport Klubów. Zdecydowana większość ocen jest bardzo wysoka (powyżej 4 punktów) z odchyleniem standardowym oscylującym wokół jednego punktu. Do około 10 r.ż. bardziej zaangażowane w aktywność ruchową były dziewczęta, by w okresie od około 11 r.ż. nieco bardziej zaangażowanymi byli chłopcy.

Tabela 41 przedstawia ocenę ogólnego poziomu sprawności fizycznej uczestników Sport Klubów w 2024 r. dokonaną przez ich rodziców/opiekunów prawnych. Podobnie jak w poprzednim roku projektu oceny uzyskane przez dzieci były wysokie (powyżej 4 punktów). Nie stwierdza się prawidłowości w zakresie wyższej oceny u którejś z płci, co może być efektem nierównej bądź niskiej liczebności prób w wybranych kategoriach wieku.

Tabela 40. Ocena rodzicielska chęci dziecka do podejmowania aktywności fizycznej (1 – bardzo mała, 5 – bardzo duża)

Kategorie wieku (lata)	Chłopcy		Dziewczęta	
	średnia	SD	średnia	SD
7	4,37	0,89	4,45	0,94
8	4,47	0,75	4,54	0,74
9	4,43	0,83	4,45	0,76
10	4,41	0,87	4,47	0,74
11	4,51	0,67	4,40	0,72
12	4,35	0,86	4,54	0,76
13	4,48	0,84	4,40	0,81
14	4,56	0,65	4,24	0,87
15	4,32	0,95	4,56	0,63
16	4,35	0,79	4,20	1,10
17	4,88	0,35	3,33	1,07
18	4,00	0,71	4,25	0,89

Tabela 41. Ocena rodzicielska poziomu ogólnej sprawności fizycznej chłopców i dziewcząt uczestników Sport Klubów w 2024 r. (1 – bardzo mała, 5 – bardzo duża)

Kategorie wieku (lata)	Chłopcy		Dziewczęta	
	średnia	SD	średnia	SD
7	4,23	1,01	4,40	0,94
8	4,47	0,71	4,45	0,71
9	4,42	0,73	4,36	0,77
10	4,29	0,85	4,43	0,78
11	4,38	0,72	4,40	0,74
12	4,28	1,01	4,48	0,66
13	4,47	0,78	4,44	0,66
14	4,42	0,73	4,36	0,74
15	4,41	0,73	4,69	0,48
16	4,41	0,71	4,00	0,71
17	4,88	0,35	3,92	0,79
18	4,20	0,84	4,63	0,52

Tabela 42 prezentuje średnie oceny stanu zdrowia chłopców i dziewcząt uczestników Sport Klubów w 2024 r. w kategoriach wieku. Spośród trzech samoocen dokonanych przez rodziców (tabele 42-44) niniejsza ocena okazała się być najwyższą, z średnimi wynikami zwykle powyżej 4,5 punktów.

Tabela 43 przedstawia częstości stwierdzeń rodziców opisujących poziom aktywności ruchowej dziecka w ostatnich siedmiu dniach. W przypadku chłopców rodzice najczęściej wskazywali, iż ich syn był aktywny ruchowo dość często, tzn. 5-6 razy w tygodniu (29,3%), a w grupie dziewcząt zazwyczaj wskazywano na częstą aktywność (3-4 razy w tygodniu – 31,7%). W świetle wskazań rodziców 24% chłopców i 17% dziewcząt było siedem lub więcej razy aktywne fizycznie w wolnym czasie, a bierne fizycznie odpowiednio 4 i 6% dzieci.

Tabela 42. Ocena rodzicielska stanu zdrowia chłopców i dziewcząt uczestników Sport Klubów w 2024 r. (1 – bardzo niska, 5 – bardzo wysoka)

Kategorie wieku (lata)	Chłopcy		Dziewczęta	
	średnia	SD	średnia	SD
7	4,47	0,73	4,70	0,57
8	4,66	0,58	4,65	0,53
9	4,60	0,56	4,58	0,66
10	4,51	0,61	4,63	0,63
11	4,59	0,56	4,63	0,62
12	4,58	0,62	4,52	0,79
13	4,78	0,46	4,59	0,55
14	4,75	0,44	4,58	0,50
15	4,64	0,58	4,50	0,63
16	4,59	0,51	4,60	0,55
17	4,75	0,46	4,17	0,83
18	4,40	0,89	4,88	0,35

Tabela 43. Deklarowany przez rodziców/opiekunów prawnych poziom aktywności ruchowej chłopców i dziewcząt w ciągu ostatnich 7 dni (n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
cały lub większość czasu dziecko spędziło wykonując rzeczy, które wymagały bardzo mało wysiłku fizycznego	33	47	80
	4,0	5,7	
czasami (1-2 razy w zeszłym tygodniu) dziecko było aktywne fizycznie w wolnym czasie (np. uprawiało jakiś sport, biegało, jeździło rowerem, pływało, ćwiczyło aerobik)	134	143	277
	16,4	17,3	
często (3-4 razy w zeszłym tygodniu) dziecko było aktywne fizycznie w wolnym czasie	215	262	477
	26,4	31,7	
dość często (5-6 razy w zeszłym tygodniu) dziecko było aktywne fizycznie w wolnym czasie	239	236	475
	29,3	28,5	
bardzo często (7 lub więcej razy w zeszłym tygodniu) dziecko było aktywne fizycznie w wolnym czasie	194	139	333
	23,8	16,8	
Ogółem	815	827	1642

Tabela 44 przedstawia liczebności i częstości pierwszego wyboru dokonanego przez rodziców wskazującego główne bariery w podejmowaniu aktywności fizycznej przez ich synów i córki, uczestników Sport Klubów. Rodzice, decydując się na wskazanie bariery zwykle wybierali więcej niż jedną, a najczęściej kilka. Najczęściej wybieraną odpowiedzią była pierwsza, wskazująca, że nie ma żadnych barier (39% takich odpowiedzi w grupie chłopców i 42% wśród rodziców dziewcząt). Spośród pozostałych możliwości wyboru, rodzice najczęściej wskazywali na brak oferty bezpłatnych pozalekcyjnych zajęć ruchowych dla dzieci w najbliższej okolicy (około ¼ wszystkich rodziców). Zauważalny odsetek rodziców (około 8-10%) wskazał, że barierą w większej intensywności aktywności fizycznej ich dzieci jest zbyt mała liczba godzin zajęć wychowania fizycznego w szkole.

Podobnie, jak w roku ubiegłym niemal 10% rodziców, zarówno chłopców jak i dziewcząt, wskazało brak czasu rodziców i brak czasu dzieci, jako główną barierę w aktywności ruchowej dzieci. Wartościowe, powtarzające się wskazania barier zawarte zostały w pytaniach otwartych, w których rodzice/opiekunowie prawni samodzielnie wskazali dodatkowe bariery, np. cyt.: „...brak koleżanek i kolegów, które chciałyby wychodzić na dwór...”, „...brak WF z nauczycielem WF w klasach od 1 do 3, w tym roku wystartowały w klasie 3 zajęcia z pływania i Mały Mistrz”.

Tabela 44. Główne przeszkody w podejmowaniu aktywności fizycznej chłopców i dziewcząt w pierwszym wskazaniu przez rodziców / opiekunów (możliwość wielokrotnych odpowiedzi, n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczeta n (%)	Łącznie n
nie ma żadnych przeszkód	317 38,9	351 42,4	668
zbyt mało lekcji wf w szkole	78 9,6	68 8,2	146
lekcje WF w szkole są prowadzone w sposób mało atrakcyjny dla mojego dziecka	48 5,9	42 5,1	90
brak oferty bezpłatnych pozalekcyjnych zajęć ruchowych dla dzieci w najbliższej okolicy	221 27,1	203 24,5	424
oferta bezpłatnych pozalekcyjnych zajęć ruchowych dla dzieci jest mało atrakcyjna lub zbyt mało urozmaicona	3 0,4	7 0,8	10
płatne pozalekcyjne zajęcia ruchowe są zbyt drogie	28 3,4	25 3,0	53
oferta płatnych pozalekcyjnych zajęć ruchowych dla dzieci jest mało atrakcyjna lub zbyt mało urozmaicona	5 0,6	4 0,5	9
pozalekcyjne zajęcia ruchowe (płatne i bezpłatne) są organizowane w zbyt dużej odległości od miejsca zamieszkania dziecka - nie ma możliwości wygodnego dojazdu na takie zajęcia	26 3,2	36 4,4	62
nie ma odpowiedniej oferty zajęć pozalekcyjnych (płatnych i bezpłatnych), które byłyby dostosowane do ograniczeń mojego dziecka	5 0,6	6 0,7	11
brak czasu rodziców na wspólne uprawianie aktywności z dziećmi	61 7,5	53 6,4	114
niechęć dziecka do aktywności ruchowej	9 1,1	8 1,0	17
brak wolnego czasu dziecka	11 1,3	18 2,2	29
inne, np. choroba	3 0,4	6 0,7	9
Ogółem	815	827	1642

Blisko 97% synów i 99% córek rodziców/opiekunów prawnych wypełniających ankietę nie posiadało orzeczenia o niepełnosprawności (tab. 45). Orzeczenie takie posiadało 28 chłopców (3,4%) oraz 11 dziewcząt (1,3%). Głównymi przyczynami niepełnosprawności u chłopców, były niepełnosprawności narządu ruchu (28,6%), a wśród córek różnego typu niepełnosprawności neurorozwojowe (27,3%) – tabela 46.

Tabela 45. Posiadanie przez dziecko orzeczenia o niepełnosprawności w kategoriach płci (n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
tak	28	11	39
	3,4	1,3	
nie	787	816	1603
	96,6	98,7	
Ogółem	815	827	1642

Tabela 46. Rodzaj posiadanej niepełnosprawności w kategoriach płci (n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
niepełnosprawność narządu ruchu	8	2	10
	28,6	18,2	
niepełnosprawność narządu słuchu	4	0	4
	14,3	0	
niepełnosprawność narządu wzroku	4	0	4
	14,3	0	
niepełnosprawność intelektualna	2	1	3
	7,1	9,1	
zaburzenia neurorozwojowe (m.in. spektrum autyzmu, ADHD)	5	3	8
	17,9	27,3	
nie dotyczy	4	5	9
	14,3	45,5	
niepełnosprawność wieloukładowa	1	0	1
	3,6	0	
Ogółem	45	27	72

Spośród uczestniczek Sport Klubów w 2024 r., których rodzice wypełnili ankietę zdrowotną, 19,3% była miesiączkująca, a średni wiek menarche wyniósł 11,66 roku (SD = 1,14).

Sekcja V: Potencjalne występowania u uczestnika Sport Klubów w 2024 r. zaburzeń pocovidowych

W tabeli 47 przedstawiono liczebności i odsetki chłopców i dziewcząt uczestników projektu WF Z AWF, u których stwierdzono obecność koronawirusa SARS-CoV-2. Niestety 10,2% chłopców i 9,7% dziewcząt miało zdiagnozowaną obecność wirusa, przy czym w większości przypadków rodzice określili przebieg choroby, jako bezobjawowy (7,9% u chłopców i 11,7% u dziewcząt) lub lekki (odpowiednio 9,0% i 8,5%) – tabela 48. Ośmioro dzieci miało ciężki przebieg choroby wymagający hospitalizacji (odpowiednio 3 chłopców – 0,4% i 5 dziewcząt – 0,6%). Od infekcji koronawirusem SARS-CoV-2 u chłopców minęło około 2,60 roku (SD = 1,24), a u dziewcząt około 2,91 roku (SD = 1,21).

Tabela 47. Liczebności (n) i częstości (%) zdiagnozowania lub nie u chłopców i dziewcząt obecności koronawirusa SARS-CoV-2

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczeta n (%)	Łącznie n
tak	726	741	1467
	89,1	89,6	
nie	83	80	163
	10,2	9,7	
braki danych	6	6	12
	0,7	0,7	
Ogółem	815	827	1642

Tabela 48. Liczebności (n) i częstości (%) charakteru przebiegu infekcji u dziecka

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczeta n (%)	Łącznie n
bezobjawowy	64	97	161
	7,9	11,7	
lekkie objawy (leczenie domowe)	73	70	143
	9,0	8,5	
średnio nasilone objawy (leczenie domowe)	29	33	62
	3,6	4,0	
ciężki przebieg wymagający hospitalizacji	3	5	8
	0,4	0,6	
braki danych	646	622	1268
	79,3	75,2	
Ogółem	815	827	1642

Zgodnie z zadeklarowanymi przez rodziców/opiekunów prawnych, głównymi objawami chorobowymi u dziecka w ciągu ostatnich 6 miesięcy, których dziecko nie doświadczało przed stwierdzeniem obecności koronawirusa lub przed pandemią były objawy ze strony układu oddechowego (około 12% u chłopców i 8% u dziewcząt) – tabela 49. Około 9-10% rodziców/opiekunów wskazało na objawy, z co najmniej dwóch różnych układów organizmu.

Tabela 49. Objawy obserwowane u dziecka w ciągu ostatnich 6 miesięcy, których dziecko nie doświadczało przed stwierdzeniem obecności koronawirusa lub przed pandemią w grupach płci (n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczeta n (%)	Łącznie n
układu oddechowego (np. kaszel, duszność, podatność na zmęczenie)	31 11,8	24 7,8	55
układu krążenia (np. ból w klatce piersiowej, kołatanie serca, problemy z krzepliwością krwi)	2 0,8	1 0,3	3
układu nerwowego (np. omdlenia, bóle głowy, problemy z pamięcią lub koncentracją, obniżenie nastroju, apatia, drażliwość, utrata smaku lub węchu)	0 0	0 0	0
układu ruchu (np. bóle mięśni, bóle stawów, osłabienie siły mięśni, drętwienie kończyn, obrzęki kończyn)	4 1,5	5 1,6	9
układu pokarmowego (np. utrata apetytu, bóle brzucha, biegunki, wymioty)	4 1,5	5 1,6	9
skórno-słuzówkowe (np. wysypki i zmiany skórne, suche i zaczerwienione wargi, zapalenie spojówek)	4 1,5	5 1,6	9
nie obserwowałam/em niepokojących objawów układ	195 74,1	237 77,2	432
objawy z co najmniej dwóch układów	23 8,7	30 9,8	53
Ogółem	263	307	570

4. Wnioski i rekomendacje

4.1. Wnioski i rekomendacje – kondycja fizyczna *(Paweł Tomaszewski, Janusz Dobosz)*

1. W zebranych danych somatycznych wyraźnie zaznacza się zjawisko skoku pokwitaniowego i minimalizacja przyrostów w momencie wchodzenia w dorosłość. Można to uznać za pośredni dowód na wiarygodność prowadzonych badań dla tworzenia obrazu kondycji fizycznej dzieci i młodzieży. Możliwe błędy pomiaru i zapisu danych w systemie informatycznym są niwelowane przez znaczne liczebności uczestników badań.
2. W programie WF z AWF zaobserwowano zatrzymanie trendu zmniejszania się wielkości BMI i kontynuację trendu spadku wskaźnika WHtR i szacowanej na jego podstawie częstości występowania otyłości brzusznej. Problem nadwagi i otyłości dotyczy od 15 do 20% badanych uczniów i pozostaje istotnym wyzwaniem, szczególnie wśród najmłodszych dzieci.
3. Pozytywne trendy poprawy wyników prób sprawnościowych uczestników programu WF z AWF potwierdziły się w 2024 roku w wiosennym badaniu kondycji fizycznej. We wszystkich analizowanych próbach odnotowano wzrost wyników w porównaniu z poprzednimi edycjami badań WF z AWF oraz danymi populacyjnymi z roku szkolnego 2009/2010. W próbach zwisu na drążku i biegu 10x5 m, chłopcy i dziewczęta uczestniczący w Sport Klubach w 2024 roku osiągnęli odpowiednio o ponad 2% i około 5% lepsze wyniki, niż dzieci badane w roku szkolnym 2009/2010.
4. Pomimo poprawy wyników biegu wytrzymałościowego względem lat ubiegłych i badań populacyjnych, uzyskane rezultaty wskazują na wciąż niedostateczny poziom wydolności tlenowej dzieci i młodzieży i podwyższone ryzyko chorób układu krążeniowo-oddechowego w życiu dorosłym. Obserwacja ta uzasadnia potrzebę kontynuacji programu i wprowadzenia interwencji ukierunkowanej na kształtowanie wydolności krążeniowo-oddechowej uczestników zajęć.
5. Przedstawione w raporcie dane wskazują na zahamowanie narastania częstości występowania nadwagi i otyłości wśród uczestników zajęć oraz poprawę wyników wszystkich prób sprawności fizycznej w porównaniu z wynikami badań prowadzonych w poprzedniej edycji programu WF z AWF. Wskazują również na korzystne zmiany w odniesieniu do badań populacyjnych, tj. dzieci nieobjętych dodatkowymi zajęciami wychowania fizycznego, co przemawia za zasadnością kontynuacji programów aktywizacji ruchowej. Potwierdza to, że regularne uczestnictwo w dodatkowych zajęciach ukierunkowanych zarówno na sport, jak również działania profilaktyczne, pozytywnie wpływają na stan kondycji fizycznej dzieci i młodzieży.
6. Zgromadzone wyniki badań sprawności fizycznej dzieci uczestniczących minimum przez rok programie WF z AWF, mogą posłużyć do wyznaczenia oczekiwanych zmian w zakresie poprawy osiągnięć motorycznych dzieci, biorących udział w pozalekcyjnych formach wychowania fizycznego.

4.2. Wnioski i rekomendacje odnoszące się do wyników badań ankietowych rodziców/opiekunów prawnych uczestników Sport Klubów *(Monika Łopuszańska-Dawid)*

Regularnie przeprowadzane badania ankietowe wśród rodziców/opiekunów prawnych uczestników projektu stanowią nieocenione źródło informacji, które pozwala na weryfikację dotychczasowych założeń oraz identyfikację nowych obszarów wymagających interwencji. Wzorem lat ubiegłych zastosowane narzędzie badawcze w postaci kwestionariusza ankiety kierowanego do rodziców/opiekunów prawnych dzieci i młodzieży uczestniczącej w projekcie, dostarczyło potwierdzenia uzyskanych wcześniej wyników i ugruntowania wyciągniętych wniosków. Wyniki uzyskane na podstawie tegorocznej edycji ankiety potwierdziły wcześniejsze rekomendacje, ale również wskazały na pewne nowe obszary do działania.

Obserwowany negatywny trend spadku zwrotności ankiet wskazuje na konieczność wdrożenia bardziej efektywnych strategii komunikacji, mających na celu zwiększenie zaangażowania rodziców, zarówno w proces doskonalenia działania tego typu projektów profilaktyczno-edukacyjnych, jak i zwiększenie ich zaangażowania w procesy badawcze.

Epidemia otyłości wśród dzieci i młodzieży, wywołana m.in. przez siedzący tryb życia, stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia publicznego. Hipokineza połączona z nawykową izolacją społeczną skutkuje pogorszeniem stanu zdrowia dzieci i młodzieży, manifestującego się m.in. antyzdrowotną dystrybucją tkanki tłuszczowej i problemami psychicznymi populacji pediatrycznej. Wyniki tej edycji wskazują na potrzebę podjęcia dodatkowych działań mających na celu aktywizację rodziców w projekcie i zwiększenie świadomości rodziców na temat znaczenia ich postawy dla samych dzieci, jak i dla projektu. Przeprowadzone wśród rodziców badania wskazały na ich wciąż zdecydowanie zbyt mały realny udział w promowaniu rodzinnej aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia. Poziom aktywności ruchowej, wskaźniki masy ciała (BMI) i świadomość prozdrowotna rodziców, wymaga działań ukierunkowanych na prozdrowotny kierunek ich zmian. Rodzinne wzorce zdrowotne stanowią, bowiem fundament aktywnego stylu życia dzieci, a BMI rodziców stanowi silny i niezależny predyktor BMI dzieci. Rozwój nadmiernej masy ciała w dzieciństwie i jej utrzymywanie się w wieku dorosłym wyjaśniają wciąż głównie dziedziczne mechanizmy rodzicielskich zachowań zdrowotnych, pomimo modyfikującego wpływu środowiska szkolnego i rówieśniczego. Zbyt wysokie wartości względnej masy ciała rodziców, poziom ich bierności fizycznej, niedostateczny poziom świadomości zdrowotnej (np. zbyt wysokie odsetki braku umiejętności określenia prawidłowości masy ciała dziecka i samych rodziców), stanowią czynniki ryzyka bierności fizycznej i nadmiernej masy ciała dzieci aktualnie i w przyszłości.

Podobnie jak w roku poprzednim, w tej edycji programu głównymi barierami w podejmowaniu aktywności fizycznej przez dzieci okazały się być brak wolnego czasu rodziców, jak i dzieci oraz brak oferty bezpłatnych zajęć ruchowych w najbliższej okolicy. Wskazaniem jest, zatem wielopłaszczyznowe hybrydowe podejście do przełamania wskazanych barier. Jak wskazują sami rodzice rozważyć należy zwiększenie liczby godzin zajęć wychowania fizycznego w podstawie programowej dla każdego etapu edukacyjnego. Duże znaczenie dla wdrażania całonocnych nawyków intensyfikowania codziennej aktywności ruchowej, miałyby łatwo dostępne miejsca darmowych lokalnych atrakcyjnych zajęć ruchowych w bezpośredniej okolicy zamieszkania dostosowane do potrzeb ca-

łych społeczności: dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów, a także osób z niepełnosprawnościami czy dotkniętych stresem mniejszościowym. Wzorem ubiegłej edycji rekomendować należy wprowadzenie w strukturze miast i wsi lokalnych, centrów aktywności międzypokoleniowych, również aktywności ruchowych, tak, aby zurbanizowane miejsca zamieszkania dawały możliwość samorozwoju, zdrowego, satysfakcjonującego i długowiecznego życia.

Fundamentalne znaczenie dla efektów projektu będą, zatem miały działania, które muszą zostać wykonane przez rodziców/opiekunów prawnych dzieci uczestniczących w projekcie. Postawy dorosłych wspierające prozdrowotne zachowania u dzieci w konsekwencji wspierają zdrowsze wybory przez całe dalsze życie. Osoby dorosłe zwykle wykazują takie modele zachowań związane ze zdrowiem (np. poziom aktywności fizycznej), jakie zostały im wpojone w młodszych latach, a aktywna fizycznie młodzież jest bardziej skłonna do kontynuowania tej aktywności w dojrzałym wieku. Wypracowane w dzieciństwie i wczesnej młodości nawyki związane z prozdrowotnym stylem życia utrzymują się przez całe życie i stanowią gwarant dłuższego i zdrowszego życia. Rodzice pełnią rolę podstawowych wzorców do naśladowania dla swoich dzieci i dlatego powinni być postrzegani, jako osoby aktywne fizycznie, aby dać przykład swoim dzieciom, jak prowadzić zdrowy tryb życia. Zachęta i motywacja ze strony rodziców są silnymi czynnikami wspierającymi aktywność ruchową u dzieci i młodzieży obojga płci. Pojawiające się, zatem w tej części projektu wskazania, iż to brak czasu rodziców stanowi barierę w aktywności fizycznej ich dzieci, powinny być eliminowane przez samych rodziców.

Istotny wynik tegorocznych badań stanowi zanotowana w zdecydowanej większości odpowiedzi rodziców większa dbałość i świadomość rodziców w stosunku do synów, niż do córek. Faworyzowanie płci męskiej dziecka w inwestycjach rodzicielskich, czy poświęconej im uważności przejawia się np. w większej skrupulatności w wypełnianiu ankiety przez rodziców synów (mniej braków danych o wieku syna); większej wiedzy, czy syn był uczestnikiem poprzedniej edycji projektu; większej wiedzy odnośnie prawidłowości masy ciała syna; wyższym wykształceniu matek synów; częstszym byciem aktywnym zawodowo przez matki synów; niższym BMI matek synów; niższym BMI ojców synów; bardziej prozdrowotną samooceną BMI matek synów; mniejszym odsetkiem matek i ojców synów biernych fizycznie; mniejszym odsetkiem biernych fizycznie dziadków chłopców; częstszą wysoką aktywnością fizyczną samych chłopców, itd. A zatem bycie dziewczynką wydaje się stanowić istotny czynnik ryzyka niższych biologicznych i społecznych inwestycji rodzicielskich, co może skutkować niższym poziomem całonocnej aktywności fizycznej, niższą sprawnością fizyczną i związanej z tym, niższej szansy na długie i zdrowe życie.

Ostatnia rekomendacja mogąca wpłynąć na przełamanie barier do aktywności ruchowej związana jest z wykorzystaniem nowoczesnych technologii informacyjnych i sztucznej inteligencji, które otwierają nowe możliwości w zakresie promocji aktywności fizycznej. Współcześnie urządzenia mobilne wyposażone w aplikacje monitorujące aktywność, są nieodłącznym elementem codzienności XXI wieku. Wykorzystanie ich potencjału może znacząco przyczynić się do zwiększenia świadomości zdrowotnej społeczeństwa i zachęcić do regularnych ćwiczeń, niezależnie od wieku. Aplikacje mobilne mogą pełnić rolę wirtualnych trenerów, dostarczając użytkownikom niezbędnej wiedzy na temat prawidłowego wykonywania ćwiczeń i zdrowego stylu życia. Dzięki interaktywnym elementom i gamifikacji, takie aplikacje mogą skutecznie edukować i motywować, młodsze pokolenia, ale i całe rodziny.

Wyraźnie wskazane są, zatem szeroko zakrojone działania profilaktyczno-edukacyjne w zakresie promocji prozdrowotnego stylu życia podnoszące poziom świadomości wszystkich grup wiekowych i warstw społecznych, w tym również wykorzystujące nowoczesne technologie. Dodatkowo ponownie wskazuje się na konieczność wdrażania międzypokoleniowych programów profilaktycznych aktywizujących fizycznie dzieci, młodzież, ich rodziców/opiekunów prawnych, a także w miarę możliwości dziadków. Programy muszą być ukierunkowane na grupy podwyższonego ryzyka wystąpienia zachowań sedentarnych, niekorzystnych modeli zachowań ekranowych czy izolacji społecznej lub rówieśniczej. Grupami docelowymi akcji i programów promujących zdrowy styl życia powinny być głównie społeczności dużych miast i ich wsi satelitarnych, osoby z niższym wykształceniem, nieaktywne zawodowo, rodziny wielodzietne, opiekunowie dzieci i młodzieży powyżej 14 roku życia oraz opiekunowie dzieci z niepełnosprawnościami.

5. Zespół badawczy – badania fundamentalnych umiejętności ruchowych dzieci i młodzieży (Hubert Makaruk)

5.1. Wprowadzenie

Fundamentalne umiejętności ruchowe (FMS) stanowią podstawę do wszechstronnego rozwoju fizycznego dzieci, umożliwiając im nie tylko udział w różnorodnych formach aktywności fizycznej, ale także budując fundament zdrowego stylu życia. Współczesne podejście do aktywności fizycznej kładzie coraz większy nacisk na ich rozwijanie, uznając je za kluczowy element procesu wychowania fizycznego. Umiejętności takie jak bieganie, skakanie czy rzucanie, nie tylko wspierają rozwój koordynacji i sprawności fizycznej, ale także wzmacniają pewność siebie dzieci, zarówno w nowych wyzwaniach ruchowych, jak i w budowaniu relacji społecznych. Badania naukowe konsekwentnie wskazują, że brak odpowiedniego poziomu FMS na wczesnym etapie życia może prowadzić do ograniczonej aktywności fizycznej w późniejszych latach, co z kolei wiąże się z negatywnymi konsekwencjami zdrowotnymi i psychospołecznymi. W kontekście rosnącej liczby dzieci z nadwagą i otyłością, rozwijanie FMS może również pełnić rolę prewencyjną, przeciwdziałając bezpośrednio i pośrednio wielu chorobom cywilizacyjnym.

W ubiegłych latach w ramach niniejszego programu skoncentrowano się na przygotowaniu i wdrożeniu Testu Fundamentalnych Umiejętności Ruchowych w Sporcie (FUS) oraz narzędzi wspierających jego przeprowadzenie. Dzięki intensywnym działaniom promocyjnym, obejmującym przygotowanie przewodnika dla nauczycieli, zbudowaniu aplikacji mobilnej Test FUS, montażu filmów instruktażowych oraz przeprowadzeniu mini-kampanii medialnych, test zyskał znaczną rozpoznawalność w środowisku nauczycieli. Działania te zaowocowały znaczącym wzrostem świadomości na temat znaczenia fundamentalnych umiejętności ruchowych w kształtowaniu zdrowego stylu życia. Wymiernym sukcesem promocyjnym i naukowym było opublikowanie 3 prac naukowych w prestiżowych czasopismach, w tym 2 międzynarodowych (*BMC Public Health*, *Journal of Science and Medicine in Sport*) oraz doniesień w czasie uznanych zagranicznych konferencji naukowych, takich stowarzyszeń jak *North American Society for Psychology of Sport and Physical Activity*, co podkreśla międzynarodowym zasięg programu.

5.2. Efekty lekcji wychowania fizycznego ukierunkowanych na nauczanie i doskonalenie fundamentalnych umiejętności ruchowych na tle standardowych lekcji wychowania fizycznego

W bieżącej edycji programu, w ramach lekcji wychowania fizycznego, przeprowadzono badania eksperymentalne, których celem była ocena efektów dwóch programów nauczania. Pierwszy program ukierunkowany był na celowe nauczanie fundamentalnych umiejętności ruchowych poprzez gry i zabawy ruchowe, a drugi na zapewnienie uczniom aktywności fizycznej. Badaniami objęto 373 uczniów klasy 2 i 3 szkoły podstawowej, w tym 177 chłopców i 196 dziewcząt. Klasy objęte badaniem zostały wylosowane z ośmiu szkół podstawowych zlokalizowanych w jednym z regionów województwa lubelskiego. W celu zapewnienia równoważności grup przeprowadzono stratyfikowany dobór próby, polegający na przypisaniu do każdej klasy eksperymentalnej (grupa ukierunkowana na umiejętności ruchowe) odpowiednio dobranej klasy kontrolnej (grupa ukierunkowana na

aktywność fizyczną), spełniającej analogiczne kryteria demograficzne i edukacyjne. W rezultacie grupa eksperymentalna liczyła 192 uczniów, natomiast grupa kontrolna 181.

Kompetencję ruchową i fundamentalne umiejętności ruchowe oceniono za pomocą testu FUS. Test ten opiera się na jakościowej ocenie umiejętności w 6 zadaniach ruchowych poprzez identyfikację poprawności wykonania 5 kluczowych dla danego zadania komponentów. Uczeń otrzymywał 1 punkt, gdy dany komponent został wykonany zgodnie z zadanym kryterium, natomiast 0 punktów, gdy kryterium nie zostało spełnione. Umiejętność ruchową uznawano za:

- W pełni opanowaną, gdy uczeń wykonał wszystkie komponenty umiejętności zgodnie z zadanym kryterium (uzyskał 5 pkt.);
- Bliską pełnego opanowania, gdy uczeń nie wykonał tylko jednego komponentu zgodnie z zadanym kryterium (uzyskał 4 pkt.);
- Elementarnie opanowaną, gdy uczeń wykonał trzy, czyli większość komponentów składających się na daną umiejętność zgodnie z zadanym kryterium (uzyskał 3 pkt.);
- Nieopanowaną, gdy uczeń wykonał poprawnie tylko dwa lub mniej komponentów danej umiejętności zgodnie z zadanym kryterium (uzyskał 2 pkt. i mniej).

Z kolei kompetencję ruchową oceniano na podstawie stopnia opanowania poszczególnych umiejętności ruchowych, zakładając istnienie jej czterech poziomów, tj.:

- Doskonałości ruchowej, gdy opanował wszystkie oceniane umiejętności w pełni (za każdą otrzymał 5 pkt.) lub opanował wszystkie za wyjątkiem jednej umiejętności, która była bliska opanowania (4 pkt.).
- Zadowolającej kompetencji ruchowej, gdy był, co najmniej bliski opanowania każdej ocenianej umiejętności w pełni (uzyskał 4 pkt.), jednocześnie nie spełniał wymogów założonych dla poziomu doskonałości ruchowej.
- Bazowej kompetencji ruchowej, gdy elementarnie opanował wszystkie oceniane umiejętności (za każdą uzyskał 3 pkt.), jednocześnie nie spełnia wymogów założonych dla poziomu doskonałości ruchowej i zadowolającej kompetencji ruchowej.
- Niewystarczającej kompetencji ruchowej, wtedy, gdy wykonanie umiejętności nie spełnia wymogów założonych dla poziomu doskonałości ruchowej, zadowolającej kompetencji ruchowej oraz bazowej kompetencji ruchowej.

Oceny efektów obu programów dokonali wykwalifikowani badacze w zakresie oceny umiejętności ruchowych. Wszystkie próby rejestrowano, a później dokonywano oceny wykorzystując tablet i aplikację Test FUS. Uczestnicy badania oraz oceniający pozostawali zaślepieni względem przypisania do grup eksperymentalnych.

Pierwszy program (ukierunkowany na umiejętności ruchowe), był programem autorskim przygotowanym przez nauczycieli akademickich z bogatym doświadczeniem w zakresie nauczania umiejętności ruchowych. Program przygotowano zgodnie z koncepcją *deliberate play*, w tym przypadku ukierunkowanej na nauczanie i doskonalenie fundamentalnych umiejętności ruchowych, poprzez angażujące i zróżnicowane formy aktywności, głównie gry i zabawy ruchowe, ale przeplatane formami ścisłymi. Podstawowe założenie opierało się na celowym doborze metod, form i ćwiczeń, które charakteryzują się wysokimi walorami edukacyjnymi z jednej strony, z drugiej zaś są przyjemne i angażujące. Przy tworzeniu programu wykorzystano rozwiązania oparte na badaniach eksplorujących zagadnienia interferencji kontekstowej, dynamiki ekologicznej oraz modelu optymalnego poziomu

trudności. Rolą prowadzących zajęcia było udzielanie zwięzłych i precyzyjnych instrukcji i informacji zwrotnych oraz demonstrowanie prawidłowych wzorców ruchowych podczas wykonywania wykorzystywanych w czasie lekcji zadań ruchowych. W szczególności nacisk kładziono na udzielanie ukierunkowanej informacji zwrotnej, opartej na systematycznej obserwacji i analizie ruchów uczniów, w ten sposób dostosowując poziom trudności zadań do indywidualnych potrzeb uczestników.

Drugi program, realizowany przez grupę, której ćwiczenia były ukierunkowane na angażującą aktywność fizyczną, bazował na wykorzystywanych standardowo zabawach (bieżne, skoczne, rzutne i kopne), różnych formach wyścigów rzędów oraz powszechnych grach stosowanych w czasie zajęć ruchowych w klasach 1-3 szkoły podstawowej, jak dwa ognie; raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy. Rola prowadzących polegała na wyjaśnieniu zasad danej gry czy zabawy, w celu efektywnego jej przebiegu. Pokaz zadań był ograniczony do minimum, a instrukcje i informacje zwrotne koncentrowały się głównie na aspektach organizacyjnych. Informacje dotyczące poprawności wykonania zadania były formułowane w przeważającej większości do wszystkich uczniów.

Badania zrealizowano w okresie od 4 marca do 14 czerwca. Każda z grup uczestniczyła w 12-tygodniowym programie zajęć, który prowadzono w czasie lekcji wychowania fizycznego (zajęć ruchowych) przewidzianych w programie nauczania. Dwie lekcje w tygodniu były prowadzone przez dwóch studentów kierunku wychowanie fizyczne, pod nadzorem wychowawczynie danej klasy. Trzecią lekcję prowadziła wyłącznie sama wychowawczynie.

Wyniki badań przedstawione w tabelach 50 i 51 wyraźnie wskazują, że zajęcia ukierunkowane na nauczanie umiejętności ruchowych przyniosły większą poprawę poziomu kompetencji ruchowej zarówno u chłopców, jak i dziewcząt, w porównaniu do zajęć tradycyjnych, których nadrzędnym celem było zapewnienie aktywności fizycznej w czasie zajęć. Spośród obu grup poziom „doskonałości ruchowej” został osiągnięty tylko przez jednego chłopca z grupy ukierunkowanej na umiejętności ruchowe. Sugeruje to, że nabycie najwyższego poziomu kompetencji ruchowej wymaga znacznie dłuższego czasu, aniżeli okres 12 tygodni. Warto nadmienić, iż zgodnie z obecną podstawą programową uczniowie rozpoczynający szkołę podstawową mają na to 3 lata.

Poziom ‘zadowolającej kompetencji ruchowej’ osiągnęło 3 uczniów i jedna uczennica z grupy ukierunkowanej na umiejętności ruchowe oraz jeden uczeń z grupy ukierunkowanej na aktywność fizyczną.

W obu grupach najwidoczniej znaczący wzrost odnotowano na poziomie „bazowej kompetencji ruchowej”. Wśród chłopców uczęszczających na zajęcia ukierunkowane na umiejętności ruchowe liczba uczniów osiągających ten poziom znacząco ($p < 0,05$) wzrosła z 2% do 15%. Podobnie w grupie dziewcząt w tej samej kategorii, liczba ta znacząco ($p < 0,05$) wzrosła z 2% do 11%. W grupach ukierunkowanych na aktywność fizyczną zmiany były mniej wyraźne: liczba chłopców na poziomie „bazowej kompetencji ruchowej” znacząco wzrosła z 1% do 5%, w przypadku dziewcząt z 2% do 6%. Największy odsetek uczestników przed interwencją znajdował się na poziomie „niewystarczającej kompetencji ruchowej” – odpowiednio 98% i 99% chłopców oraz 98% dziewcząt w obu grupach. Po interwencji liczba chłopców posiadających „niewystarczający poziom kompetencji ruchowej” zmniejszył się w grupie ukierunkowanej na umiejętności ruchowe do 81%, a w grupie ukierunkowanej na aktywność fizyczną do 93%. W przypadku dziewcząt wyniki kształtowały się podobnie, 88% uczennic pozostało na tym poziomie w grupie ukierunkowanej na umiejętności ruchowe oraz 94% w grupie ukierunkowanej na aktywność fizyczną.

Ogólnie rzecz biorąc, wyniki wskazują, że zajęcia ukierunkowane na rozwój umiejętności ruchowych były bardziej efektywne, niż te nastawione na aktywność fizyczną. Chłopcy zdawali się być bardziej podatni na przejście do wyższych poziomów kompetencji.

Tabela 50. Liczba i udział procentowy uczniów szkoły podstawowej na danym poziomie kompetencji ruchowej (chłopcy)

Poziom kompetencji ruchowej	Zajęcia ukierunkowane na umiejętności ruchowe (n = 95)		Zajęcia ukierunkowane na aktywność fizyczną (n = 82)	
	Przed	Po	Przed	Po
Doskonałość ruchowa	n = 0 (0%)	n = 1 (1,05%)	n = 0 (0%)	n = 0 (0,58%)
Zadowalająca kompetencja ruchowa	n = 0 (0%)	n = 3 (3,16%)	n = 0 (0%)	n = 1 (1,22%)
Elementarna kompetencja ruchowa	n = 2 (2,11%)	n = 14* (14,74%)	n = 1 (1,22%)	n = 4 (4,88%)
Niewystarczająca kompetencja ruchowa	n = 93 (97,89%)	n = 77* (81,05%)	n = 81 (98,78%)	n = 77 (93,90%)

* – poziom kompetencji ruchowej różny ($p < 0,05$) od pomiarów wykonanych przed programem.

Tabela 51. Liczba i udział procentowy uczniów szkoły podstawowej na danym poziomie kompetencji ruchowej (dziewczęta)

Poziom kompetencji ruchowej	Zajęcia ukierunkowane na umiejętności ruchowe (n = 97)		Zajęcia ukierunkowane na aktywność fizyczną (n = 99)	
	Przed	Po	Przed	Po
Doskonałość ruchowa	n = 0 (0%)	n = 0 (0%)	n = 0 (0%)	n = 0 (0%)
Zadowalająca kompetencja ruchowa	n = 0 (0%)	n = 1 (1,03%)	n = 0 (0%)	n = 0 (0%)
Elementarna kompetencja ruchowa	n = 2 (2,06%)	n = 11* (11,34%)	n = 2 (2,02%)	n = 6 (6,06%)
Niewystarczająca kompetencja ruchowa	n = 95 (97,94%)	n = 85* (87,63%)	n = 97 (97,98%)	n = 93 (93,94%)

* – poziom kompetencji ruchowej różny ($p < 0,05$) od pomiarów wykonanych przed programem.

Wyniki zaprezentowane w tabelach 52 i 53 jednoznacznie wskazują na istotny ($p < 0,05$) pozytywny wpływ programu zorientowanego na umiejętności ruchowe na każdą z ocenianych umiejętności. Średnie wyniki uzyskane po interwencji w tej grupie były znamienne wyższe we wszystkich sześciu zadaniach ruchowych, w porównaniu do wyjściowego poziomu tych umiejętności. W grupie chłopców największą poprawę odnotowano w zadaniach takich jak „Strzał i przyjęcie piłki” (wzrost z 2,83 do 3,77 pkt.) oraz „Rzut i chwyt piłki” (z 2,23 do 3,02 pkt.). Poprawa była również znacząca w bardziej złożonych zadaniach, takich jak „Bieg przez płotki” (z 2,11 do 3,07) oraz „Przewrót w przód” (z 1,66 do 2,75). Podobny obraz zmian odnotowano wśród dziewcząt, które również wykazały istotną poprawę, szczególnie w zadaniach wymagających koordynacji i dokładności ruchu. Największy wzrost dotyczył „Przewrotu w przód” (z 1,92 do 3,40 pkt.) oraz „Skoków przez skakanek” (z 1,28 do 2,65 pkt.).

W grupach ukierunkowanych na aktywność fizyczną poprawa była również widoczna, choć mniej wyraźna i niesystematyczna. Przykładowo, średnie wyniki chłopców wzrosły w zadaniu

„Strzał i przyjęcie piłki” (z 3,15 do 3,66 pkt.) oraz w próbie „Rzut i chwyt piłki” (z 2,39 do 2,82 pkt.). U dziewcząt największy postęp odnotowano w zadaniach wymagających umiejętności biegu i skoku, takich jak „Bieg przez płotki” (z 1,79 do 2,2 pkt.) oraz w skokach przez skakankę (z 1,01 do 1,6 pkt.). Interesujące, że w tej grupie, prawdopodobnie brak odpowiednio ukierunkowanego wsparcia ograniczył postęp chłopców w zakresie umiejętności kozłowania, skoków przez skakankę czy wykonania przewrotu w przód. Inaczej było w grupie dziewcząt, w której brak postępu odnotowano w przypadku takich umiejętności, jak rzut i chwyt piłki oraz strzał i przyjęcie piłki.

Tabela 52. Średnia punktów uzyskana przez uczniów klas 2 i 3 szkoły podstawowej przed i po programie ukierunkowanym na doskonalenie fundamentalnych umiejętności ruchowych oraz na zapewnienie aktywności fizycznej (chłopcy)

Zadanie ruchowe	Zajęcia ukierunkowane na umiejętności ruchowe (n = 95)		Zajęcia ukierunkowane na aktywność fizyczną (n = 82)	
	Przed	Po	Przed	Po
Bieg przez płotki	2,11 ± 1,48	3,07 ± 1,42*	2,00 ± 1,54	2,54 ± 1,66*
Skoki przez skakankę	0,54 ± 1,06	1,66 ± 1,74*	0,39 ± 0,90	0,79 ± 1,30
Przewrót w przód	1,66 ± 1,33	2,75 ± 1,51*	1,8 ± 1,42	1,94 ± 1,41
Kozłowanie w ruchu	2,15 ± 1,38	2,78 ± 1,25*	1,8 ± 1,31	2,11 ± 1,43
Rzut i chwyt piłki	2,23 ± 1,20	3,02 ± 1,16*	2,39 ± 1,39	2,82 ± 1,25*
Strzał i przyjęcie piłki	2,83 ± 1,6	3,77 ± 1,23*	3,15 ± 1,46	3,66 ± 1,38*

* – poziom kompetencji ruchowej różny ($p < 0,05$) od pomiarów wykonanych przed programem.

Tabela 53. Średnia punktów uzyskana przez uczniów klas 2 i 3 szkoły podstawowej przed i po programie ukierunkowanym na doskonalenie fundamentalnych umiejętności ruchowych oraz na zapewnienie aktywności fizycznej (dziewczęta)

Zadanie ruchowe	Zajęcia ukierunkowane na umiejętności ruchowe (n = 97)		Zajęcia ukierunkowane na aktywność fizyczną (n = 99)	
	Przed	Po	Przed	Po
Bieg przez płotki	1,56 ± 1,41	2,36 ± 1,64*	1,79 ± 1,66	2,2 ± 1,82*
Skoki przez skakankę	1,28 ± 1,5	2,65 ± 1,61*	1,01 ± 1,54	1,6 ± 1,75*
Przewrót w przód	1,92 ± 1,55	3,40 ± 1,31*	1,81 ± 1,48	2,24 ± 1,51*
Kozłowanie w ruchu	1,63 ± 1,19	2,23 ± 1,15*	1,49 ± 1,3	1,88 ± 1,13*
Rzut i chwyt piłki	1,77 ± 1,13	2,47 ± 1,32*	2,02 ± 1,11	2,37 ± 1,18
Strzał i przyjęcie piłki	2,01 ± 1,32	2,9 ± 1,31*	2,56 ± 1,53	2,94 ± 1,4

* – poziom kompetencji ruchowej różny ($p < 0,05$) od pomiarów wykonanych przed programem.

Podsumowując, wyniki potwierdzają przewagę celowego nauczania fundamentalnych umiejętności ruchowych nad zajęciami skoncentrowanymi wyłącznie na aktywności fizycznej. Strukturalne podejście, uwzględniające zweryfikowane naukowo metody, jednocześnie wykorzystanie angażującej formy gier i zabaw zaprezentowane w niniejszych badaniach, może być rekomendowanym działaniem podczas lekcji wychowania fizycznego czy zajęć ruchowych na etapie edukacji wczesnoszkolnej. Jednocześnie warto rozważyć prowadzenie dalszych badań, uwzględniających dłuższy okres interwencji oraz ocenę trwałości uzyskanych efektów, a także zastosowanie innych metod ukierunkowanych na doskonalenie umiejętności ruchowych w celu optymalizacji działań zwiększających kompetencję ruchową uczniów szkół podstawowych.

5.3. Zgodność oceny kompetencji ruchowej uczniów – „złoty standard” badawczy a praktyka szkolna

Współczesne badania nad kondycją fizyczną dzieci i młodzieży podkreślają kluczowe znaczenie oceny kompetencji ruchowej, jako jednego z fundamentalnych elementów determinujących całościową aktywność fizyczną. Ze względu na istotną rolę kompetencji ruchowej, niezbędne jest stosowanie trafnych, rzetelnych i powtarzalnych metod oceny, które mogą być efektywnie wykorzystywane zarówno przez badaczy, jak i nauczycieli wychowania fizycznego i edukacji wczesnoszkolnej. Jest to szczególnie istotne, ponieważ wyniki badań obejmujących duże próby populacyjne często stanowią podstawę dla kształtowania polityk publicznych, opracowywania programów edukacyjnych i zdrowotnych, a także podejmowania strategicznych decyzji dotyczących poprawy zdrowia i kondycji fizycznej społeczeństwa.

Ocena kompetencji ruchowej jest złożonym procesem, który wymaga stosowania metod jakościowych, obarczonych jednak większym ryzykiem subiektywnej oceny w porównaniu z metodami ilościowymi. Skuteczna realizacja tego zadania wymaga od oceniającego odpowiedniego poziomu wiedzy i umiejętności, przestrzegania standardów metodologicznych oraz stworzenia odpowiednich warunków przeprowadzania pomiarów i stosowania wystandaryzowanych narzędzi. Powszechną praktyką w tym zakresie jest określenie „złotego standardu”, który stanowi punkt odniesienia dla oceny dokładności i rzetelności wyników badań. W naukach o sporcie „złoty standard” oznacza procedury uznawane za najbardziej precyzyjne, obiektywne i zgodne z najlepszymi praktykami naukowymi, które minimalizują ryzyko błędów systematycznych i losowych. W niniejszych badaniach za „złoty standard” przyjęto pomiary przeprowadzane przez ekspertów, których wyniki porównano z ocenami dokonywanymi przez nauczycieli wychowania fizycznego oraz edukacji wczesnoszkolnej. Celem niniejszych badań była weryfikacja zgodności ocen poziomu kompetencji ruchowej oraz fundamentalnych umiejętności ruchowych uczniów, prowadzonych przez badaczy i nauczycieli.

Założono, że odniesienie wyników badań uzyskanych na podstawie pomiarów prowadzonych przez nauczycieli do wyników badań uzyskanych przez badaczy pozwoli oszacować skalę błędu pomiaru.

Pomiary i ocenę przeprowadzonych badań przez naukowców dokonano w latach 2022-2024. Badania prowadziła dwunastoosobowa grupa ekspertów w zakresie oceny umiejętności ruchowych. Wszystkie pomiary były rejestrowane i oceniane przy użyciu kamer oraz oprogramowania do analizy wideo na komputerze lub aplikacji Test FUS. Wyniki badań potwierdziły wysoką zgodność pomiarów i ocen uzyskanych obiema metodami ($r = 0,92-0,96$).

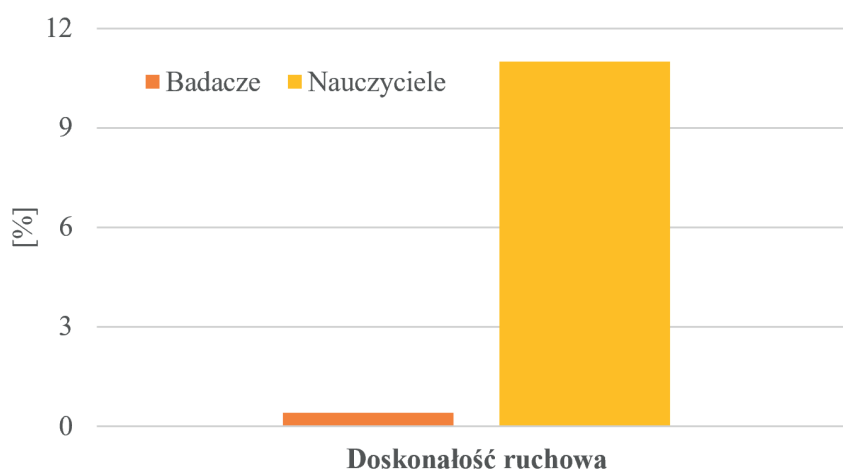
Badania wykonane przez nauczycieli przeprowadzono w roku 2024. Badania prowadziło około 2200 nauczycieli, którzy otrzymali przewodnik dla nauczycieli szczegółowo opisujący procedury związane z przeprowadzeniem testu oraz ocenę poszczególnych umiejętności. Dodatkowo uzyskali dostęp do filmów instruktażowych dotyczących wykonania i oceny każdego z sześciu zadań ruchowych w teście FUS, a także zostali zobowiązani do wykorzystania aplikacji Test FUS do przeprowadzenia procedury testowania. Jednakże w przeciwieństwie do badań prowadzonych przez badaczy, pozostawiono im dowolność w zakresie rejestrowania nagrań. Stąd część z nich (nieznany jest odsetek) dokonywała oceny na podstawie obserwacji bieżącej. Wyniki do aplikacji wpisywano bezpośrednio po wykonaniu zadaniu przez ucznia lub później, na podstawie przygotowanych notatek.

W badaniach prowadzonych przez badaczy uczestniczyło 4624 uczniów, w tym 2398 chłopców i 2244 dziewcząt, łącznie z 39 szkół podstawowych z każdego z województw, gwarantując ogólnopolską reprezentatywność. Rozkład liczebności uczniów w poszczególnych klasach był następujący: klasa I – 485 uczniów, klasa II – 453, klasa III – 771, klasa IV – 991, klasa V – 528, klasa VI – 430, klasa VII – 471 oraz klasa VIII – 513.

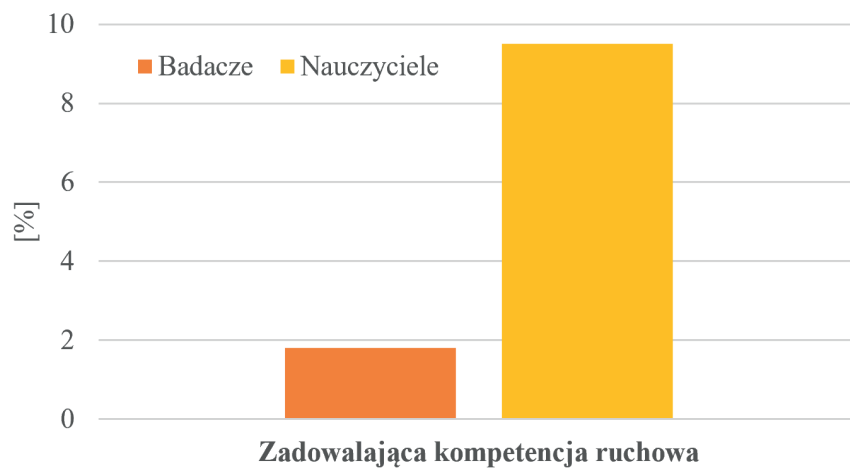
Z kolei badania prowadzone przez nauczycieli objęły 30324 uczniów z 1232 szkół podstawowych z całego kraju. W związku z niekompletnymi danymi testowymi, do dalszej analizy zakwalifikowano 27014 uczniów szkół podstawowych (14 772 chłopców i 12 242 dziewcząt). Liczebność uczniów w poszczególnych klasach przedstawiała się następująco: klasa I – 3668 uczniów, klasa II – 4117, klasa III – 3782, klasa IV – 2977, klasa V – 3548, klasa VI – 3948, klasa VII – 2769 oraz klasa VIII – 2205. Należy zaznaczyć, że w ramach niniejszego projektu pomiarami objęto również uczniów ze 120 szkół ponadpodstawowych, jednak ze względu na przyjęte założenia metodologiczne, wyniki te wyłączono z niniejszej analizy.

Przyjęto następujące założenie badawcze: wysoka liczebność próby w obu badaniach, zbliżony rozkład wiekowy uczniów, ogólnopolski zasięg badań oraz zastosowanie tego samego narzędzia pomiarowego – testu FUS wspomaganego aplikacją – stanowią solidną podstawę do przeprowadzenia analizy zgodności pomiarów. Poszczególne wyniki przedstawiono w wartościach względnych. Ponadto wielkość próby umożliwia również uogólnienie wyników na populację uczniów szkół podstawowych w Polsce.

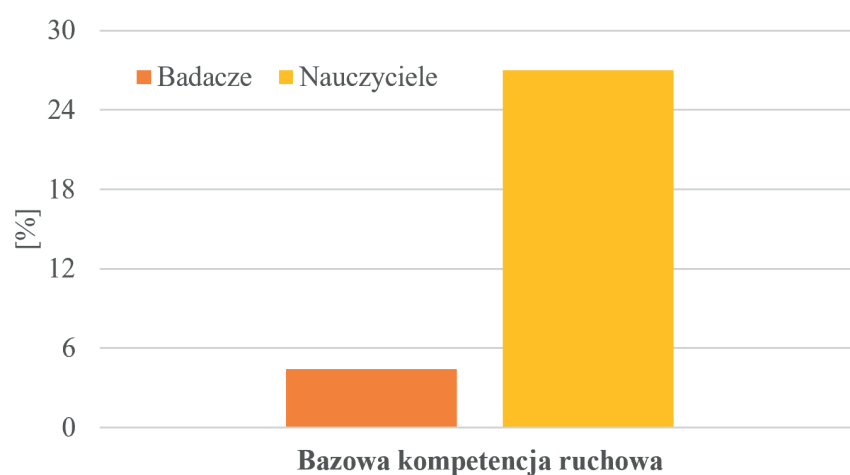
Uzyskane wyniki (ryc. 67-70) wskazują na znaczące różnice w ocenach kompetencji ruchowej dokonanych przez badaczy i nauczycieli. Udział uczniów zakwalifikowanych do kategorii „doskonałej kompetencji ruchowej” według badaczy wyniósł zaledwie 0,4%, podczas gdy nauczyciele przypisali do tej grupy około 10% badanych. Podobną rozbieżność zaobserwowano w kategorii „zadowolającej kompetencji ruchowej”, w ramach której zidentyfikowano 1,8% uczniów w badaniach naukowców i 9,5% w badaniach nauczycieli. Różnice wystąpiły również w przypadku kategorii „bazowej kompetencji ruchowej”. Badacze przypisali do niej jedynie 4,4% uczniów, podczas gdy nauczyciele aż 27%. Największe rozbieżności odnotowano w kategorii „niewystarczającej kompetencji ruchowej”, obejmującej 93,4% uczniów według ocen badaczy i 52,5% według ocen nauczycieli.



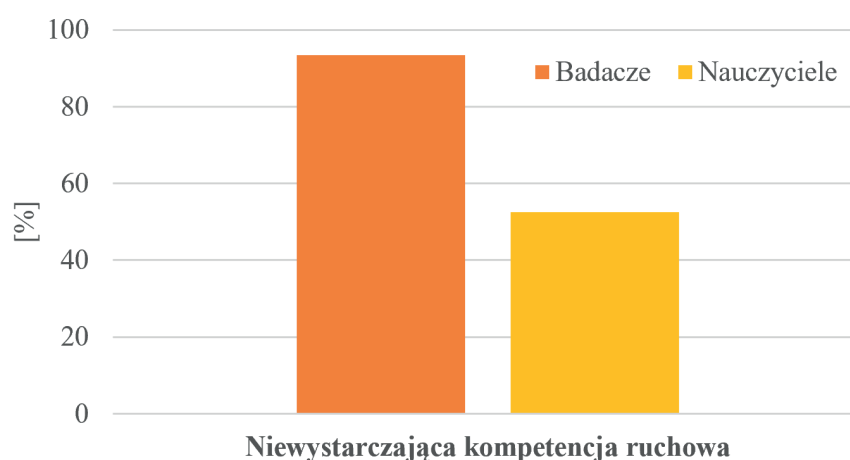
Ryc. 67. Udział procentowy uczniów szkoły podstawowej z „doskonałą kompetencją ruchową” w zależności od statusu osoby oceniającej



Ryc. 68. Udział procentowy uczniów szkoły podstawowej z „zadawalającą kompetencją ruchową” w zależności od statusu osoby oceniającej ruchową

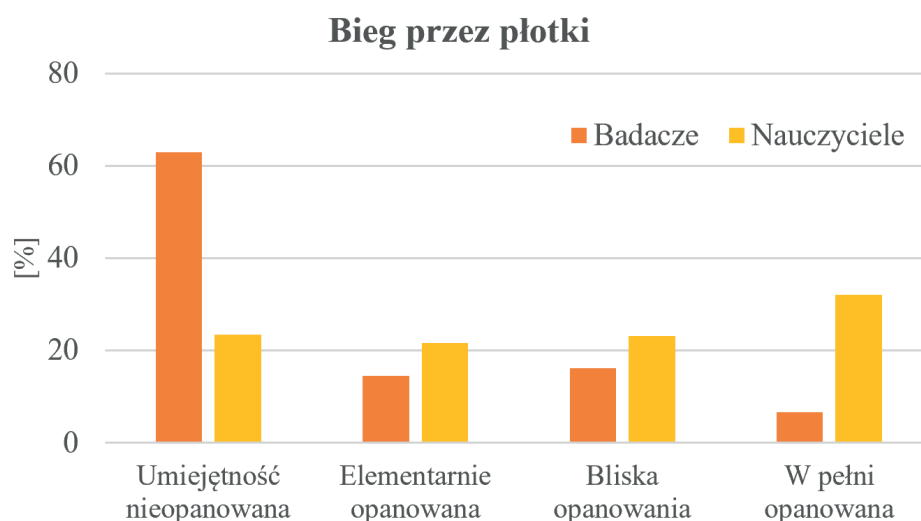


Ryc. 69. Udział procentowy uczniów szkoły podstawowej z „bazową kompetencją ruchową” w zależności od statusu osoby oceniającej



Ryc. 70. Udział procentowy uczniów szkoły podstawowej z „niewystarczającą kompetencją ruchową” w zależności od statusu osoby oceniającej

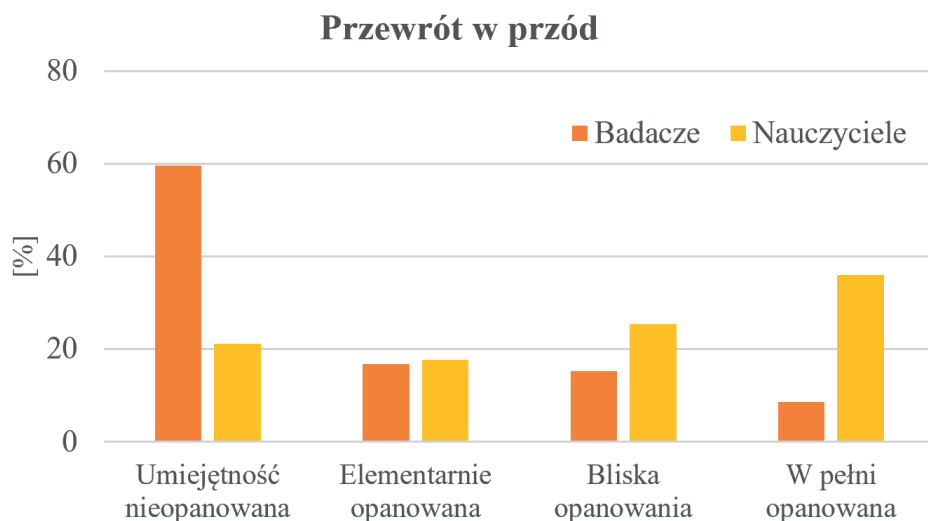
Również analiza poziomu opanowania umiejętności ruchowych ocenianych w teście FUS (ryc. 71-76) ujawniła znaczące różnice między ocenami dokonywanymi przez badaczy i nauczycieli. Największe rozbieżności odnotowano w kategoriach „umiejętność w pełni opanowana” oraz „umiejętność nieopanowana”. Przykładem może być bieg przez płotki, który według badaczy opanowało zaledwie 6,5% uczniów, podczas gdy nauczyciele zidentyfikowali 32% badanych na tym poziomie kompetencji. Podobną tendencję zaobserwowano w przypadku skoków przez skakankę. Badacze uznali, że 75% uczniów opanowało tę umiejętność, podczas gdy nauczyciele przypisali ten poziom 33% uczniów. Jeszcze większe różnice ujawniły się w ocenie rzutu i chwytu piłki. Według badaczy 55% uczniów nie opanowało tej umiejętności, natomiast nauczyciele wskazali 13% takich przypadków.



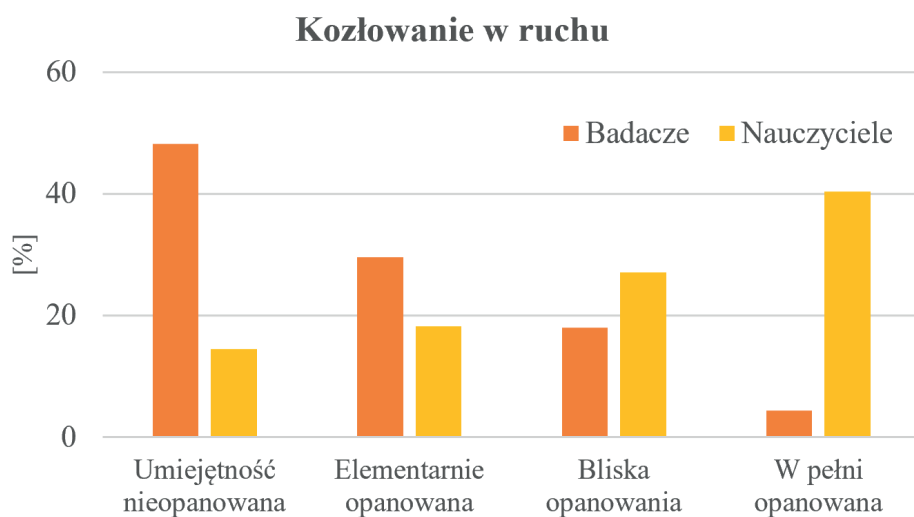
Ryc. 71. Udział procentowy uczniów na poszczególnych poziomach opanowania umiejętności ruchowych w zadaniu „Bieg przez płotki” w zależności od statusu osoby oceniającej



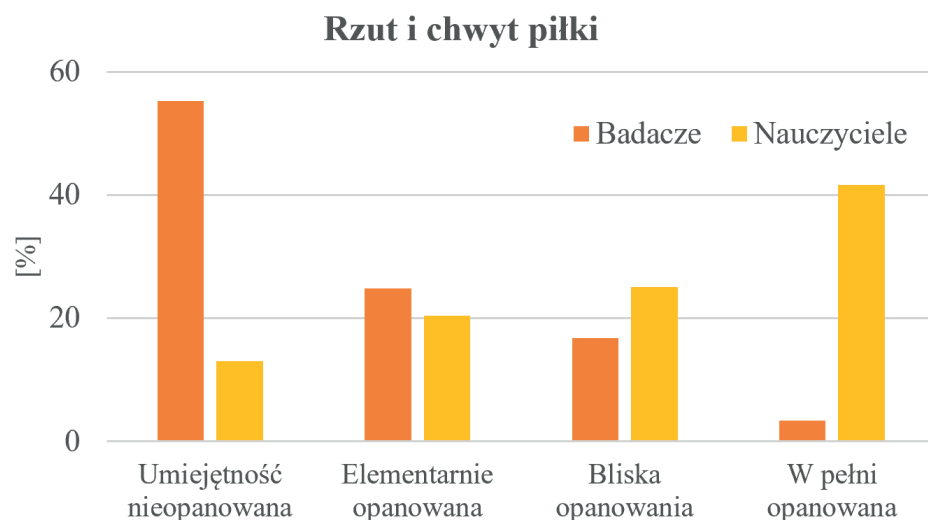
Ryc. 72. Udział procentowy uczniów na poszczególnych poziomach opanowania umiejętności ruchowych w zadaniu „Skoki przez skakankę” w zależności od statusu osoby oceniającej



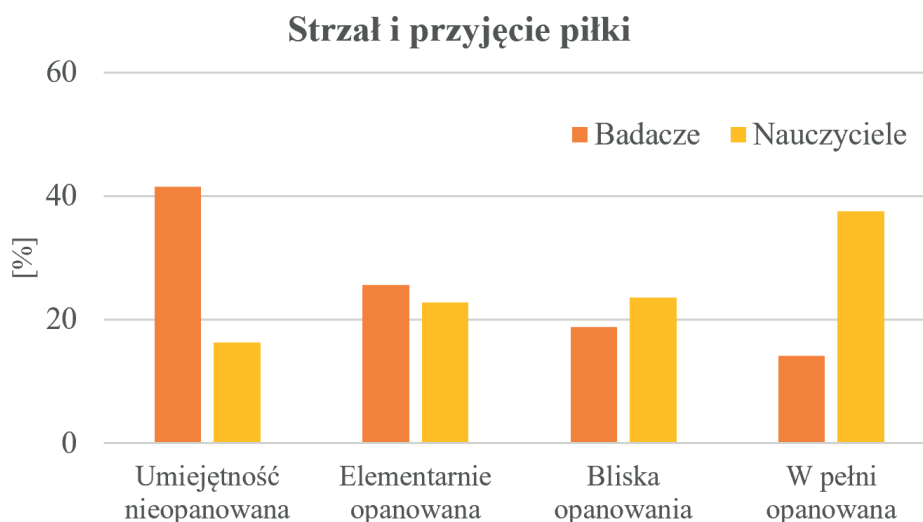
Ryc. 73. Udział procentowy uczniów na poszczególnych poziomach opanowania umiejętności ruchowych w zadaniu „Przewrót w przód” w zależności od statusu osoby oceniającej



Ryc. 74. Udział procentowy uczniów na poszczególnych poziomach opanowania umiejętności ruchowych w zadaniu „Kozłowanie w ruchu” w zależności od statusu osoby oceniającej



Ryc. 75. Udział procentowy uczniów na poszczególnych poziomach opanowania umiejętności ruchowych w zadaniu „Rzut i chwyt piłki” w zależności od statusu osoby oceniającej



Ryc. 76. Udział procentowy uczniów na poszczególnych poziomach opanowania umiejętności ruchowych w zadaniu „Strzał i przyjęcie piłki” w zależności od statusu osoby oceniającej

Porównanie wyników ocen kompetencji ruchowej oraz poszczególnych umiejętności ruchowych uczniów szkół podstawowych, uzyskanych w badaniach prowadzonych przez nauczycieli i badaczy, ujawnia istotne rozbieżności, zwłaszcza na skrajnych poziomach. Zarówno, różnice dotyczą przeszacowania przez nauczycieli najwyższego poziomu kompetencji ruchowej, jak i niedoszacowania udziału w kategorii najniższego poziomu kompetencji ruchowej, wskazują na nieakceptowalny margines błędu. Na przykład, zgodnie z wynikami badań przeprowadzonych przez nauczycieli, aż 10% uczniów osiągnęło najwyższy poziom kompetencji ruchowej, podczas gdy badacze ustalili, że ten odsetek wynosił 0,4%. Oznacza to, że nauczyciele przeszacowali tę wartość aż 25-krotnie w porównaniu do wyników uzyskanych przez badaczy. Podobne różnice wystąpiły w ocenie poszczególnych umiejętności ruchowych. W badaniach nauczycieli ponownie znacząco przeszacowano liczbę uczniów zakwalifikowanych do najwyższej kategorii „umiejętność w pełni opanowana”, a jednocześnie nie doszacowano odsetka uczniów, którzy danej umiejętności nie opanowali. Na przykład w przypadku „Biegu przez płotki” nauczyciele uznali, że 32% uczniów ma tę umiejętność w „pełni opanowaną”, podczas gdy badacze wskazali jedynie 6,5%. Z kolei w przypadku „Rzutu i chwytu piłki”, w ocenie nauczycieli 13% uczniów nie opanowało tej umiejętności, podczas gdy badacze ocenili ten odsetek na 55%.

Powyzsze rozbieżności mogą wynikać z kilku powodów. Po pierwsze, nauczyciele w przeciwieństwie do badaczy, oceniali uczniów na podstawie bieżącej obserwacji, prawdopodobnie bez analizy nagrań wideo, chociaż dokładny odsetek takich przypadków pozostaje nieznan. Potwierdza to obserwacje płynące z wielu badań, w których wskazano, iż ocena bieżąca znacząco zwiększa ryzyko błędów pomiarowych. Wydaje się, że pomiary przeprowadzane przez nauczycieli były szczególnie narażone na błąd systematyczny, objawiający się niewłaściwą interpretacją kryteriów oceny oraz potencjalną stronniczością wobec „swoich” uczniów. W środowisku szkolnym nauczyciele mogą mieć skłonność do oceniania uczniów bardziej pozytywnie ze względu na łagodniejszą skalę porównawczą w stosunku do środowiska badawczego. Dodatkowo, błąd losowy mógł być spotęgowany przez fakt niezastosowania się do właściwych procedur testowych, np. niespełna połowa nauczycieli przeprowadziła jedną próbę, zamiast wymaganych dwóch dla każdego zadania ruchowego.

Z kolei błąd losowy mógł zostać spotęgowany przez nieprzestrzeganie standardowych procedur testowych, w tym ograniczenie liczby prób do jednej, zamiast wymaganych dwóch dla każdego zadania ruchowego. Warto podkreślić, że w przekazanych informacjach zwrotnych nauczyciele wskazywali na niesprzyjające warunki organizacyjne do przeprowadzenia testów (np. zbyt krótki czas danej jednostki czy duże grupy uczniów). Jednak, odnotowując fakt, że w rzeczywistości zdecydowana większość grup liczyła około 11 uczniów, trudno się z tą argumentacją zgodzić.

Po drugie, można przypuszczać, że poziom przygotowania nauczycieli oraz posiadana przez nich wiedza i umiejętności w zakresie przeprowadzania jakościowego testu, jakim jest Test FUS, były niewystarczające. Warto jednak odnotować, że około 20% nauczycieli biorących udział w badaniach uczestniczyło w specjalistycznych warsztatach dedykowanych temu testowi.

Po trzecie, warto podkreślić, że niektórzy nauczyciele wskazywali na ograniczone ramy czasowe projektu, jako istotną barierę w należyтым przeprowadzaniu testu. Taka sytuacja mogła wpłynąć na poziom motywacji i zaangażowania nauczycieli w proces testowania, co w konsekwencji mogło negatywnie odbić się, na jakości przeprowadzonych procedur.

Podsumowując, uzyskane wyniki wskazują na konieczność ujednoczenia procedur oceny oraz wprowadzenia obowiązkowej rejestracji wideo podczas testu FUS. Taki krok pozwoliłby ograniczyć subiektywizm ocen i zwiększyć wiarygodność wyników. Brak standaryzacji prowadzi do systematycznych błędów, które negatywnie wpływają na diagnozę poziomu kompetencji ruchowej uczniów w warunkach szkolnych. W kontekście dalszych badań zaleca się przeprowadzenie dodatkowych szkoleń dla nauczycieli, wdrożenie standaryzowanych procedur oceny oraz implementację oceny wspomaganą sztuczną inteligencją, co mogłoby znacząco podnieść jakość i rzetelność diagnoz w zakresie kompetencji ruchowej dzieci i młodzieży.

5.4. Wykorzystanie sztucznej inteligencji w ocenie umiejętności ruchowych: implementacja systemu Motion AI w aplikacji Test FUS

Wprowadzenie nowoczesnych technologii do edukacji, w tym lekcji wychowania fizycznego otwiera nowe możliwości w zakresie oceny postępów uczniów oraz doskonalenia ich umiejętności ruchowych. Systemy oparte na przetwarzaniu obrazu oferują nauczycielom narzędzia umożliwiające precyzyjną diagnozę umiejętności ruchowych, jednocześnie wspierając indywidualizację nauczania i skuteczniejsze planowanie zajęć. Przykładem takiego rozwiązania jest aplikacja Test FUS, która dzięki swojej funkcjonalności i przyjazności, zyskuje na swojej popularność nie tylko w Polsce, ale również w społeczności międzynarodowej. W tym miejscu warto odnotować, iż liczba aktywnych użytkowników aplikacji Test FUS wynosi obecnie około 3,5 tysięcy (1200 pobrań przez AppStore oraz 2300 przez Google Play), a całkowita liczba wykonanych testów (pełnych i niepełnych) przekroczyła 82 tysiące. Aplikacja została pobrana w ponad 60 krajach na całym świecie.

W bieżącym roku, w ramach realizacji niniejszego projektu zaimplementowano unikatowe w skali światowej wdrożenie, którym było wykorzystanie technologii sztucznej inteligencji (AI), do automatycznej oceny poprawności wykonywania skoków przez skakankę – jednego z zadań ruchowych testu FUS. Celem badawczym wdrożeniu systemu opartego na uczeniu maszynowym było zwiększenie spójności i powtarzalności ocen, w konsekwencji redukcja stroniczości oceny prowadzącego test.

Wykorzystany system Motion AI bazuje o zaawansowane technologie przetwarzania obrazu i algorytmy uczenia maszynowego. W aplikacji wykorzystano model detekcji kluczowych punktów ciała MoveNet, umożliwiający śledzenie pozycji użytkownika w czasie rzeczywistym. Następnie otrzymane dane przetwarzano wykorzystując modele klasyfikacyjne, które pozwalają ocenić poprawność wykonania zadania ruchowego, na podstawie wcześniej ustalonych kryteriów. Każde kryterium zostało ocenione binarnie, wynik był pozytywny (1) lub negatywny (0).

Do stworzenia modeli oceniających wykorzystano zbiór 724 nagrań wideo przedstawiających skoki przez skakankę. Dane zostały podzielone na dwie grupy – zbiór uczący (80% próbek) i zbiór testowy (20% próbek). W celu zapewnienia lepszej generalizacji wyników zastosowano walidację krzyżową, która pozwoliła na ocenę wydajności modeli na nieznanymi danych.

W ramach badań pilotażowych oceniono rzetelność systemu oceny umiejętności skakania przez skakankę przy użyciu aplikacji FUS test. Analiza objęła porównanie ocen ekspertów i wyników generowanych przez AI. Skoki przez skakankę oceniano według pięciu kluczowych kryteriów: ciągłość skoków, rytmiczności skoków z zachowaniem pojedynczych i krótkich odbić, poprawności ruchów ramion i nadgarstków oraz tułowia i nóg, a także utrzymanie się w wyznaczonym obszarze. W badaniu wzięło udział 76 uczniów (w wieku 9-14 lat, 63% dziewcząt). Wyniki ocen ekspertów i AI wykazały silną dodatnią korelację dla całej umiejętności, przy ogólnym współczynniku korelacji wynoszącym $r = 0,94$. Współczynnik kappa Cohena wykazał wysoki poziom zgodności dla każdego kryterium ($>0,83$), natomiast zgodność między oceniającymi dla całej umiejętności, oceniona za pomocą ważonego współczynnika kappa, wyniosła 0,84. Wyniki badań wskazują na duży potencjał narzędzi wspomagających AI podczas oceny umiejętności ruchowych.

Podczas prac optymalizujących działanie wdrożonego systemu AI zidentyfikowano kilka kluczowych barier utrudniających efektywne działanie modeli, takich jak niewłaściwe ustawienie kamery (zbyt duży kąt nagrywania lub zbyt odległa perspektywa), niepożądane elementy w tle (inni uczestnicy wykonujący podobne ćwiczenia), nieodpowiednie warunki nagrywania (ciemne ubrania na ciemnym tle lub zakrycie skaczącego przez dodatkowe przedmioty), a także nieprawidłowy moment rozpoczęcia nagrania (nagrywanie po rozpoczęciu skoków lub zbyt wczesne zakończenie).

Aby skutecznie przeciwdziałać tym barierom, zaleca się ustawienie kamery na wprost ćwiczącego, upewnienie się, że w tle nie znajdują się inni uczestnicy, rozpoczęcie nagrywania tuż przed rozpoczęciem ćwiczenia oraz wykonywanie skoków przez jedną osobę w oku kamery. Ważne jest także unikanie ubrań niekontrastujących z tłem. Przestrzeganie tych zasad pozwala na uzyskanie bardziej precyzyjnej analizy i ocenę wyników, minimalizując wpływ czynników zakłócających.

6. Zespół badawczy – Alfabet ruchowy (*Wiesław Firek, Katarzyna Płoszaj, Zuzanna Mazur, Agata Cebula, Elżbieta Szymańska, Dorota Groffik, Karolina Nowak, Adam Kantanista, Magdalena Król-Zielińska, Ireneusz Cichy, Wojciech Starościak, Paulin Batorzyńska, Anna Bochenek, Agnieszka Kurek-Paszczuk, Sylwia Nowacka-Dobosz, Agnieszka Nowak, Elżbieta, Olszewska, Zbigniew Tyc, Marta De Białynia Woycikiewicz, Aleksandra Samełko, Andrzej Kosmol*)

6.1. Manifest alfabetyzacji ruchowej (*Wiesław Firek*)

Wyobraź sobie

Wyobraź sobie społeczeństwo, w którym każda osoba, niezależnie od wieku, płci, poziomu sprawności lub niepełnosprawności, porusza się na co dzień z pewnością, radością i swobodą, jak-by ruch był naturalnym językiem ciała. W takim społeczeństwie alfabetyzacja fizyczna jest prawem człowieka i fundamentem jego godnego życia. Tak jak umiejętność pisania i czytania umożliwiają rozumienie świata, znaczeń i słów, tak samo umiejętności ruchowe pozwalają ludziom zrozumieć, doświadczać i działać w świecie fizycznym, w którym ciało nie jest narzędziem czy dodatkiem do umysłu, ale integralnym elementem ludzkiej tożsamości, jego zdolności poznawczych, emocjonalnych i społecznych.

To społeczeństwo, w którym **dzieci biegają, skaczą i tańczą z naturalną gracją**, odkrywając swoje możliwości przez zabawy ruchowe w bezpiecznym i stymulującym środowisku. Ich ciała rozwijają się harmonijnie, a ich pewność siebie rośnie z każdym nowym opanowanym ruchem, dzięki którym poznają one same siebie i włączają przedmioty ze świata zewnętrznego we własny schemat ciała. Przedmioty te stają się przedłużeniem ciała, bo można nad nimi zapanować. Same ich ciała przestają też należeć do zewnętrznego świata przyrody, bo przestają stawiać opór. **Skoro dziecko może nad nim panować, to ciało staje się bardziej „jego”, staje się bardziej własnym ciałem.**

To społeczeństwo, w którym **dorośli pielęgnują sprawność fizyczną, dbają o ciało, bo jest dla nich źródłem pozytywnych doświadczeń**. Jako dzieci nauczyli się korzystać z własnego ciała. Nikt nie czuje się wykluczony z aktywności fizycznej, bo posiadał podstawowe umiejętności ruchowe (bieg, rzut, skok, balansowanie ciałem itd.), które otworzyły mu drzwi do sportu lub rekreacyjnych form aktywności fizycznej. Żyje w większym komforcie, nie martwiąc się zepsutą windą, wysokimi schodami, podejściem pod górkę, czy długim marszem. **Przeszkody te nie stanowią barier i powodów do lęków, gdyż mają poczucie wystarczających kompetencji fizycznych**, by sprostać takim zadaniom ruchowym.

To społeczeństwo, w którym **seniorzy pewnie kroczą przez okres starości**. Ich ciało, zahartowane przez lata aktywnego stylu życia, nie jest ograniczeniem, ale partnerem w codziennych aktywnościach, na którego mogą liczyć. Dzięki aktywności fizycznej zachowują zdrowie, niezależność i godność, inspirując młodsze pokolenia do aktywnego stylu życia.

W tym społeczeństwie zdrowie fizyczne i psychiczne idą w parze. Choroby wynikające z siedzącego trybu życia przestają mieć charakter cywilizacyjny. **Relacje społeczne są silniejsze**, bo aktywność fizyczną zwykle uprawia się w grupach i zespołach. Drużyna to coś więcej niż zbiorowisko

ludzi, więc członkowie mogą liczyć na wzajemną opiekę i wsparcie. Sport promuje ideę uczciwości, *fair play* i etos współpracy.

Opisane powyżej społeczeństwo rozumie, że **alfabetyzacja ruchowa to prawo każdego człowieka i całościowa droga doskonalenia się**. Dzięki posiadaniu odpowiedniego poziomu wykształcenia ruchowego, ludzie żyją nie tylko dłużej, ale i lepiej – pełnią zdrowia, radości i wigoru.

To już wiemy

Dzięki zaangażowaniu władz państwowych, wysiłkiem akademików i nauczycieli wychowania fizycznego, dysponujemy unikalnymi na skalę światową diagnozami społecznymi dotyczącymi stanu sprawności fizycznej i zdrowia populacji dzieci i młodzieży w Polsce (Dobosz, 2024; Molik, 2024). Ta pełna wiedza, prezentowana w przywołanych raportach, wskazujących na negatywne trendy, jest wystarczająco perswazyjna, by podjąć natychmiastowe działania naprawcze i profilaktyczne. Przy czym, w procesie tworzenia polityki zdrowotnej państwa i konkretnych programów społecznych, istotniejsze jest wskazanie na przyczyny tych negatywnych zjawisk, niżli tylko na ich konsekwencje. Tak jak lekarz prosi pacjenta o opis przyczyny urazu czy choroby, tak my potrzebujemy wiedzieć, co jest źródłem niewystarczającego poziomu sprawności fizycznej dzieci. Brzmi to jak truizm, ale nie chcemy leczyć tylko objawów, bo wiemy, że lepiej zapobiegać. W tym kontekście cennych informacji dostarcza program WF z AWF, a dokładnie jego komponent – Alfabet ruchowy. Badania alfabetyzacji ruchowej pokazują, że kluczowy jest niewystarczający poziom podstawowych umiejętności ruchowych, który prowadzi do wycofywania się dzieci i młodzieży z aktywności fizycznej i sportu oraz wybierania bardziej biernych lub mniej zdrowych form realizacji wolnego czasu. Nasze młode pokolenia tracą kontakt z własnym ciałem. Staje się ono dla nich obce, bo stawia im opór. Skoro jest ono dla nich źródłem wstydu (ciało z nadwagą, otyłe) lub braku satysfakcji (niepowodzenia w realizacji zadań ruchowych), wycofują się na przystanie bezpieczne. Wpierw „przysiadając na ławeczce podczas lekcji wychowania fizycznego”, potem prosząc rodzica i/lub lekarza o zwolnienie z uczestnictwa w tych zajęciach. Pomijając osoby, których zwolnienia rzeczywiście wynikają ze złego stanu zdrowia, reszta od zajęć po prostu ucieka. To chwilowe rozwiązanie, bo obowiązek szkolny trwa do 18. roku życia, więc doraźny eskapizm, często przeradza się w permanentne „zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego”. Ten eskapizm jest równią pochyłą, bo dając chwilową ulgę, ostatecznie problem pogłębia, bo ograniczenie aktywności fizycznej lub hipokinezja, szczególnie w krytycznym okresie rozwojowym, nieuchronnie przyniesie problemy zdrowotne. Lista czynników powodujących niskie zaangażowanie uczniów w proces fizycznej edukacji jest długa, ale nie możemy zlekceważyć faktu niskiego poziomu alfabetyzacji fizycznej.

Postulujemy

Proponowanym rozwiązaniem jest **alfabet ruchowy** jako idea, której nadszedł czas. Tyle, że parafrazując słowa Hugo, nie chcemy powiedzieć, że to idea, do której ludzie dojrzeli. Jej nadejście zostało wymuszone. Projektowane zmiany społeczne w obszarze edukacji fizycznej społeczeństwa, nie mogą być wynikiem długiej akademickiej deliberacji. Działania należy podjąć tu i teraz, a alfabet ruchowy (z ang. *physical literacy*), wdrażany z powodzeniem w wielu wysokorozwiniętych krajach (np. Kanada, Australia), proponuje gotowe rozwiązania. Polska szkoła stoi przed wyzwaniem wychowania młodych ludzi, nie tylko kompetentnych fizycznie, ale także świadomych, zmotywowa-

nych i zdolnych do wybierania aktywnego stylu życia. Alfabet ruchowy odpowiada na te potrzeby, łącząc wiedzę, umiejętności ruchowe, sprawność fizyczną i motywację, w holistyczną koncepcję, pozwalającą zrozumieć sens ruchu i jego znaczenie w życiu każdego człowieka.

Wdrożenie alfabetu ruchowego to zmiana myślenia o szkolnej edukacji fizycznej. To koncepcja wykraczająca poza przedmiot wychowania fizycznego i obejmująca wszystkie inne przedmioty na powrót „ucieleśniając” nasze zdolności poznawcze, emocjonalne i społeczne w duchu filozofii Merleau-Ponty’ego (2001). Alfabet ruchowy należy rozumieć, jako **motywację, pewność siebie, kompetencje fizyczne, wiedzę i zrozumienie, które pozwalają cenić i brać odpowiedzialność za zaangażowanie w aktywność fizyczną przez całe życie** (Whitehead, 2019). Cel ten osiąga się poprzez oddziaływanie na sferę kognitywną, afektywną i fizyczną wychowanka. W duchu odpowiedzialności za zdrowie przyszłych pokoleń, ponaglani koniecznością podjęcia natychmiastowych działań postulujemy:

- ***Walkę z mitem o samoistnie rozwijających się fundamentalnych umiejętnościach ruchowych***

Pisząc o fundamentalnych umiejętnościach ruchowych mamy na myśli podstawowe, proste ruchy, które należy opanować do około 12 r.ż., bo stanowią one bazę do czynności ruchowych bardziej złożonych, w tym umiejętności sportowych. Ze względu na ich funkcję, dzielimy je na trzy kategorie (Canadian Sport for Life, 2016) – lokomocyjne (działanie polegające na przenoszeniu ciała z jednego miejsca w drugie, czyli chodzenie, bieganie, podskakiwanie), stabilizacyjne – (działania utrzymujące ciało w określonej pozycji, czyli np. równowaga, balansowanie, obracanie się, lądowanie), manipulowanie przyborami – (działania polegające na poruszaniu przedmiotami, czyli np. rzucanie, kopanie, odbijanie, dryblowanie itp.). Choć prawdą jest, że wiele dzieci rozwinie te umiejętności samodzielnie, na przykład metodą prób i błędów, to wiele z nich tego nie osiągnie. Mamy do czynienia z poglądem, który ma swoje źródło w pedagogice naturalistycznej głoszącej, że w centrum oddziaływań edukacyjnych powinno być dziecko wraz z jego potrzebami i zainteresowaniami, ograniczając interwencję nauczyciela do czuwania nad naturalnym jego rozwojem. Znając potrzeby dziecka w wieku przedszkolnym, w tym jego naturalny „głód ruchu”, sformułowano następujące treści podstawy programowej: „Naturalna zabawa dziecka wiąże się z doskonaleniem motoryki i zaspokojeniem potrzeby ruchu, dlatego organizacja zajęć na świeżym powietrzu powinna być elementem codziennej pracy z dzieckiem w każdej grupie wiekowej” (MEN, 2017). Wynika z tego, że wystarczy stworzyć warunki dla zabawy ruchowej dziecka i poczekać aż rozwinie ono odpowiednie umiejętności ruchowe. Ten pogląd może być prawdziwy jedynie w stosunku do zdolności motorycznych. Jeśli tylko dziecko otrzyma bodziec ruchowy na właściwym poziomie, jego zdolności motoryczne się poprawią. Oczywiście zawsze jest lepiej, kiedy te bodźce są świadomie organizowane i wyrozumowane, ale „jakiegoś” efektu można zawsze oczekiwać, tak jak można się spodziewać, że długi marsz wokół domu z trzymanym w ręku widelcem, powtarzany wielokrotnie, poprawi sprawność fizyczną. Nie dotyczy to jednak umiejętności ruchowych z dwóch powodów. Po pierwsze, dlatego, że dziecko zostawione same sobie, niekoniecznie zagospodaruje ten czas na aktywność fizyczną, co kilka dekad temu było normą. Dzisiaj dziecko bodźcowane jest z wielu stron, co sprawia, że zabawy ruchowe nie są już dla niego najbardziej atrakcyjnym wyborem. Po drugie umiejętności

ruchowe same się nie rozwiną. Bez wsparcia ze strony dorosłych lub rówieśników mogą pojawić się bariery nie do przezwyciężenia (np. strach przed aktywnością fizyczną, brak wiedzy, dotychczasowe niepowodzenia itd.). Ponadto, bez odpowiedniej korekty i nadzoru ze strony dorosłych, dzieci mogą rozwinąć nieprawidłowe wzorce ruchowe, których późniejsze oduczenie bywa utrudnione, i które mogą stanowić istotną trudność w uczeniu się bardziej złożonych umiejętności ruchowych lub sportowych.

Skoro wiemy, że umiejętności ruchowe są „thought, not caught”, trzeba wskazać osoby/instytucje odpowiedzialne za nauczanie fundamentalnych umiejętności ruchowych. Dzisiaj nie ma ani takich osób, ani instytucji. Nie rozlicza się z tego nauczycieli/nauczycielek edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej. W przedszkolu zabawy ruchowe są zalecane dlatego, że to naturalny obszar rozwoju dziecka. Podstawa programowa (MEN, 2017) formułuje osiągnięcia dziecka na koniec edukacji przedszkolnej w zakresie sprawności fizycznej w następujący sposób: „dziecko komunikuje potrzebę ruchu; uczestniczy w zabawach ruchowych, w tym rytmicznych, muzycznych, naśladowczych, z przyborami lub bez nich; wykonuje różne formy ruchu: bieżne, skoczne, z czworakowaniem, rzutne; eksperymentuje ruchem”. Pragmatyka zawodowa nauczycieli wskazuje, że oczekuje się od nich jedynie stworzenia warunków do zabaw ruchowych. Czytając w podstawie programowej (MEN, 2017), że kierowana i niekierowana zabawa ruchowa może stać się istotnym bodźcem prorozwojowym, odnieść to należy do dzieci, które do tej zabawy dołączają. Trzeba porzucić „stare prawdy” mówiące, że wystarczy dziecku dać piłkę, a ono zorganizuje sobie z nią czas. W obliczu wyników badań naukowych (NFZ, 2024; Zembura i wsp., 2023; Matłosz i wsp., 2021) donoszących o rosnącym procencie dzieci z nadwagą i otyłością w przedszkolu, można się spodziewać, że niekierowana aktywność fizyczna dziecka straci na swojej skuteczności. Dzieci z nadwagą i otyłością, dla których aktywność fizyczna nie będzie źródłem pozytywnych doświadczeń, z aktywności fizycznej się wycofa. Naturalizm pedagogiczny to już nie jest odpowiednia droga. Samo stworzenie warunków do aktywności fizycznej nie wystarczy. Nie o „jakakolwiek” aktywność fizyczną przecież nam chodzi, a o taką, której **efektem będzie wykształcenie fundamentalnych umiejętności ruchowych**. Obecna podstawa programowa zakłada swoistą „bierność” nauczycieli. Oni nie są winni, bo tego właśnie wymaga od nich państwo, poprzez treść podstawy programowej.

Sytuacja ma się zgoła inaczej na pierwszym i kolejnych etapach edukacji fizycznej. Obowiązujące podstawy programowe (MEN, 2017) w sposób wyczerpujący wyliczają konieczne umiejętności ruchowe, które ma osiągnąć uczeń na koniec etapu edukacyjnego. **Pod tym względem podstawa programowa jest zbieżna z ideą fundamentalnych umiejętności ruchowych i sportowych**. Gdzie, więc leży problem? W wymienionym wcześniej postulatcie **wskazania osób lub instytucji odpowiedzialnych za efekty kształcenia**. Wydaje się, że sprawa jest jasna. To nauczyciele biorą odpowiedzialność za wyniki własnej pracy.

Czy nauczyciele wychowania fizycznego również? Na fali humanizacji wychowania fizycznego sformułowano w Polsce cele wychowania fizycznego aktualistyczne i perspektywne, z naciskiem na te drugie. System oceniania osiągnięć ucznia w zakresie fizycznej edukacji nakazuje priorytetowo traktować wysiłek i zaangażowanie ucznia (MEN, 2019). Efekt? Piątkowi uczniowie charakteryzują się wysokim zaangażowaniem, ale niektórzy z nich nadal mogą „potykać się o własne nogi”. To tak jakby ocenić pozytywnie ucznia, bo pożyczył, co prawda książkę z biblioteki, nawet chciał ją przeczytać, ale ostatecznie tego nie zrobił. Albo przeczytał, ale bez zrozumienia. To tak jakby nauczyciel

matematyki oceniał czas poświęcony na wykonanie zadania domowego, a nie ostateczny rezultat. Oczywiście wszystkim są znane źródła specjalnych kryteriów oceniania uczniów na lekcji wychowania fizycznego. Ale możemy przecież oceniać to, co jest efektem pracy nauczyciela z uczniem, a do takich efektów zaliczamy umiejętności ruchowe. Diagnozowana niska sprawność fizyczna i niedostateczny poziom umiejętności ruchowych, to nie jest kwestia treści podstawy programowej. **Nauczyciele muszą wziąć odpowiedzialność za efekty własnej pracy, dokładnie taką, jaką mają nauczyciele innych przedmiotów.**

- ***Włączenie do procesu alfabetyzacji ruchowej klubów i organizacji sportowych, bo szkolenie dzieci w wieku do 12 roku życia jest związane z kształceniem fundamentalnych umiejętności ruchowych, dopiero potem sportowych***

Koncepcja alfabetu ruchowego powinna zostać zaimplementowana nie tylko w podstawach programowych kształcenia ogólnego, w zakresie wychowania fizycznego, ale winna przeniknąć do programów szkoleniowych tworzonych przez kluby sportowe, stowarzyszenia i polskie związki sportowe. Rozwój fundamentalnych umiejętności ruchowych (z ang. *Fundamental Movement Skills*) jest niezbędnym etapem przygotowującym do opanowania fundamentalnych umiejętności sportowych (Canadian Sport for Life, 2016). Bez solidnego opanowania „alfabetu ruchowego” dzieci nie będą w stanie prawidłowo uczyć się złożonych działań sportowych, co może prowadzić do frustracji, niskiej pewności siebie i rezygnacji z aktywności fizycznej, *ergo* przedwczesnego odchodzenia ze sportu. To argument, którego nie zlekceważy żaden polski związek sportowy, którego celem działalności jest m.in. szkolenie i utrzymywanie w sporcie jak najliczniejszej grupy dzieci i młodzieży. Kluby sportowe mają różne kryteria i metody rekrutowania dzieci, w tym: 1. Identyfikowanie uzdolnionych w polskiej bazie *Talentów Sportowych* (Ustawa o sporcie, 2010); 2. Wychowanie kandydatów poprzez wdrożenie do programów szkoleniowych nowego etapu: alfabetyzacji ruchowej. Rozwijanie sprawności fizycznej dzieci i troska o poziom ich umiejętności ruchowych wymaga wspólnego wysiłku: rodziców, których odpowiedzialność jest pełna do momentu rozpoczęcia przez dziecko edukacji zinstytucjonalizowanej (od 0 do około 6 r.ż.); nauczycieli edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej; oraz trenerów w klubach sportowych szkolących dzieci młodsze niż 12 lat. Grono osób odpowiedzialnych można rozszerzyć o pracowników żłobków oraz wszystkie osoby zaangażowane w sport i rekreację najmłodszych.

Wzywa się

- Rodziców do odpowiedzialnego kierowania rozwojem sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych dziecka od urodzenia do 6 roku życia,
- Nauczycieli edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej do wzięcia odpowiedzialności za wykształcenie fundamentalnych umiejętności ruchowych uczniów,
- Kluby i polskie związki sportowe do implementacji koncepcji alfabetu ruchowe do własnych programów szkoleniowych,
- Władze oświatowe do tworzenia i wdrażania spójnych programów edukacyjnych, które wspierają rozwój fundamentalnych umiejętności ruchowych.

6.2. Wartości referencyjne CAPL-2 dla polskiej populacji dzieci w wieku 8-12 lat (PAPL – Polish Assessment of Physical Literacy) *(Wiesław Firek, Katarzyna Płoszaj, Andrzej Kosmol, Paweł Tomaszewski)*

Zakresy referencyjne stanowią podstawowe narzędzie wykorzystywane do porównania indywidualnych wyników badanego z normami populacyjnymi. W dotychczasowej praktyce oceniania poziomu alfabetyzacji ruchowej dzieci w Polsce wykorzystywano normy kanadyjskie. Używanie zakresów referencyjnych określonych dla innej populacji może wiązać się z niższą wartością diagnostyczną narzędzia, wadliwą interpretacją wyników oraz – co najważniejsze – błędnym wnioskowaniem na ich podstawie o stanie kondycji fizycznej, ergo stanie zdrowia dzieci w Polsce. Zakresy referencyjne oparte na danych z innej populacji mogą nie odzwierciedlać rzeczywistych cech i parametrów badanej populacji. Różnice mogą mieć źródło w uwarunkowaniach genetycznych (np. wysokość i masa ciała, rozwój biologiczny), środowiskowych (np. odżywianie, poziom aktywności fizycznej, dostęp do opieki zdrowotnej) i kulturowych (np. dominujący w społeczeństwie styl życia, tradycje, preferencje dotyczące form aktywności fizycznej itd.). Stosowanie niewłaściwych norm może prowadzić do błędnego uznania dziecka za „odstającego” od rówieśników, mimo iż osiąga wyniki typowe dla lokalnej populacji. Może się również zdarzyć, że przeoczone zostaną problemy rozwojowe i zdrowotne, jeśli wykorzystane zagraniczne normy zakładają niższe lub wyższe wymagania. Niewłaściwa diagnoza może doprowadzić do podejmowania nieadekwatnych i nieefektywnych interwencji zdrowotnych lub edukacyjnych. Można przeszacować problem i ponieść niepotrzebne koszty działań naprawczych/profilaktycznych, lub nie doszacować potrzeby, które mogą skutkować brakiem wsparcia dla wymagających pomocy dzieci. Dlatego w ślad za polską adaptacją narzędzia Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL-2), będącego istotnym elementem wdrażania koncepcji alfabetu ruchowego w Polsce, kolejnym niezbędnym i naturalnym krokiem było stworzenie norm właściwych na lokalnej populacji. Zatem, celem przeprowadzonych badań było opracowanie zakresów referencyjnych dla wyników narzędzia CAPL-2, właściwych dla populacji polskich dzieci w wieku 8-12 lat (PAPL), a także porównanie tych norm z zakresami kanadyjskimi.

Kategorie interpretacyjne wyników CAPL-2/PAPL

Niewątpliwą zaletą narzędzia CAPL-2/PAPL jest możliwość przypisania osiągniętych przez dziecko wyników do jednej z czterech predefiniowanych kategorii interpretacyjnych (HALO, 2017): 1. Początkujący; 2. Dokonujący postępów; 3. Sprawny; 4. Wyróżniający się (tab. 54). Dzięki temu narzędzie dostarcza nie tylko surowych danych liczbowych, ale także ułatwia ich zrozumienie i podnosi wartość informującą dla dziecka, jego rodzica i nauczyciela. Kategoryzacja wyniku pozwala na łatwą identyfikację dzieci wymagających interwencji; tych będących na właściwej trajektorii rozwojowej, jak i spełniających założone oczekiwania pod względem poziomu alfabetyzacji ruchowej („wykształcenia ruchowego”). Należy mieć jednak na uwadze, że rzetelność i trafność narzędzia dotyczy w głównej mierze ocen na poziomie populacji. Oceniając dziecko indywidualnie, należy mieć świadomość dużej osobniczej zmienności i własnych kanałów rozwojowych.

Tabela 54. Kategorie interpretacyjne poziomów alfabetyzacji ruchowej

Wyróżniający się (wykracza znacząco poza oczekiwany poziom)	Dzieci, które wyróżniają się na drodze rozwoju alfabetyzacji ruchowej; posiadające kompetencje fizyczne, wiedzę, motywację lub codzienne zachowania, które wiążą się ze znacznymi korzyściami zdrowotnymi . Zachęta i wsparcie umożliwią im dalsze doskonalenie się.
Sprawni (spełnia oczekiwany poziom)	Dzieci, które osiągają oczekiwany poziom alfabetyzacji ruchowej; posiadające kompetencje fizyczne, wiedzę, motywację lub codzienne zachowania, które zwykle wiążą się z korzyściami zdrowotnymi , wynikającymi z aktywnego fizycznie stylu życia. Zachęta i wsparcie pozwolą im kontynuować podróż w kierunku doskonałości w zakresie alfabetyzacji ruchowej.
Dokonujący postępów (nie spełnia jeszcze minimalnego oczekiwanego poziomu)	Dzieci, które robią postępy na drodze rozwoju alfabetyzacji ruchowej; posiadające kompetencje fizyczne, wiedzę, motywację lub codzienne zachowania typowe dla dzieci w tym samym wieku. Ich postępy w kierunku poprawy poziomu alfabetyzacji ruchowej zwiększą korzyści zdrowotne , które prawdopodobnie osiągną.
Początkujący (ograniczony poziom alfabetyzacji ruchowej w porównaniu z rówieśnikami w tym samym wieku)	Dzieci, które rozpoczynają swoją przygodę z alfabetem fizycznym; dopiero zaczynają zdobywać kompetencje fizyczne, wiedzę, motywację i codzienne zachowania potrzebne do aktywnego fizycznie stylu życia. Ich postęp w zakresie alfabetyzacji ruchowej będzie prawdopodobnie wymagał znacznego wsparcia i zachęty .

Źródło: Healthy Active Living and Obesity Research Group (2017). Canadian Assessment of Physical Literacy: Manual for Test Administration. HALO.

Metodologia badań

Na potrzeby diagnostyki oraz praktyki edukacyjnej, autorzy oryginalnej kanadyjskiej wersji narzędzia CAPL-2, wykorzystując metodę ekspercką, ustalili punkty odcięcia dla wieku i płci, uwzględniając specyfikę rozwojową dzieci i umożliwiając śledzenie postępów na drodze zdobywania „ruchowego wykształcenia”. Kanadyjczycy po zebraniu danych od ponad 10 000 dzieci, każdej kategorii interpretacyjnej przypisali przedział centylowy dla każdego wyniku testu, poszczególnych domen i ogólnego wyniku alfabetyzacji ruchowej. Przyjęli następujące punkty odcięcia (Longmuir i wsp., 2018):

- Początkujący < 17 centyl;
- Dokonujący postępów od 17 do 65 centyla;
- Sprawny od 65 do 85 centyla;
- Wyróżniający się > 85 centyl.

Przyjęta metoda ustalania punktów odcięcia na podstawie centyli nie wymaga spełnienia założenia normalności rozkładów zmiennych. Wyniki CAPL-2 wskazują na przykład na dużą skośność rozkładu zmiennej „Motywacja i pewność siebie”. Ponadto użycie centyli jest łatwiejsze w interpretacji. Aby można było porównać zakresy referencyjne właściwe dla dzieci polskich i kanadyjskich, postanowiono przyjąć progi odcięcia ustalone przez autorów narzędzia. Uzasadnieniem dla tej decyzji jest również fakt, że CAPL-2 jest jedną z najczęściej używanych baterii testów na świecie, służących do oceny alfabetyzacji ruchowej.

Podział na cztery kategorie oparty o wyróżnione powyżej progi odcięcia, pozwala na efektywne zróżnicowanie wyników w badanej populacji. I tak wyniki poniżej 17 centyla identyfikują jednostki o znacznych niedoborach w określonej cesze (w wykształceniu ruchowym). Wyniki pomiędzy

17 i 65 centylem obejmują grupę tzw. „przeciętnych”, ale jeszcze niespełniających oczekiwanych poziomów badanych cech i zdolności motorycznych (wykształcenia ruchowego). Dzieci osiągające wyniki pomiędzy 65 a 85 centylem reprezentują oczekiwany i pożądany poziom badanych cech (są wykształcone ruchowo). Z kolei wyniki wyższe od 85 centyla wskazują na osoby wyróżniające się na tle populacji (wysoki poziom wykształcenia ruchowego). Taki podział umożliwia identyfikację grup ryzyka oraz jednostek wybitnych. Na ich podstawie można konstruować politykę oświatową państwa, lokalne interwencje oraz indywidualną opiekę i wsparcie dziecka.

Uczestnicy badań

W badaniach wzięło udział 1515 uczniów szkół podstawowych w Polsce w wieku 8-12 lat. Średnia wieku badanych wyniosła 10,14 lat (SD = 1,41). Spośród ogółu badanych 52% stanowili chłopcy. Różnica w liczebności chłopców i dziewcząt nie była statystycznie istotna ($\chi^2(1) = 1,854$, $p = 0,173$). Pod względem miejsca zamieszkania badanych liczebności przedstawiają się następująco: duże miasto (n = 552; 36,4%); małe miasto (n = 391; 25,8%); wieś (n = 572; 37,8%). Różnice w liczebnościach uczniów były statystycznie istotne ($\chi^2(1) = 38,998$, $p < 0,001$). Badania zrealizowało 5 zespołów badawczych z pięciu akademii wychowania fizycznego. W każdym ośrodku losowano szkoły do badań, kierując się kryterium lokalizacji (duże miasto, małe miasto, wieś). Przyjęto minimalną liczebność w każdej grupie wiekowej i płciowej na poziomie 100 osób. Dyrektor wylosowanej szkoły przydzielał klasę i uczniów do badań. Wszyscy rodzice lub opiekunowie dzieci biorących udział w badaniu podpisali pisemną zgodę. Procedurę badawczą przeprowadzono zgodnie instrukcją CAPL-2 (HALO, 2017). Liczebności badanych w poszczególnych grupach wiekowych i płciowych dla poszczególnych testów narzędzia CAPL-2 prezentuje tabela 55.

Tabela 55. Liczebności badanych w poszczególnych testach i CAPL-2 z podziałem na wiek i płeć

Płeć	Wiek	Kompetencje fizyczne	CAMSA	BEEP-TEST	Deska	Zachowania codzienne	Samocena MVPA	Dzienna liczba kroków	Motywacja i pewność siebie	Wiedza i zrozumienie	Ogólny wynik alfabetyzacji ruchowej
Dziewczęta	8	114	111	111	112	97	100	84	99	98	91
	9	131	129	124	130	124	123	108	123	120	106
	10	147	143	141	141	135	115	126	115	114	107
	11	132	131	130	130	135	135	118	134	133	126
	12	156	154	156	154	148	150	132	152	152	139
Chłopcy	8	115	114	113	114	97	101	91	101	98	87
	9	160	160	148	159	156	149	132	149	146	130
	10	135	135	132	132	125	114	116	115	116	106
	11	143	142	140	139	143	143	119	143	140	122
	12	172	170	169	169	168	173	142	174	174	153

Wyniki

W niniejszym rozdziale zaprezentowano zakresy referencyjne dla wyników testów z narzędzia CAPL-2 dla populacji polskich dzieci w wieku 8-12 lat (PAPL).

Wynik ogólny dziewcząt

Tabela 56. Interpretacja ogólnego wyniku alfabetyzacji ruchowej dziewcząt i wyników dla poszczególnych domen

	Początkujący	Dokonujący postępów	Sprawni	Wyróżniający się
Ogólny poziom alfabetyzacji ruchowej (maks. 100 pkt.)				
Dziewczęta 8 lat	< 44,2	44,2 do 60,4	60,5 do 69,9	> 69,9
Dziewczęta 9 lat	< 47,0	47,0 do 63,7	63,8 do 71,4	> 71,4
Dziewczęta 10 lat	< 48,9	48,9 do 68,0	68,1 do 76,3	> 76,3
Dziewczęta 11 lat	< 52,7	52,7 do 69,3	69,4 do 76,1	> 76,1
Dziewczęta 12 lat	< 52,3	52,3 do 69,7	69,8 do 79,8	> 79,8
Kompetencje fizyczne (maks. 30 pkt.)				
Dziewczęta 8 lat	< 8,1	8,1 do 15,5	15,6 do 19,8	> 19,8
Dziewczęta 9 lat	< 9,8	9,8 do 16,9	17,0 do 20,5	> 20,5
Dziewczęta 10 lat	< 10,8	10,8 do 19,4	19,5 do 22,7	> 22,7
Dziewczęta 11 lat	< 14,1	14,1 do 20,6	20,7 do 23,2	> 23,2
Dziewczęta 12 lat	< 14,6	14,6 do 21,6	21,7 do 24,2	> 24,2
Zachowania codzienne (maks. 30 pkt.)				
Dziewczęta 8 lat	< 5,0	5,0 do 13,0	13,1 do 18,3	> 18,3
Dziewczęta 9 lat	< 5,3	5,3 do 15,0	15,1 do 20,3	> 20,3
Dziewczęta 10 lat	< 7,0	7,0 do 15,0	15,1 do 20,6	> 20,6
Dziewczęta 11 lat	< 6,1	6,1 do 15,4	15,5 do 21,0	> 21,0
Dziewczęta 12 lat	< 6,0	6,0 do 15,0	15,1 do 20,7	> 20,7
Wiedza i zrozumienie (maks. 10 pkt.)				
Dziewczęta 8 lat	< 2,8	2,8 do 6,0	6,1 do 7,0	> 7,0
Dziewczęta 9 lat	< 3,0	3,0 do 6,0	6,1 do 7,0	> 7,0
Dziewczęta 10 lat	< 4,0	4,0 do 7,0	7,1 do 8,8	> 8,8
Dziewczęta 11 lat	< 5,0	5,0 do 7,1	7,2 do 9,0	> 9,0
Dziewczęta 12 lat	< 5,0	5,0 do 8,0	8,1 do 9,0	> 9,0
Motywacja i pewność siebie (maks. 30 pkt.)				
Dziewczęta 8 lat	< 19,5	19,5 do 27,5	27,6 do 29,3	> 29,3
Dziewczęta 9 lat	< 21,7	21,7 do 27,9	28,0 do 29,9	> 29,9
Dziewczęta 10 lat	< 21,4	21,4 do 27,7	27,8 do 29,3	> 29,3
Dziewczęta 11 lat	< 20,8	20,8 do 27,7	27,8 do 29,5	> 29,5
Dziewczęta 12 lat	< 19,9	19,9 do 27,5	27,6 do 29,3	> 29,3

Wynik ogólny chłopców

Tabela 57. Interpretacja ogólnego wyniku alfabetyzacji ruchowej chłopców i wyników dla poszczególnych domen

	Początkujący	Dokonujący postępów	Sprawny	Wyróżniający się
Ogólny poziom alfabetyzacji ruchowej (maks. 100 pkt.)				
Chłopcy 8 lat	< 48,1	48,1 do 64,3	64,4 do 71,1	> 71,1
Chłopcy 9 lat	< 47,8	47,8 do 66,9	67,0 do 76,4	> 76,4
Chłopcy 10 lat	< 50,4	50,4 do 70,3	70,4 do 79,1	> 79,1
Chłopcy 11 lat	< 52,2	52,2 do 68,9	69,0 do 77,2	> 77,2
Chłopcy 12 lat	< 54,7	54,7 do 72,6	72,7 do 83,2	> 83,2
Kompetencje fizyczne (maks. 30 pkt.)				
Chłopcy 8 lat	< 10,0	10,0 do 17,0	17,1 do 20,4	> 20,4
Chłopcy 9 lat	< 10,1	10,1 do 17,9	18,0 do 23,4	> 23,4
Chłopcy 10 lat	< 11,9	11,9 do 20,9	21,0 do 25,4	> 25,4
Chłopcy 11 lat	< 12,7	12,7 do 21,2	21,3 do 24,3	> 24,3
Chłopcy 12 lat	< 13,9	13,9 do 23,6	23,7 do 27,7	> 27,7
Zachowania codzienne (maks. 30 pkt.)				
Chłopcy 8 lat	< 7,3	7,3 do 16,7	16,8 do 22,0	> 22,0
Chłopcy 9 lat	< 5,7	5,7 do 17,0	17,1 do 24,5	> 24,5
Chłopcy 10 lat	< 5,4	5,4 do 17,9	18,0 do 23,0	> 23,0
Chłopcy 11 lat	< 5,0	5,0 do 17,0	17,1 do 23,0	> 23,0
Chłopcy 12 lat	< 5,0	5,0 do 17,0	17,1 do 25,0	> 25,0
Wiedza i zrozumienie (maks. 10 pkt.)				
Chłopcy 8 lat	< 2,0	2,0 do 5,0	5,1 do 6,0	> 6,0
Chłopcy 9 lat	< 2,0	2,0 do 6,0	6,1 do 8,0	> 8,0
Chłopcy 10 lat	< 3,0	3,0 do 7,0	7,1 do 8,0	> 8,0
Chłopcy 11 lat	< 4,0	4,0 do 7,0	7,1 do 9,0	> 9,0
Chłopcy 12 lat	< 4,8	4,8 do 8,0	8,1 do 9,0	> 9,0
Motywacja i pewność siebie (maks. 30 pkt.)				
Chłopcy 8 lat	< 23,3	23,3 do 27,8	27,9 do 29,3	> 29,3
Chłopcy 9 lat	< 20,9	20,9 do 28,1	28,2 do 29,5	> 29,5
Chłopcy 10 lat	< 22,2	22,2 do 27,5	27,6 do 29,5	> 29,5
Chłopcy 11 lat	< 21,5	21,5 do 27,6	27,7 do 29,5	> 29,5
Chłopcy 12 lat	< 20,9	20,9 do 27,1	27,2 do 29,5	> 29,5

Interpretacja wyników dla zachowań codziennych związanych z aktywnością fizyczną

Zakresy referencyjne dla wyników zachowań codziennych związanych z aktywnością fizyczną ustalono zgodnie z oryginalną instrukcją HALO (2017). Za próg liczby kroków dla grupy dzieci „sprawnych” przyjęto wytyczne dotyczące aktywności fizycznej dla dzieci w wieku 5-17 lat. Zalecenia te określają, co najmniej 60 min umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej (MVPA) każdego dnia. Colley i wsp., (2012) sugerują, że 12 000 kroków dziennie odpowiada, co najmniej 60 minutom MVPA.

Tabela 58. Interpretacja wyników dla zachowań codziennych dziewcząt i chłopców

	Początkujący	Dokonujący postępów	Sprawny	Wyróżniający się
Dziewczęta (mierzone średnią dzienną liczbą kroków)				
8 lat	< 6 570	6 570 do 11 999	12 000 do 12 985	> 12 985
9 lat	< 6 715	6 715 do 11 999	12 000 do 12 985	> 12 985
10 lat	< 6 858	6 858 do 11 999	12 000 do 13 337	> 13 337
11 lat	< 7 011	7 011 do 11 999	12 000 do 13 386	> 13 386
12 lat	< 6 535	6 535 do 11 999	12 000 do 13 099	> 13 099
Chłopcy (mierzone średnią dzienną liczbą kroków)				
8 lat	< 6 783	6 783 do 11 999	12 000 do 13 037	> 13 037
9 lat	< 7 346	7 346 do 11 999	12 000 do 14 647	> 14 647
10 lat	< 6 831	6 831 do 11 999	12 000 do 14 985	> 14 985
11 lat	< 7 262	7 262 do 11 999	12 000 do 14 458	> 14 458
12 lat	< 6 567	6 567 do 11 999	12 000 do 15 296	> 15 296

Interpretacja wyniku samooceny MVPA (od umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej)

Tabela 59. Interpretacja wyniku samooceny MVPA dziewcząt i chłopców

	Początkujący	Dokonujący postępów	Sprawny	Wyróżniający się
Dziewczęta (miarą jest liczba zadeklarowanych dni)				
8 lat	< 4	4	5 do 6	> 6
9 lat	< 3	3 do 4	5 do 6	> 6
10 lat	< 3	3 do 4	5 do 6	> 6
11 lat	< 3	3 do 4	5 do 6	> 6
12 lat	< 3	3 do 4	5 do 6	> 6
Chłopcy (miarą jest liczba zadeklarowanych dni)				
8 lat	< 4	4	5 do 6	> 6
9 lat	< 4	4	5 do 6	> 6
10 lat	< 4	4	5 do 6	> 6
11 lat	< 4	4	5 do 6	> 6
12 lat	< 4	4	5 do 6	> 6

Interpretacja wyniku CAMSA

Tabela 60. Interpretacja wyniku testu umiejętności ruchowych (CAMSA) dziewcząt i chłopców

	Początkujący	Dokonujący postępów	Sprawny	Wyróżniający się
Dziewczęta (łącznie czas i wynik umiejętności)				
8 lat	< 11	11 do 17	18 do 20	> 20
9 lat	< 13	13 do 19	20 do 22	> 22
10 lat	< 13	13 do 20	21 do 22	> 22
11 lat	< 15	15 do 22	23 do 24	> 24
12 lat	< 18	18 do 22	23 do 24	> 24
Chłopcy (łącznie czas i wynik umiejętności)				
8 lat	< 12	12 do 18	19 do 21	> 21
9 lat	< 13	13 do 20	21 do 22	> 22
10 lat	< 14	14 do 21	22 do 23	> 23
11 lat	< 14	14 do 23	24	> 24
12 lat	< 18	18 do 23	24 do 25	> 25

Interpretacja wyniku testu wytrzymałości krążeniowo-oddechowej (BEEP-TEST)

Tabela 61. Interpretacja wyników testu wytrzymałości krążeniowo-oddechowej (BEEP-TEST) dziewcząt i chłopców

	Początkujący	Dokonujący postępów	Sprawny	Wyróżniający się
Dziewczęta (mierzone liczbą 20-metrowych odcinków)				
8 lat	< 11	11 do 21	22 do 32	> 32
9 lat	< 12	12 do 23	24 do 32	> 32
10 lat	< 13	13 do 26	27 do 35	> 35
11 lat	< 18	18 do 32	33 do 41	> 41
12 lat	< 18	18 do 29	30 do 40	> 40
Chłopcy (mierzone liczbą 20-metrowych odcinków)				
8 lat	< 11	11 do 28	29 do 36	> 36
9 lat	< 11	11 do 28	29 do 41	> 41
10 lat	< 13	13 do 30	31 do 49	> 49
11 lat	< 15	15 do 31	32 do 51	> 51
12 lat	< 18	18 do 41	42 do 55	> 55

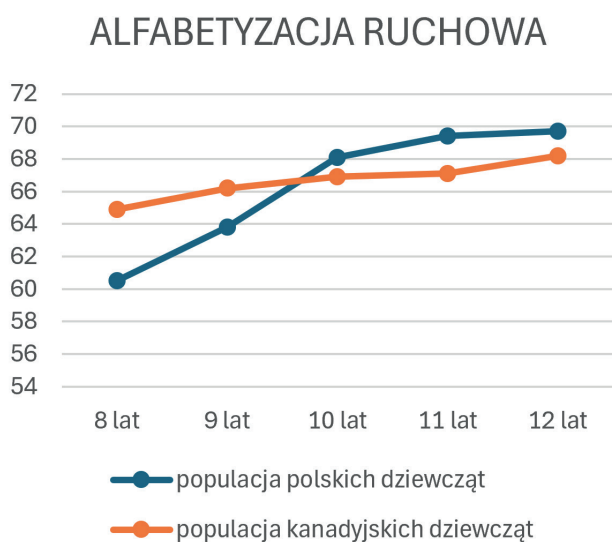
Interpretacja wyniku testu wytrzymałości mięśniowo-szkieletowej (DESKA)

Tabela 62. Interpretacja wyniku testu wytrzymałości mięśniowo-szkieletowej (Deska) dziewcząt i chłopców

	Początkujący	Dokonujący postępów	Sprawni	Wyróżniający się
Dziewczęta (mierzone w sekundach)				
8 lat	< 28,4	28,4 do 65,1	65,2 do 115,6	> 115,6
9 lat	< 30,4	30,4 do 74,0	74,1 do 134,7	> 134,7
10 lat	< 38,7	38,7 do 89,3	89,4 do 168,2	> 168,2
11 lat	< 47,5	47,5 do 91,4	91,5 do 153,7	> 153,7
12 lat	< 48,9	48,9 do 100,5	100,6 do 158,8	> 158,8
Chłopcy (mierzone w sekundach)				
8 lat	< 28,1	28,1 do 68,9	69,0 do 131,3	> 131,3
9 lat	< 28,4	28,4 do 75,0	75,1 do 123,0	> 123,0
10 lat	< 37,7	37,7 do 89,0	89,1 do 178,1	> 178,1
11 lat	< 41,0	41,0 do 91,9	92,0 do 144,0	> 144,0
12 lat	< 49,8	49,8 do 112,7	112,8 do 180,0	> 180,0

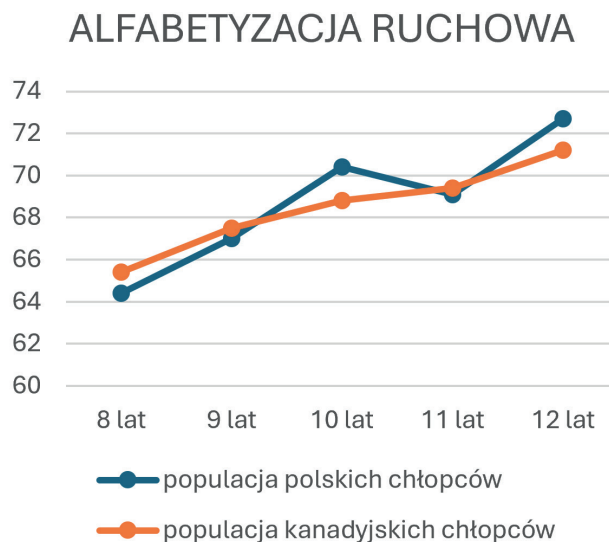
Porównanie wartości referencyjnych dla populacji dzieci polskich i kanadyjskich

Do celów porównawczych wybrano dolną wartość zakresu kategorii interpretacyjnej „dziecko sprawne”. Kategoria „sprawni” identyfikuje dzieci, które osiągnęły wynik związany z oczekiwanym poziomem alfabetyzacji ruchowej.



Źródło: badania własne.

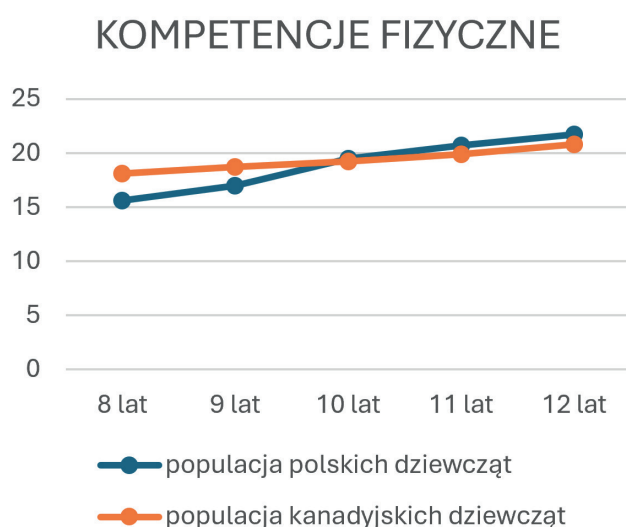
Ryc. 77. Porównanie dolnych wartości zakresu referencyjnego dla kategorii dziecka „sprawnego” ustalonych dla populacji polskich i kanadyjskich dziewcząt w zakresie ogólnej alfabetyzacji ruchowej



Źródło: badania własne.

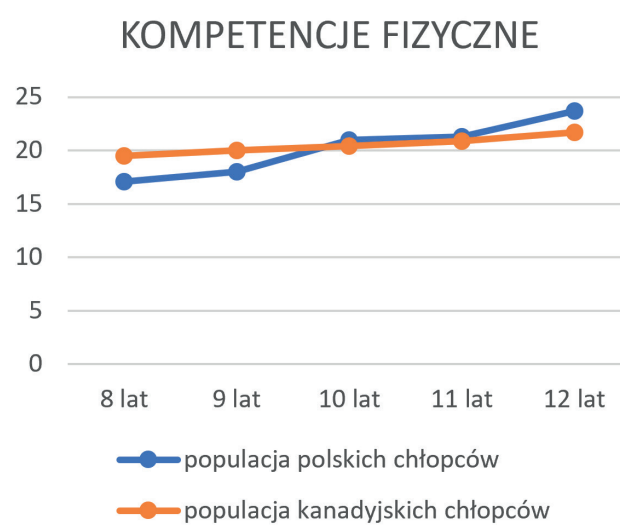
Ryc. 78. Porównanie dolnych wartości zakresu referencyjnego dla kategorii dziecka „sprawnego” ustalonych dla populacji polskich i kanadyjskich chłopców w zakresie ogólnej alfabetyzacji ruchowej

Na rycinie 77 i 78 można zauważyć, szczególnie u dziewcząt, że polskie normy były niższe od kanadyjskich, przy czym dotyczyło to dzieci wieku 8-9 lat, a więc I etapu edukacyjnego. Potem, kiedy wychowanie fizyczne zaczyna być prowadzone przez nauczycieli wychowania fizycznego, polskie dziewczęta charakteryzowały się wyższym poziomem alfabetyzacji ruchowej od ich rówieśniczek z Kanady. Podobną tendencję można było zaobserwować u chłopców. Ogólnie wyniki były najbardziej zróżnicowane u dziewcząt w wieku 8 lat. Potem różnice między populacjami zanikały i ustalone zostały zakresy referencyjne, na podstawie, których wyznaczane były kategorie interpretacyjne CAPL-2/PAPL w zakresie ogólnego wyniku alfabetyzacji ruchowej były na podobnym poziomie, jeśli chodzi o kategorie ucznia „sprawnego”.



Źródło: badania własne.

Ryc. 79. Porównanie dolnych wartości zakresu referencyjnego dla kategorii dziecka „sprawnego” ustalonych dla populacji polskich i kanadyjskich dziewcząt w zakresie kompetencji fizycznych



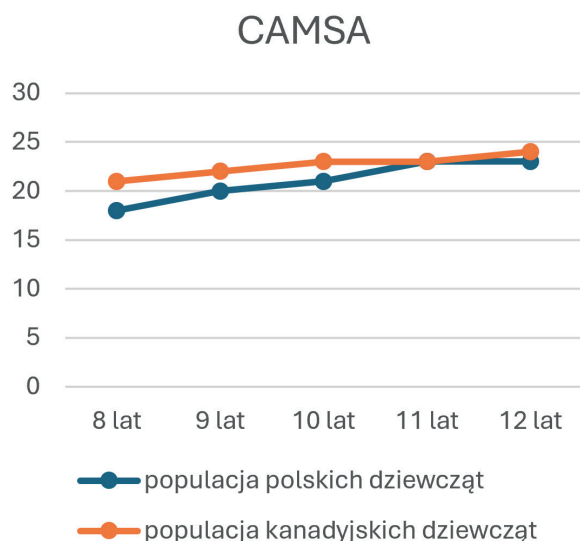
Źródło: badania własne.

Ryc. 80. Porównanie dolnych wartości zakresu referencyjnego dla kategorii dziecka „sprawnego” ustalonych dla populacji polskich i kanadyjskich chłopców w zakresie kompetencji fizycznych

Ustalone zakresy referencyjne dla polskich dzieci w zakresie domeny *Kompetencje fizyczne* (ryc. 79 i 80) w porównaniu do wartości kanadyjskich, nie wskazywały na znaczące różnice i były bardzo podobne. W przypadku polskich chłopców do zaliczenia do kategorii ucznia „sprawnego” w tej domenie, chłopcy w wieku 12 lat musieli zdobyć 2 punkty więcej od dzieci kanadyjskich w skali 30-punktowej, ale chłopcy 8-letni ponad dwa punkty mniej.

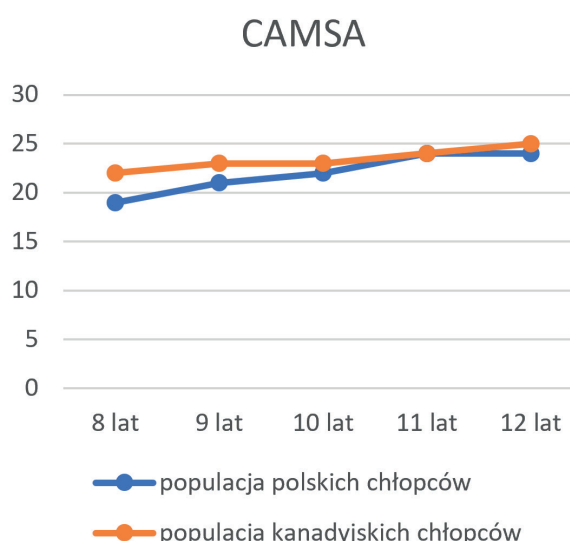
Na ogólny wynik kompetencji fizycznych składały się trzy próby. Pierwsza z nich była testem umiejętności ruchowych ocenianych narzędziem CAMSA. Zakresy referencyjne testu umiejętności ustalane dla polskich dzieci były niższe niż dla kanadyjskich, ale różnice nie okazały się znaczne, bo od 3 do 1 punktu w 30-punktowej skali (ryc. 81 i 82).

Drugą próbą sprawnościową składającą się ogólny wynik *Kompetencji fizycznych* był bieg wahadłowy na odcinku 20 m, z narastającą prędkością (BEEP-TEST), mierzący poziom sprawności układu krążeniowo-oddechowego. Jednostką miary w tym przypadku była liczba ukończonych odcinków 20-metrowych. Ustalone na podstawie badań zakresy referencyjne dla polskiej populacji chłopców i dziewcząt w wieku 8-12 lat, były wyższe niż dla dzieci kanadyjskich (ryc. 83 i 84). Naj-



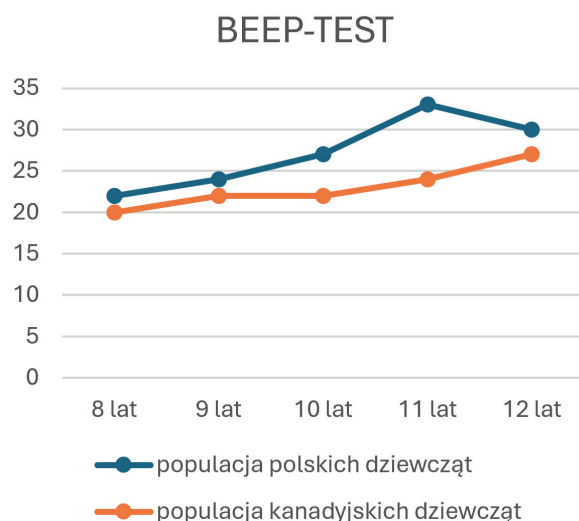
Źródło: badania własne.

Ryc. 81. Porównanie dolnych wartości zakresu referencyjnego dla kategorii dziecka „sprawnego” ustalonych dla populacji polskich i kanadyjskich dziewcząt w zakresie umiejętności ruchowych



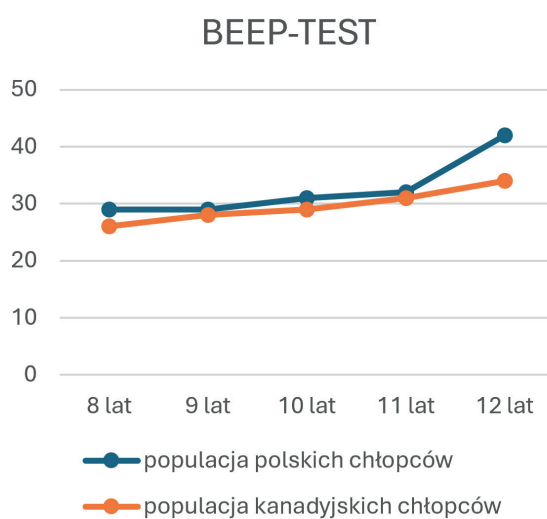
Źródło: badania własne.

Ryc. 82. Porównanie dolnych wartości zakresu referencyjnego dla kategorii dziecka „sprawnego” ustalonych dla populacji polskich i kanadyjskich chłopców w zakresie umiejętności ruchowych



Źródło: badania własne.

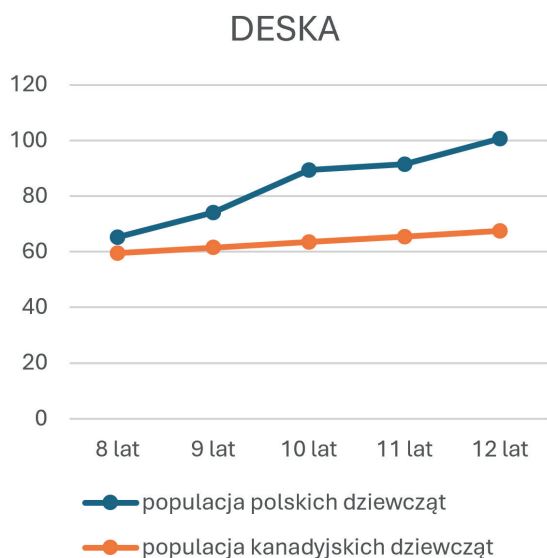
Ryc. 83. Porównanie dolnych wartości zakresu referencyjnego dla kategorii dziecka „sprawnego” ustalonych dla populacji polskich i kanadyjskich dziewcząt w zakresie wydolności krążeniowo-oddechowej



Źródło: badania własne.

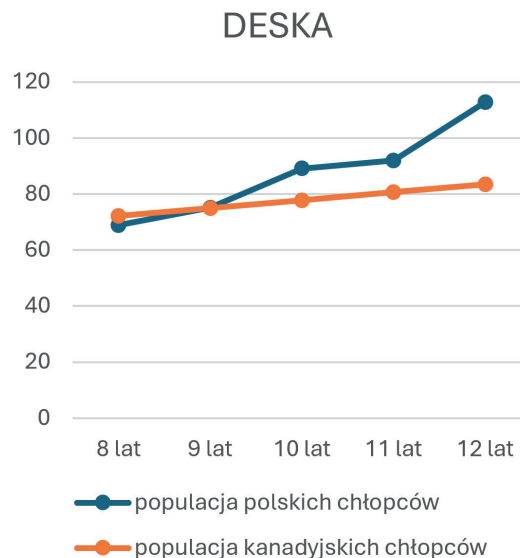
Ryc. 84. Porównanie dolnych wartości zakresu referencyjnego dla kategorii dziecka „sprawnego” ustalonych dla populacji polskich i kanadyjskich chłopców w zakresie wydolności krążeniowo-oddechowej

większe różnice występowały pomiędzy 11-letnimi dziewczętami (9 odcinków) i 12-letnimi chłopcami (8 odcinków). Wyniki należy interpretować, jako wyższy poziom wytrzymałości polskich dzieci od kanadyjskich.



Źródło: badania własne.

Ryc. 85. Porównanie dolnych wartości zakresu referencyjnego dla kategorii dziecka „sprawnego” ustalonych dla populacji polskich i kanadyjskich dziewcząt w zakresie wytrzymałości mięśniowo-szkieletowej



Źródło: badania własne.

Ryc. 86. Porównanie dolnych wartości zakresu referencyjnego dla kategorii dziecka „sprawnego” ustalonych dla populacji polskich i kanadyjskich chłopców w zakresie wytrzymałości mięśniowo-szkieletowej

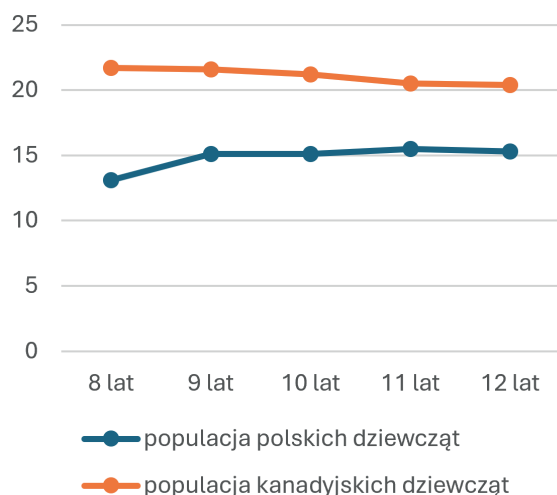
Wyższą normę dla dziecka „sprawnego” ustalono dla polskich dzieci także dla próby sprawnościowej podpór przodem na przedramionach ‘deska’ mierzącej wytrzymałość mięśniowo-szkieletową (ryc. 85 i 86). Różnice te zwiększały się wraz z wiekiem i były największe wśród 12-latków polskich i kanadyjskich. Polskie dziecko musi o pół minuty dłużej (około 33%) utrzymać pozycję „deski” od dziecka kanadyjskiego, aby wypełnić oczekiwany poziom wytrzymałości mięśniowej. Dla dzieci najmłodszych zakresy referencyjne były podobne.

Spśród wszystkich porównywalnych zakresów referencyjnych, największe różnice ujawniono w domenie codziennych zachowań (ryc. 87 i 88). To domena, na którą składała się średnia dzienna liczba kroków mierzona w trakcie 7 dni (maks. 25 pkt.) oraz deklarowana liczba dni w tygodniu z aktywnością fizyczną od umiarkowanej do intensywnej (MVPA), trwającej, co najmniej 60 min (maks. 5 pkt.). Polskie dziecko, aby mogło być zaliczone do kategorii „sprawnego”, musiało uzyskać średnio 5 punktów mniej w przypadku chłopców i 6 pkt. mniej w przypadku dziewcząt. Różnica ta była bardzo widoczna i oznacza, że polskie dzieci znacznie mniej się ruszają w ciągu dnia od kanadyjskich rówieśników.

Wiedza i zrozumienie dotycząca aktywności fizycznej oraz jej związków ze zdrowiem została zbadana kwestionariuszem CAPL-2, w którym uczeń mógł zdobyć maks. 10 punktów (4 pkt. za wiedzę i 6 pkt. za zrozumienie). Punkty odjęcia wyznaczające pożądany poziom wiedzy i zrozumienia we wszystkich grupach wiekowych były niższe w Polsce, niż w Kanadzie, ale te różnice okazały się niewielkie (ryc. 89 i 90).

Tak jak w przypadku domeny zachowań codziennych zakresy referencyjne dla dzieci kanadyjskich, wyznaczające poziom pożądany były wyższe, niż dla populacji polskich dzieci, to z odwrotną sytuacją wykazano w domenie motywacji i pewności siebie. Próg dla polskiego dziecka „sprawnego”

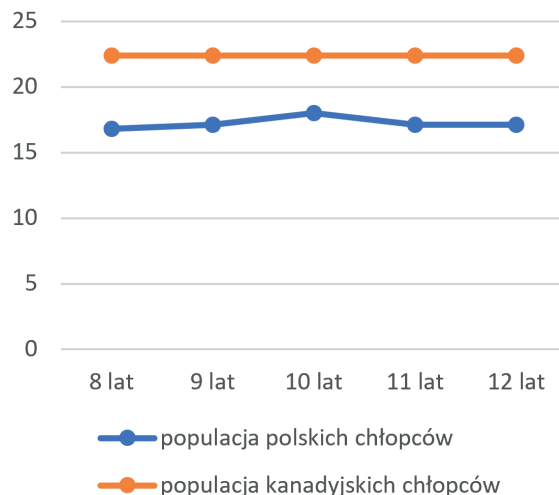
ZACHOWANIA CODZIENNE



Źródło: badania własne.

Ryc. 87. Porównanie dolnych wartości zakresu referencyjnego dla kategorii dziecka „sprawnego” ustalonych dla populacji polskich i kanadyjskich dziewcząt w zakresie zachowań codziennych

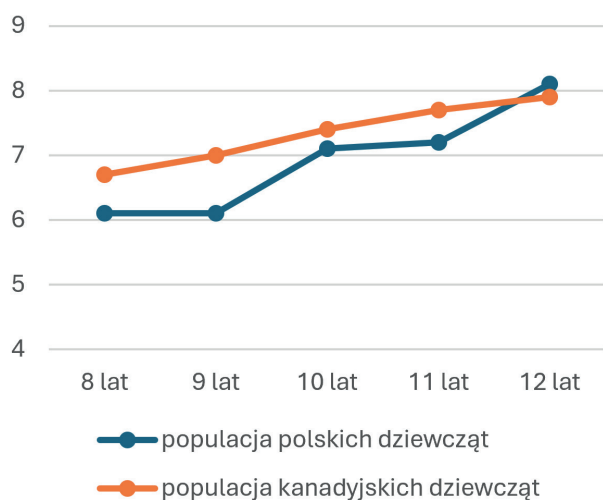
ZACHOWANIA CODZIENNE



Źródło: badania własne.

Ryc. 88. Porównanie dolnych wartości zakresu referencyjnego dla kategorii dziecka „sprawnego” ustalonych dla populacji polskich i kanadyjskich chłopców w zakresie zachowań codziennych

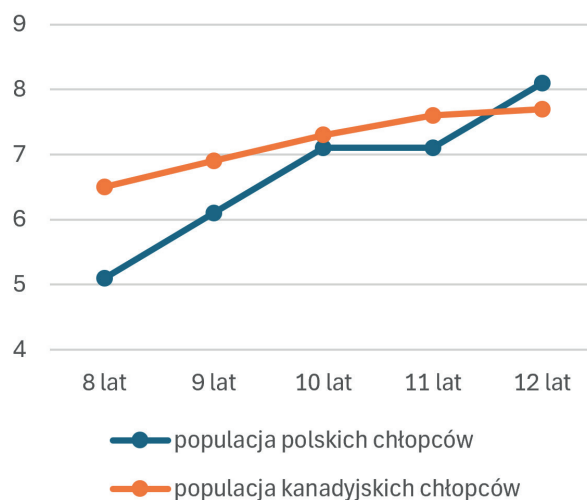
WIEDZA I ZROZUMIENIE



Źródło: badania własne.

Ryc. 89. Porównanie dolnych wartości zakresu referencyjnego dla kategorii dziecka „sprawnego” ustalonych dla populacji polskich i kanadyjskich dziewcząt w zakresie wiedzy i zrozumienia

WIEDZA I ZROZUMIENIE

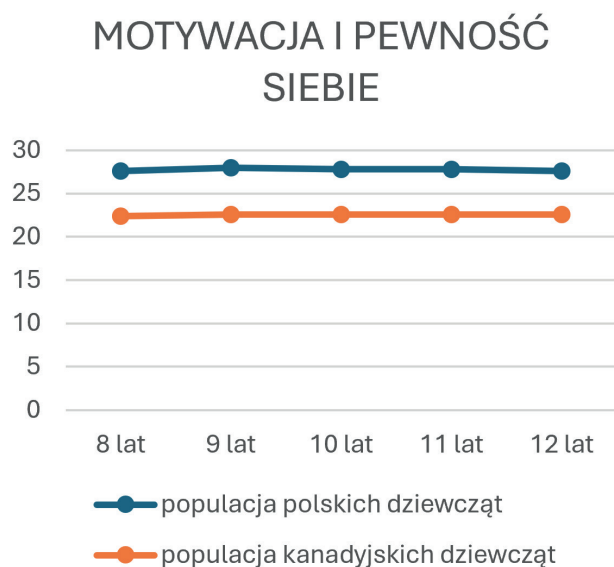


Źródło: badania własne.

Ryc. 90. Porównanie dolnych wartości zakresu referencyjnego dla kategorii dziecka „sprawnego” ustalonych dla populacji polskich i kanadyjskich chłopców w zakresie wiedzy i zrozumienia

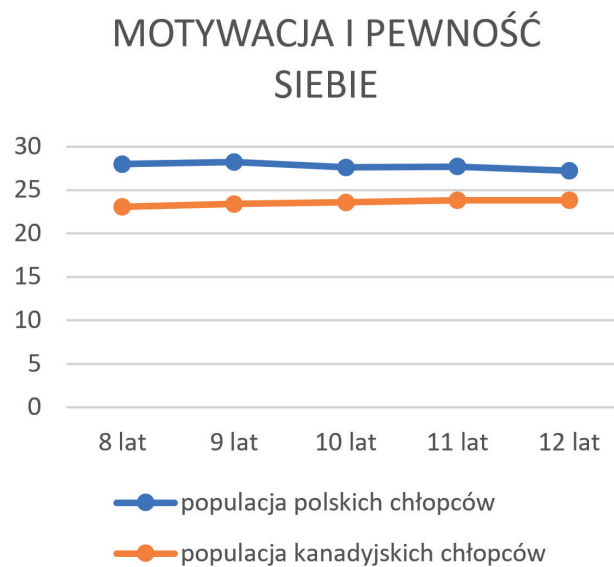
wyznaczono średnio 5 punktów wyżej w 30-punktowej skali, niż dla dziecka z Kanady (ryc. 91 i 92). Dotyczyło to w równym stopniu wszystkich grup wiekowych.

Z przedstawionych danych można wyciągnąć wniosek, że choć ogólny poziom alfabetyzacji ruchowej w obu populacjach uczniów („sprawnych”) był porównywalny, istnieją wyraźne różnice



Źródło: badania własne.

Ryc. 91. Porównanie dolnych wartości zakresu referencyjnego dla kategorii dziecka „sprawnego” ustalonych dla populacji polskich i kanadyjskich dziewcząt w zakresie motywacji i pewności siebie



Źródło: badania własne.

Ryc. 92. Porównanie dolnych wartości zakresu referencyjnego dla kategorii dziecka „sprawnego” ustalonych dla populacji polskich i kanadyjskich chłopców w zakresie motywacji i pewności siebie

w szczegółowych domenach i próbach sprawnościowych. Dla polskich dzieci ustalono wyższe normy w zakresie wytrzymałości aerobowej, wytrzymałości mięśniowej oraz motywacji i pewności siebie, natomiast dzieci kanadyjskie osiągały lepsze wyniki w zakresie wiedzy i zrozumienia i zachowań związanych z codzienną aktywnością fizyczną. Wskazuje to na istotne jakościowe różnicowanie porównywanych populacji.

6.3. Poziom alfabetyzacji ruchowej polskich dzieci w wieku 8-12 lat (Wiesław Firek)

Wprowadzenie

W ciągu ostatnich kilkunastu lat wzrosło zainteresowanie badaczy, praktyków i nauczycieli wychowania fizycznego koncepcją *physical literacy* (alfabetu ruchowego – AR) z uwagi na jej postulowaną wartość dla aktywnego stylu życia, programów nauczania wychowania fizycznego, polityki, zdrowia publicznego, sportu i rekreacji (Dudley i wsp., 2017; Whitehead, 2019, 2010, 2001; WHO, 2018a; UNESCO, 2015). Uznano, że *physical literacy* (PL) jest tak samo ważna dla rozwoju dziecka jak literacy and numeracy (Haughey i wsp., 2008; Tremblay, 2012; *Schools and Physical Activity Task...*, 2013). Alfabet ruchowy jest definiowany, jako: motywacja, pewność siebie, kompetencje fizyczne, wiedza i zrozumienie, które pozwalają cenić i brać odpowiedzialność za zaangażowanie się w aktywność fizyczną przez całe życie (IPLA, 2017). Konstrukty teoretyczny alfabetu ruchowego zakłada diagnozowanie wykształcenia ruchowego dziecka w czterech domenach, które są ze sobą powiązane (Stodden i wsp., 2008) i stanowią warunki wstępne do rozwoju posiadanego przez

dziecko potencjału i zdolności do uczestnictwa w aktywności fizycznej (Whitehead, 2010, 2019; Elsborg, 2021; Carl i wsp., 2023).

Młodsze dzieci uczestniczą w aktywności fizycznej niezależnie od swoich kompetencji ruchowych. U starszych dzieci i nastolatków siła związku między umiejętnościami ruchowymi a aktywnością fizyczną zyskuje na znaczeniu – brak kompetencji w zakresie podstawowych umiejętności ruchowych (takich jak bieganie, skakanie, utrzymywanie równowagi, kopanie, chwytanie i rzucanie) przekłada się na mniej aktywny styl życia (Lloyd, 2014). W związku z tym, kompetencje ruchowe są uważane za niezbędny element uczestnictwa w aktywności fizycznej. Należy jednak mieć na uwadze, że poziom alfabetyzacji ruchowej nie jest tożsamy z fundamentalnymi umiejętnościami ruchowymi (FMS). Zaproponowany przez Whitehead konstrukt teoretyczny zakłada zachęcanie jednostek do angażowania się w aktywność fizyczną nie tylko poprzez rozwijanie kompetencji fizycznych, ale także sfery poznawczej, emocjonalnej i behawioralnej. Badacze podkreślają, że prawidłowa ocena AR powinna uwzględniać wszystkie jego komponenty (Edwards i wsp., 2018; Giblin i wsp., 2014). Wyróżnione w alfabecie ruchowym cztery domeny (determinanty aktywnego stylu życia), choć badane oddzielnie, wykazują wzajemne wzmocnienia i przyczyniają się do holistycznego rozwoju osoby (Cairney i wsp., 2019; Gleddie i Morgan, 2020; Gunnell i wsp., 2018; Whitehead i wsp., 2018).

Po okresie, w którym dążono do osiągnięcia konsensusu w sprawie konceptualizacji i definicji *physical literacy* (Keegan i wsp., 2019; Tremblay i wsp., 2018; Martins i wsp., 2020) zaczęto coraz głośniej domagać się przekształcenia założeń teoretycznych w przedsięwzięcia interwencyjne, zmierzające do empirycznego udowodnienia jego praktycznej użyteczności (Durdén-Myers i wsp., 2018; Carl i wsp., 2022). Realizacja tych postulatów wymagała w pierwszej kolejności stworzenia narzędzi oceniających poziom PL. Kompleksowego narzędzia, uwzględniającego cztery domeny PL, dostarczyli badacze kanadyjscy, którzy opracowali *Canadian Assessment of Physical Literacy*. Narzędzie to było z czasem dopracowywane (Longmuir i wsp., 2018; Gunnell i wsp., 2018; Longmuir i wsp., 2017) i uzupełnione o kompletny protokół badań (HALO, 2017). Obecnie jest on najczęściej tłumaczonym i walidowanym do potrzeb krajowych protokołem oceny PL/AR. Wersja CAPL-2 (Longmuir i wsp., 2018) dla dzieci w wieku 8-12 lat doczekała się już tłumaczenia i adaptacji kulturowej na język chiński (Li i wsp., 2020), duński (Elsborg i wsp., 2021), grecki (Dania i wsp., 2020) i hiszpański (Pastor-Cisneros i wsp., 2022; Mendoza-Muñoz i wsp., 2024). CAPL-2 był także używany w Iranie (Valadi i Cairney, 2023) i Pakistanie (Hadier i wsp., 2024), a sam kwestionariusz badający domenę „Motywacji i pewności siebie” oraz „Wiedzy i Zrozumienia” został przetłumaczony na język portugalski (Mendoza-Muñoz i wsp., 2023), niemiecki i polski (Knisel i wsp., 2024).

W 2023 roku w artykule przeglądowym dotyczącym rozwoju PL/AR w poszczególnych krajach europejskich (Carl i wsp., 2023), wskazano, że w Polsce ta koncepcja jest słabo rozpoznana. Ta sytuacja już się poprawiła, ponieważ w 2023 roku w ramach projektu WF z AWF (Molik, 2024) działał zespół ds. alfabetu ruchowego. Efektem jego pracy był pierwszy w Polsce poradnik dla nauczycieli, w którym zaprezentowano koncepcję alfabetu ruchowego (AR) oraz praktyczne wskazówki, jak prowadzić zajęcia zgodnie z jego filozofią (Kosmol i wsp., 2024). Kolejnym krokiem było przygotowanie narzędzia do oceny alfabetyzacji ruchowej dzieci w Polsce. Na początku 2024 r. zespół polsko-niemiecki opublikował polską walidację kwestionariusza CAPL-2 oceniającego dwie domeny: „Motywacji i pewności siebie” oraz „Wiedzy i zrozumienia” (Knisel i wsp., 2024). Potwierdzili

oni przydatność kwestionariusza w warunkach polskich, ale tylko dla dzieci w wieku 10-12 lat. Tymczasem CAPL-2 umożliwia diagnozowanie alfabetyzacji ruchowej dzieci w wieku 8-12 lat, we wszystkich czterech domenach. W ramach programu WF z AWF w 2023 roku przeprowadzono adaptację kulturową oraz walidację CAPL-2 i dysponujemy już dostosowanym do warunków polskich pełnym protokołem CAPL-2 (PAPL¹). W 2024 roku kontynuowano badania dzieci, których celem było lepsze zrozumienie poziomu alfabetyzacji ruchowej dzieci w wieku 8-12 lat oraz przygotowanie polskich norm referencyjnych (patrz rozdział 2). Rozszerzenie zakresu badań w porównaniu do roku 2023 pozwoliło na identyfikację kluczowych wyzwań i szans związanych z poprawą zdrowia fizycznego dzieci i młodzieży w Polsce.

Metoda badań

Uczestnicy badań

W 2024 roku kontynuowano rozpoczętą rok wcześniej diagnozę poziomu alfabetyzacji ruchowej polskich dzieci w wieku 8-12 lat. Przeprowadzono badania wśród 2542 uczniów (n = 1027 w 2023 roku i n = 1515 w 2024 roku). Na potrzeby niniejszego raportu uwzględniono wyniki badań tylko tych uczniów, dla których wyniki były kompletne (n = 1780). Szczegółowe liczebności badanych z uwzględnieniem ich wieku i płci prezentuje poniższa tabela 63.

Tabela 63. Wielkość próby i charakterystyki demograficzne

Kategoria	Liczebność (n = 1780)
Płeć	
Chłopcy n (%)	913 (51,3%)
Dziewczęta n (%)	867 (48,7%)
Wiek	
8 lat n (%)	344 (19,3%)
9 lat n (%)	364 (20,4%)
10 lat n (%)	340 (19,1%)
11 lat n (%)	365 (20,5%)
12 lat n (%)	367 (20,6%)

Różnica w liczebności chłopców i dziewcząt nie była statystycznie istotna ($\chi^2(1) = 1,189$; $p > 0,05$). Także liczebność badanych w poszczególnych grupach wiekowych była podobna ($\chi^2(4) = 1,871$; $p > 0,05$). Kryterium kwalifikowalności do badań było odpowiednie zdrowie ucznia, umożliwiające uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego oraz dobrowolna zgoda rodziców na udział dziecka w badaniach.

Pomiar

W badaniu zastosowano polską wersję (PAPL) narzędzia *Canadian Assessment of Physical Literacy – CAPL-2* (Longmuir i wsp., 2018), służącą do oceny poziomu alfabetyzacji ruchowej dzieci w wieku 8-12 lat. W skład CAPL-2/PAPL wchodzi następujące domeny: (1) kompetencje fizyczne (KF) (2) zachowania codzienne (ZC), (3) wiedza i zrozumienie (WiZ) oraz (4) motywacja i pewność siebie (MiP). Szczegółowe informacje na temat procedury i punktacji znajdują się na stronie internetowej CAPL-2: www.capl-ecsfp.ca.

¹ Polska Ocena Alfabetyzacji Ruchowej (Polish Assessment of Physical Literacy).

Domena kompetencji fizycznych obejmuje trzy pomiary: a) wydolności tlenowej – Beep Test; b) wytrzymałości mięśniowej – Deska (Plank); c) podstawowych umiejętności ruchowych (CAM-SA). Każda z trzech prób jest punktowana do 10 pkt., w sumie maks. 30 punktów.

Domena zachowania codzienne (ZC) obejmuje dwa elementy: obiektywnie zmierzoną średnią dzienną liczbę kroków (maks. 25 punktów) i deklarowaną przez dziecko liczbę dni w tygodniu z 60-minutową aktywnością fizyczną (MVPA) (maks. 5 punktów). Średnią dzienną liczbę kroków zmierzono przy pomocy krokomierzy (JYouPro – Fitness Tracker lub Xiaomi Smart Band 8 Graphite Black). Maksymalny wynik dla tej domeny wynosi 30 punktów.

Domena wiedzy i zrozumienia (WiZ) ocenia wiedzę dziecka na temat aktywności fizycznej w teście składającym się z 5 pytań, przy czym pierwsze cztery pytania są punktowane, jako 0 lub 1 pkt., pytanie 5 maks. 6 pkt. W sumie w tej domenie można uzyskać 10 pkt.

Domena motywacji i pewności siebie (MiP) ocenia wiarę dziecka w jego zdolność do bycia aktywnym fizycznie i motywację do uczestnictwa w aktywności fizycznej (maks. 30 pkt.). Ogólny wynik alfabetyzacji ruchowej (AR) jest sumą wyników czterech domen (min = 6,6; max = 100 pkt.).

Procedura

Na potrzeby badań zrekrutowano 6 zespołów badawczych z Akademii Wychowania Fizycznego z Warszawy, Poznania, Wrocławia, Krakowa, Katowic oraz Gdańska. Każdy zespół badawczy nawiązał współpracę z dyrekcjami szkół, które wyznaczały klasy do badań. W każdej szkole badani byli uczniowie z klas od 2 do 6. Po zebraniu od rodziców zgód na udział w badaniach, przeprowadzono testy w każdej klasie w ciągu dwóch wizyt w szkole. Podczas pierwszej wizyty oceniano kompetencje fizyczne oraz wręczano krokomierze. Podczas drugiej wizyty uczestnicy wypełniali kwestionariusze odnoszące się do trzech pozostałych domen. Uczniowie młodszych klas (8-9 lat), którzy mieli problem ze zrozumieniem instrukcji i poleceń w kwestionariuszu, otrzymywali indywidualne wsparcie od ankietera. Zwykle w młodszych grupach ankieter czytał na głos wszystkie polecenia i pytania, a w razie potrzeby służył pomocą. Uczniom z trudnościami i specjalnymi potrzebami edukacyjnymi towarzyszył nauczyciel wspomagający. Po tygodniu zebrano od uczniów krokomierze.

Wyniki

Użycie w badaniach narzędzia powszechnie wykorzystywanego na świecie, pozwala na porównywanie wyników z różnych populacji. Ponieważ nie we wszystkich krajach adaptacje kulturowe wskazały na użycie całego protokołu CAPL-2, wyniki badań przeprowadzonych w Polsce porównano do wyników z wybranych krajów stosujących oryginalną strukturę tego narzędzia (tab. 64).

Polskie i duńskie dzieci, na tle rówieśników z innych wybranych państw pozaeuropejskich, charakteryzowały się najwyższym poziomem alfabetyzacji ruchowej. Wyraźnie niższy poziom ogólnego wyniku CAPL-2 obserwowano u dzieci z krajów pozaeuropejskich. Może to wynikać z innych systemów edukacyjnych lub poziomów aktywności fizycznej społeczeństw w tych krajach.

Analizując wyniki w poszczególnych domenach, to dzieci duńskie, zostały ocenione wyżej niż polskie w zakresie kompetencji fizycznych. Niższym poziomem kompetencji charakteryzowały się dzieci w Chinach. Najniższe wyniki odnotowano wśród dzieci z Pakistanu. Średnia dzienna liczba kroków monitorowana krokomierzem w ciągu jednego tygodnia oraz deklarowana liczba dni w tygodniu z aktywnością fizyczną od umiarkowanej do intensywnej wskazują, że polskie dzieci

Tabela 64. Porównanie wyników alfabetyzacji ruchowej (CAPL-2) polskich dzieci w wieku 8–12 lat z wynikami dzieci z wybranych krajów

Zmienna zależna	Polska (n = 1780)		Chiny (n = 327) (Li i wsp., 2020)		Dania (n = 526) (Elsborg i wsp., 2021)		Pakistan (n = 1360) (Hadier i wsp., 2024)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Kompetencje fizyczne	18,38	5,6	17,3	5,0	18,6	6,0	16,0	3,9
Zachowania codzienne	15,52	6,6	11,6	4,5	13,9	5,3	12,2	4,6
Wiedza i zrozumienie	5,86	2,4	5,7	2,4	6,6	2,2	6,4	1,6
Motywacja i pewność siebie	25,23	4,1	22,2	4,5	25,6	4,1	18,0	5,6
Ogólny wynik alfabetyzacji ruchowej	65,0	12,0	56,9	10,5	65,0	11,8	51,1	10,2

w wieku 8-12 lat są najbardziej aktywne spośród porównywanych populacji. Najniższą aktywność przejawiały dzieci chińskie. Z kolei w zakresie wiedzy dotyczącej aktywności fizycznej i jej związków ze zdrowiem, polskie dzieci wyprzedzają dzieci z Danii i Pakistanu. Wyraźne różnice widać także w motywacji i pewności siebie. W tym przypadku również dzieci europejskie wypadają lepiej od dzieci z Chin i Pakistanu. Może to sugerować większe wsparcie społeczne i środowiskowe dla aktywności fizycznej w tych krajach. Podsumowując, dzieci polskie i duńskie prezentują wyższe poziomy w większości domen CAPL-2 i ogólnym wyniku alfabetyzacji ruchowej. Wyniki te podkreślają znaczenie kontekstu kulturowego i polityki edukacyjnej.

Alfabetyzacja ruchowa chłopców i dziewcząt

Przechodząc do szczegółowej analizy danych z lat 2023 i 2024 w Polsce, zbadano różnice w ocenach AR pomiędzy grupami wyróżnionym ze względu na płeć badanych (tab. 65). Zaobserwowano istotne różnice w poziomie AR pomiędzy chłopcami i dziewczętami oraz w trzech z czterech badanych domen. Chłopcy charakteryzowali się wyższym poziomem AR od dziewcząt. Różnice te obserwuje się również w domenie kompetencji fizycznych, przy czym próba siły i wytrzymałości mięśni tułowia (podpór przodem 'deska') nie różnicowała chłopców i dziewcząt. Ocena codziennych zachowań pokazała, że chłopcy na co dzień byli bardziej aktywni od dziewcząt, choć na poziomie deklaracji MVPA, różnic nie zaobserwowano. Dziewczęta z kolei uzyskały wyższy średni wynik z testu wiedzy i zrozumienia w porównaniu do chłopców. Motywacja i pewność siebie była u chłopców i dziewcząt na podobnym wysokim poziomie. Przytoczone wyniki wskazują bezpośrednio na kierunki ewentualnych interwencji. Dziewczęta wymagają wsparcia w zakresie podniesienia umiejętności ruchowych oraz uświadamiania potrzeby zwiększania poziomu codziennej aktywności fizycznej, aby przynajmniej dorównały poziomowi alfabetyzacji ruchowej chłopców.

Tabela 65. Porównanie poziomu alfabetyzacji ruchowej chłopców i dziewcząt (n = 1780) – test *t* Studenta

Zmienna zależna	Chłopcy (n = 913)		Dziewczęta (n = 867)		<i>T</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	95% CI		<i>d</i> Cohena
	M	SD	M	SD				LL	UL	
KF	18,81	5,91	17,93	5,21	3,361	1768,26	< 0,001	0,368	1,406	0,159
CAMSA	6,63	1,74	6,47	1,64	2,011	1777,910	0,045	0,004	0,319	0,095
BEEP-TEST	5,48	2,84	4,72	2,33	6,115	1743,290	< 0,001	0,510	0,992	0,289
Deska	6,44	4,74	6,71	5,85	-1,080	1778	0,280	-0,766	0,222	-0,051
ZC	16,28	6,84	14,71	6,28	5,060	1776,03	< 0,001	0,963	2,183	0,239
Średnia dzienna liczba kroków	13,07	6,21	11,62	5,72	5,128	1776,333	< 0,001	0,895	2,004	0,243
Samoocena MVPA	3,59	1,67	3,44	1,61	1,912	1778	0,056	-0,004	0,301	0,091
WiZ	5,66	2,45	6,07	2,26	-3,662	1776,29	< 0,001	-0,628	-0,190	-0,173
MiP	25,16	4,15	25,30	4,06	-0,670	1778	0,503	-0,512	0,252	-0,032
Ogólny wynik alfabetyzacji ruchowej	65,92	12,80	64,00	11,40	3,347	1770,718	< 0,001	0,795	3,056	0,158

Zmiany w alfabetyzacji ruchowej dzieci w różnym wieku

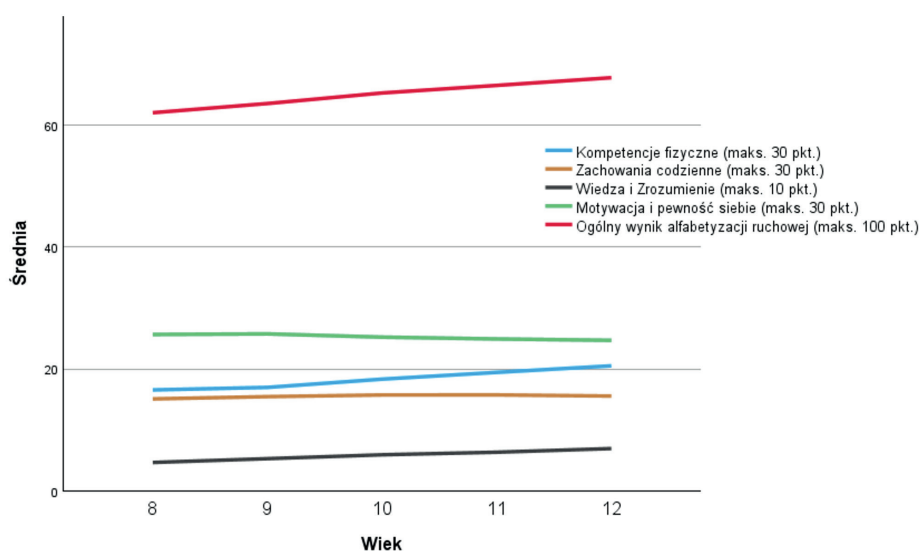
Porównując wyniki ogólnego poziomu alfabetyzacji ruchowej pomiędzy grupami dzieci wyróżnionymi ze względu na wiek, ustalono, że dzieci starsze charakteryzowały się wyższym poziomem alfabetyzacji ruchowej od dzieci młodszych (efekt słaby) – tabela 66. Testy *post hoc* Tukeya pokazały, że różnice były istotne pomiędzy większością porównywanych par, z wyjątkiem par dzieci 8-, i 9-letnich ($p = 0,455$), 9-, i 10-letnich ($p = 0,313$) oraz 10-, i 11-letnich ($p = 0,647$). Średnio dzieci najstarsze uzyskiwały wynik o 5,74 pkt. (maks. 100 pkt.) wyższy od dzieci najmłodszych. Oznacza to, że między 8 a 12 rokiem życia poziom alfabetyzacji ruchowej poprawił się jedynie o 5,7%. To nie jest szczególnie duża poprawa, biorąc pod uwagę, że dzieci pomiędzy 8 a 12 rokiem życia uczestniczą w ciągłej edukacji fizycznej.

Analizując wyniki składające się na ogólny wynik alfabetyzacji ruchowej, statystycznie istotne różnice między grupami wiekowymi zaobserwowano we wszystkich domenach z wyjątkiem „Zachowań codziennych” ($F = 0,569$; $df = 4$; 1775; $p = 0,685$; $\eta^2 = 0,001$). Efekty były od słabego dla domeny „Motywacji i pewności siebie” do silnego w domenie „Wiedzy i zrozumienia”. Przeprowadzono zatem test *post hoc* Tukeya w celu zbadania różnic w poziomie kompetencji fizycznych dzieci pomiędzy grupami wiekowymi. Wyniki pokazały, że im starsze były dzieci, tym wyższy był poziom ich kompetencji fizycznych. Nie było różnic pomiędzy dziećmi 8-, i 9-letnimi, 10-, i 11-letnimi oraz 11-, i 12-letnimi ($p > 0,05$). Największe różnice ujawniono pomiędzy 8-, i 12-latkami (różnica średnich = -3,96 pkt.; $p > 0,001$). W przypadku domeny „Wiedza i Zrozumienie”, również zaobserwowano różnice w średnich wynikach. Im starsze były dzieci, tym wyższy był ich poziom wiedzy i zrozumienia. Brak statystycznie istotnych różnic (test Gamesa-Howella), dotyczył tylko pary 10-, i 11-latków ($p = 0,110$). Różnica średnich pomiędzy 8-, i 12-latkami wyniosła -2,28 pkt. (maks. 10 pkt.). Testy *post hoc* Gamesa-Howella wskazały na ogólną tendencję, że wraz z wiekiem poziom motywacji i pewności dzieci spadał. Przy czym różnice statystycznie istotne zaobserwowano jedynie

Tabela 66. Porównanie poziomu alfabetyzacji ruchowej wyróżnionych grup wiekowych (n = 1780) – jednoczynnikowa ANOVA dla prób niezależnych

Średnia (odchylenie standardowe)									
	8 lat (n = 344)	9 lat (n = 364)	10 lat (n = 340)	11 lat (n = 365)	12 lat (n = 367)	F	Df	p	η^2
Ogólny wynik alfabetyzacji ruchowej	61,96 (11,69)	63,47 (11,98)	65,20 (12,33)	66,44 (11,84)	67,70 (12,22)	12,941	4; 1775	< 0,001	0,028
ZC	15,09 (6,59)	15,46 (6,79)	15,73 (6,62)	15,74 (6,45)	15,56 (6,64)	0,569	4; 1775	0,685	0,001
Liczba kroków	12,34 (5,93)	12,42 (6,20)	12,56 (5,98)	12,25 (5,88)	12,24 (6,11)	0,170	4; 1775	0,954	0,000
Deklaracje MVPA	3,03 (1,88)	3,40 (1,71)	3,67 (1,57)	3,82 (1,43)	3,64 (1,48)	12,688	4; 1775	< 0,001	0,028
KF	16,58 (5,59)	16,97 (5,51)	18,32 (5,49)	19,43 (5,29)	20,51 (5,14)	33,630	4; 1775	< 0,001	0,070
CAMSA	5,83 (1,62)	6,19 (1,56)	6,53 (1,63)	6,95 (1,76)	7,23 (1,62)	43,643	4; 1775	< 0,001	0,090
Beep Test	4,52 (2,50)	4,39 (2,42)	4,96 (2,57)	5,44 (2,61)	6,19 (2,62)	30,249	4; 1775	< 0,001	0,064
Deska	5,85 (3,31)	5,86 (3,43)	6,59 (3,15)	6,79 (2,99)	6,90 (2,92)	92,381	4; 1775	0,001	0,020
WiZ	4,68 (2,23)	5,30 (2,36)	5,94 (2,37)	6,36 (2,23)	6,95 (1,95)	56,563	4; 1775	< 0,001	0,113
MiP	25,64 (3,74)	25,74 (3,74)	25,20 (4,09)	24,91 (4,47)	24,68 (4,34)	4,476	4; 1775	< 0,001	0,010

pomiędzy dziećmi 12-letnimi a ośmiolatkami (różnica średnich = 0,95 pkt.; $p < 0,05$) oraz dziewięciolatkami (różnica średnich = 1,05 pkt.; $p < 0,05$). Zmiany średnich wyników uzyskiwanych przez dzieci w wieku 8-12 lat w poszczególnych domenach i ogólnym wyniku alfabetyzacji ruchowej (AR) prezentuje poniższa rycina 93.



Źródło: badania własne.

Ryc. 93. Średnie wyniki dzieci w wieku 8-12 lat uzyskane w poszczególnych domenach CAPL-2 oraz ogólny średni wynik alfabetyzacji ruchowej (n = 1780)

Analiza konstruktów CAPL-2

Koncepcja alfabetu ruchowego zakłada, że wyróżnione cztery domeny: 1. Kompetencje fizyczne; 2. Zachowania codzienne; 3. Wiedza i zrozumienie; 4. Motywacja i pewność siebie; są ze sobą ściśle związane i wspólnie warunkują aktywny styl życia dzieci. Chociaż zostały wyodrębnione teoretycznie w celu ułatwienia diagnozy i planowania działań edukacyjnych, tworzą one sieć relacji i wzajemnych uwarunkowań. Kompetencje fizyczne i pewność siebie rozwijają się w różnorodnych sytuacjach ruchowych i w interakcji ze środowiskiem. Na przykład umiejętność pływania, jazdy na rowerze czy wspinaczki, pozwalają na eksplorację nowych środowisk. Pewność siebie w kontekście sprawności fizycznej oraz zdolność sprostania wyzwaniom ruchowym, wzmacnia wiarę we własne możliwości. Osoba czująca się kompetentną fizycznie, jest bardziej skłonna do podejmowania nowych aktywności, co z kolei umożliwia zdobywanie kolejnych umiejętności. Doświadczenia sukcesów i satysfakcji z aktywności fizycznej zwiększa jej motywację do podejmowania nowych wyzwań ruchowych. Nauka umiejętności ruchowych, np. techniki biegu czy podstaw gier zespołowych, równocześnie podnosi poziom wiedzy o zdrowym stylu życia i korzyściach płynących z aktywności fizycznej. Zrozumienie tej zależności u starszych dzieci, młodzieży i osób dorosłych, może przełożyć się na większą regularność i systematyczność w codziennej aktywności fizycznej. Regularna aktywność fizyczna podnosi poziom sprawności fizycznej, która dodatkowo wspiera pewność siebie, zamykając w ten sposób cykl wzajemnego wzmacniania się tych domen. Tak opisany konstrukt teoretyczny alfabetu ruchowego, powinien znaleźć odzwierciedlenie w wynikach empirycznych. Będziemy oczekiwać istotnych dodatnich korelacji pomiędzy wynikami poszczególnych domen.

Przeprowadzona analiza związków w części potwierdziła założony model (tab. 67.). Rzeczywiście mamy do czynienia z istotnymi statystycznie związkami z wyjątkiem pary „Wiedza i zrozumienie” i „Codzienne zachowania”. Brak takiej korelacji można wytłumaczyć przez pryzmat teorii rozwoju poznawczego Piageta (1966a, 1966b). Większość badanych (7-11 lat) znajdowała się w fazie operacji konkretnych, w której trudno oczekiwać od dziecka rozumienia konsekwencji własnych wyborów, w tym tych dotyczących podejmowania aktywności fizycznej. W tym stadium rozwoju poznawczego dziecka nie będziemy spodziewać się istotnych związków pomiędzy wiedzą a codziennymi zachowaniami. Nie jest to wynik sprzeczny z założeniami alfabetu ruchowego, bo to idea całościowej drogi doskonalenia się, ale pokazujący, że predyktorami codziennej aktywności fizycznej dzieci w tym wieku będą inne domeny. Pozostałe domeny są ze sobą dodatnio skorelowane, ale siła ich związku jest słaba lub umiarkowana.

Tabela 67. Korelacje pomiędzy domenami CAPL-2 i ogólnym wynikiem alfabetyzacji ruchowej (n = 1780)

Zmienna	1.	2.	3.	4.	5.
1. Kompetencje fizyczne	---				
2. Zachowania codzienne	0,23**	---			
3. Wiedza i zrozumienie	0,28**	0,05	---		
4. Motywacja i pewność siebie	0,29**	0,19**	0,09**	---	
5. Ogólny wynik alfabetyzacji ruchowej	0,74**	0,72**	0,38**	0,59**	---

** – $p < 0.001$ (dwustronna); zaciemniono korelację domen z ogólnym wynikiem CAPL-2.

Z praktycznego punktu widzenia, interesują nas korelacje pomiędzy poszczególnymi próbami sprawności fizycznej i testu umiejętności ruchowych oraz ogólnym wynikiem domeny kompeten-

cji fizycznych. Wyniki testów korelują ze sobą na różnym poziomie (tab. 68). Najwyższą korelację (umiarkowaną) obserwujemy pomiędzy dwoma testami sprawności fizycznej (podpór przodem na przedramionach i Beep Test). Umiejętności ruchowe są powiązane z testami sprawności na także na poziomie umiarkowanym. Wszystkie trzy próby silnie korelują z wynikiem domeny kompetencji fizycznych, przy czym istotniejszymi predyktorami są wyniki prób wydolności i wytrzymałości mięśniowej niż wynik CAMSA. Wyniki potwierdzają, że rozwój kompetencji fizycznych musi uwzględniać wszystkie trzy badane cechy.

Tabela 68. Korelacje pomiędzy pomiarami umiejętności ruchowych i sprawności fizycznej a wynikiem domeny kompetencji fizycznej oraz ogólnym wynikiem alfabetyzacji ruchowej (n = 1780)

Zmienna	1.	2.	3.	4.
1. CAMSA	---			
2. Beep Test	0,37**	---		
3. Deska	0,24**	0,44**	---	
4. Domena kompetencji fizycznych	0,57**	0,79**	0,77**	---

** – $p < 0.001$ (dwustronna).

Analiza skupień

W celu identyfikacji homogenicznych grup dzieci (tzn. o podobnych profilach alfabetyzacji ruchowej), przeprowadzono analizę skupień z wykorzystaniem metody k-średnich. Taka analiza pozwala nie tylko na lepsze zrozumienie zróżnicowania badanej populacji dzieci, ale może przynieść istotne informacje w kontekście projektowania interwencji edukacyjnych. Analiza skupień może pomóc zidentyfikować grupę dzieci o niskim poziomie alfabetyzacji ruchowej, wymagającą szczególnego wsparcia edukacyjnego; lub scharakteryzować grupy dzieci, do których należy kierować ściśle określone działania. Ogólnie mówiąc, zastosowanie analizy skupień w badaniu uczniów z użyciem narzędzia CAPL-2/PAPL pozwoli na precyzyjne określenie potrzeb edukacyjnych różnych grup dzieci. Liczbę 4 wyodrębnionych skupień ustalono z wykorzystaniem metody „łokcia” (sumy kwadratów wewnątrz grup – WCSS). Wyniki analizy prezentuje tabela 69.

Tabela 69. Charakterystyka skupień w analizie k-średnich dla 4 skupień

Zmienna	Skupienie 1	Skupienie 2	Skupienie 3	Skupienie 4
Kompetencje fizyczne	-0,688	0,819	0,100	-0,561
Zachowania codzienne	-0,218	0,970	-0,641	-0,197
Wiedza i zrozumienie	-0,317	0,376	0,707	-1,097
Motywacja i pewność siebie	-1,566	0,594	0,133	0,404
Liczebność skupienia	342	505	522	411
Interpretacja	Niska motywacja i pewność siebie, umiarkowanie niskie pozostałe domeny	Wysokie kompetencje fizyczne i zachowania codzienne, umiarkowana wiedza i zrozumienie oraz motywacja i pewność siebie	Wysoka wiedza i zrozumienie, niskie zachowania codzienne	Bardzo niska wiedza i zrozumienie, umiarkowane pozostałe domeny

* – w tabeli zaprezentowano dane wystandaryzowane.

Z przedstawionych wyników analizy skupień możemy wyciągnąć kilka wniosków dotyczących struktury danych z testu CAPL-2/PAPL:

Skupienie 1: Konieczne są kompleksowe działania edukacyjne rozwijające wszystkie domeny alfabetu ruchowego. Dla tych dzieci należy przygotować programy zwiększające motywację, poprawiające kompetencje fizyczne i wiedzę oraz świadomość konieczności podnoszenia poziomu codziennej aktywności fizycznej.

Skupienie 2: Zalecane są programy utrzymujące wysoki poziom aktywności fizycznej. Tej grupie uczniów można oferować bardziej zaawansowane programy zajęć rekreacyjnych i/lub sportowych.

Skupienie 3: Konieczne są programy skoncentrowane na podnoszeniu poziomu codziennej aktywności fizycznej, wspierającej rozwój kompetencji fizycznych i utrzymujące poziom motywacji.

Skupienie 4: Kluczowe jest podejmowanie działań zmierzających do podniesienia poziomu wiedzy i zrozumienia oraz podtrzymujących poziom pozostałych domen.

Podsumowując, wyniki analizy skupień dostarczają wartościowych informacji, które mogą być wykorzystane przy projektowaniu działań edukacyjnych i interwencyjnych mających na celu rozwój alfabetyzacji ruchowej dzieci.

Wnioski i implikacje praktyczne

- Wyniki alfabetyzacji ruchowej polskich dzieci w wieku 8-12 lat są podobne do wyników dzieci z innych krajów europejskich, ale nie spełniają warunków oczekiwanych wartości.
- Efektem uczestnictwa dzieci w edukacji fizycznej od 2 do 6 klasy szkoły podstawowej jest poprawa wyniku alfabetyzacji ruchowej tylko o 5,7%. Należy kontynuować badania mające na celu ustalenie przyczyn takiego niewielkiego progresu.
- Wraz z wiekiem dzieci obniża się poziom ich motywacji i pewności siebie. Zjawisko to można wytłumaczyć naturalnymi zmianami w rozwoju psychofizycznym i mniejszym „głodem ruchu”. Z tego powodu na II etapie edukacyjnym należy uwzględnić w programach nauczania metody i środki dydaktyczne podnoszące poziom motywacji dziecka do uczestnictwa w szkolnej i pozaszkolnej aktywności fizycznej.
- Obserwuje się niższy poziom alfabetyzacji ruchowej dziewcząt w porównaniu z chłopcami. Należy skupić się na poprawie jakości lekcji wychowania fizycznego dla dziewcząt.
- Nie zanotowano związku pomiędzy wiedzą na temat aktywności fizycznej a poziomem codziennej aktywności fizycznej wśród dzieci w wieku 8-11 lat. Brak tych korelacji można wytłumaczyć teorią rozwoju poznawczego Piageta. Od klasy 6 szkoły podstawowej należy przywiązywać wagę do przekazywania odpowiedniej jakości wiedzy i zrozumienia, bo wtedy można oczekiwać u dziecka przełożenia pozyskanej wiedzy na codzienne zachowania.
- Poziom codziennej aktywności fizycznej jest na niskim poziomie i nie zmienia się wraz z wiekiem dziecka. O ile młodsze dzieci nie są odpowiedzialne za organizację własnego czasu i styl życia, bo to odpowiedzialność rodziców, o tyle wśród starszych dzieci wynik ten w coraz większym stopniu świadczy o rzeczywistych wyborach dziecka i jego poziomie alfabetyzacji ruchowej w tym zakresie.

6.4. Motywacja i pewność siebie polskich dzieci w wieku 8-12 lat (Marta De Białynia-Woycikiewicz, Aleksandra Samełko, Wiesław Firek)

W czasie kolejnych fal pandemii obserwowany był gwałtowny spadek aktywności najmłodszych. Wyniki badań pokazują, że dzieci w wieku siedmiu i ośmiu lat spędzały 21,95% swojego dnia na ogólnej aktywności fizycznej, podczas gdy nieco starsze (w wieku dziesięciu i dwunastu lat) spędzały już tylko 16,32% dnia na ogólnej aktywności fizycznej w trakcie trwania pandemii (Pombo i wsp., 2021). W niektórych państwach badania przekrojowe ujawniły, że aktywność fizyczna była niższa niż 50% zalecanej przez WHO² (minimum) aktywności dla młodych osób. W związku z tym 81% młodzieży na całym świecie nie uczestniczyło w 60 minutowej (od umiarkowanej do intensywnej) aktywności fizycznej dziennie, co jest zalecane dla zdrowia (Guthold i wsp., 2020). Zmiany związane z pandemią miały odzwierciedlenie w utracie zorganizowanych zajęć grupowych w szkole i poza nią, a także nie sprzyjały aktywności w miejscach rekreacyjnych (np. parkach). Głównym problemem stała się słabsza motywacja uczniów do zajęć lekcyjnych prowadzonych bez fizycznego kontaktu, a rodzice dzieci stwierdzili, że zajęcia online oparte na kształtowaniu sprawności fizycznej były dla ich pociech nieciekawe i nie zapewniały takiej samej intensywności i aktywności, do jakiej dzieci były przyzwyczajone (Riazi i wsp., 2021).

Zaproponowany przez Whitehead (2001) konstrukt teoretyczny, rozwijany i upowszechniany na świecie [między innymi przez The International Physical Literacy Association (IPLA)], doczekał się już wielu empirycznych weryfikacji w praktyce edukacyjnej (Carl i wsp., 2022). Ta koncepcja alfabetyzacji ruchowej zyskuje coraz większą popularność na arenie międzynarodowej (Durden-Myers i wsp., 2022). Wśród czterech domen; kompetencji fizycznych, zachowań codziennych, wiedzy i zrozumienia, motywacji i pewności siebie, w szczególności ciekawa w tym konstrukcie wydaje się ostatnia domena afektywna, odnosząca się do entuzjazmu, radości i pewności siebie.

Strona afektywna związana jest z entuzjazmem, radością i pewnością siebie osób podejmujących aktywność fizyczną. Domena motywacji i pewności siebie ocenia wiarę jednostki w jej zdolność do bycia aktywnym fizycznie i jej motywację do uczestnictwa w aktywności fizycznej, która w warunkach naturalnych jest integralną częścią życia każdego dziecka. Pojęcie to zostało zdefiniowane za pomocą czterech aspektów: upodobania (predylekcji), adekwatności, wewnętrznej motywacji i kompetencji w zakresie aktywności fizycznej.

Opis narzędzia CAPL-2

W badaniu zastosowano *Canadian Assessment of Physical Literacy – CAPL-2* (Longmuir i wsp., 2018), służące do oceny poziomu physical literacy dzieci w wieku 8-12 lat. W badaniu analizowano domenę motywacji i pewności siebie³. Te konstrukty psychologiczne oceniają wiarę dziecka w jego zdolność do bycia aktywnym fizycznie i motywację do uczestnictwa w aktywności fizycznej. Test zawiera 12 pytań w czterech podskalach: motywacji wewnętrznej (1,5 do 7,5 punktów), kompetencji aktywności fizycznej (1,5 do 7,5 punktów), predylekcji (1,8 do 7,5 punktów) i adekwatności (1,8 do 7,5 punktów). Wynik domeny motywacji i pewności siebie jest sumą wyników z czterech podskal (maks. 30 pkt.). Jednocześnie zakłada się, że im wyższy wynik, tym wyższy poziom wykształcenia fizycznego w odpowiedniej domenie.

² Światowa Organizacja Zdrowia.

³ Szczegółowe informacje na temat procedury i punktacji znajdują się na stronie CAPL: www.capl-ecsf.ca.

Osoby badane i procedura badawcza

Uczestnikami badań byli uczniowie polskich szkół podstawowych klas od 2 do 6, z sześciu dużych miast w Polsce liczących powyżej 500 tysięcy mieszkańców: Warszawy, Katowic, Krakowa, Poznania, Wrocławia, Gdańska. Kryteriami kwalifikowalności włączenia do badań były: odpowiednie zdrowie ucznia, umożliwiające uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego oraz dobrowolna zgoda rodziców na udział dziecka w badaniach.

Badania przeprowadzono wśród 1027 uczniów z 12 szkół, ale analizie poddano tylko kompletne wyniki. Z powodu braku kompletności danych odrzucono wyniki 246 (24%) uczniów. Ostateczna liczba badanych wyniosła 781 uczniów, których średnia wieku wynosiła 9,83 lat (SD = 1,34). W grupie wszystkich badanych było 405 chłopców (51,4%) oraz 376 dziewcząt (48,5%). Przed przystąpieniem do badań zwrócono się do dyrekcji szkoły z prośbą o wyrażenie zgody, a następnie zebrano od rodziców pisemne zgody na udział dziecka w badaniach. Uczniowie młodszych klas (8-9 lat), którzy mieli trudność ze zrozumieniem instrukcji i poleceń w kwestionariuszu otrzymywali indywidualne wsparcie od ankietera. Zwykle w młodszych grupach ankieter czytał na głos wszystkie polecenia i pytania, w razie potrzeby służąc pomocą. Uczniom z trudnościami i specjalnymi potrzebami edukacyjnymi towarzyszył nauczyciel wspomagający.

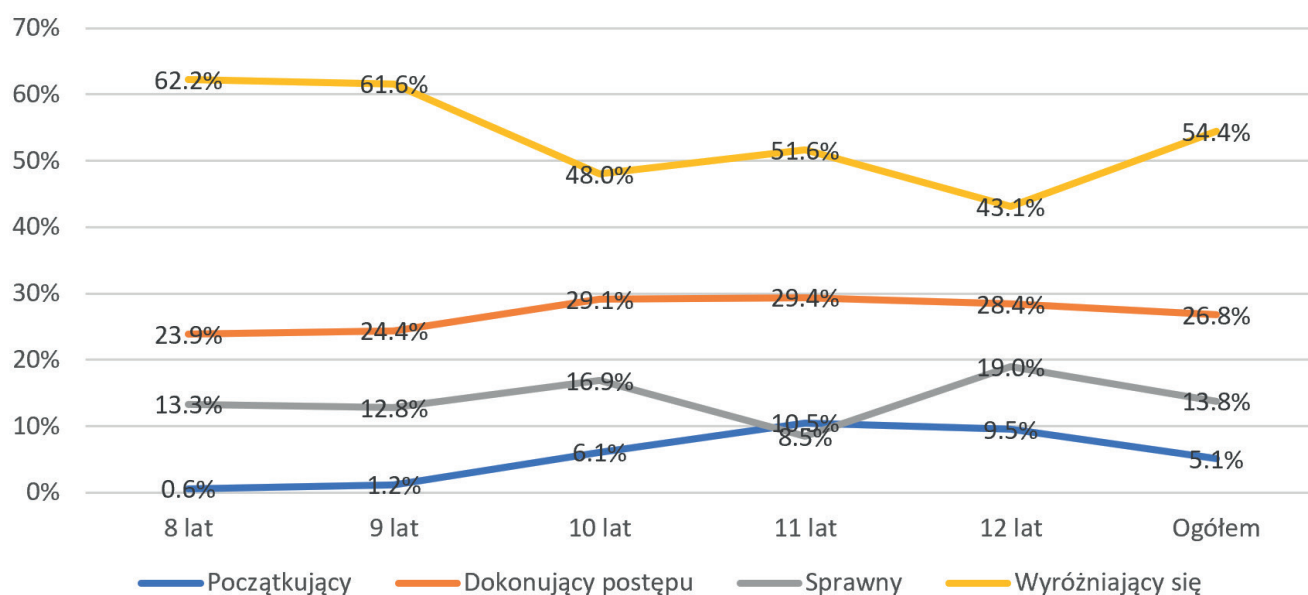
Protokół badawczy otrzymał pozytywną opinię Senackiej Komisji Etyki Badań Naukowych AWF w Warszawie (nr SKE 01-33/2023).

Na podstawie sprawozdania dotyczącego wyników badań pilotażowych oraz walidacji narzędzia CAPL-2 (PL) opracowano poniższe dane (Firek i Płoszaj, 2024).

Statystyki opisowe i wyniki badań

Punkty uzyskane przez uczniów należy interpretować zgodnie z poniższymi wykresami. Warto zaznaczyć, że normy te są uzyskane na dzieciach kanadyjskich, a nie polskich.

Wyniki dotyczące postępu w zakresie deklarowanego podejmowania aktywności fizycznej znajduje się na poniższym wykresie.

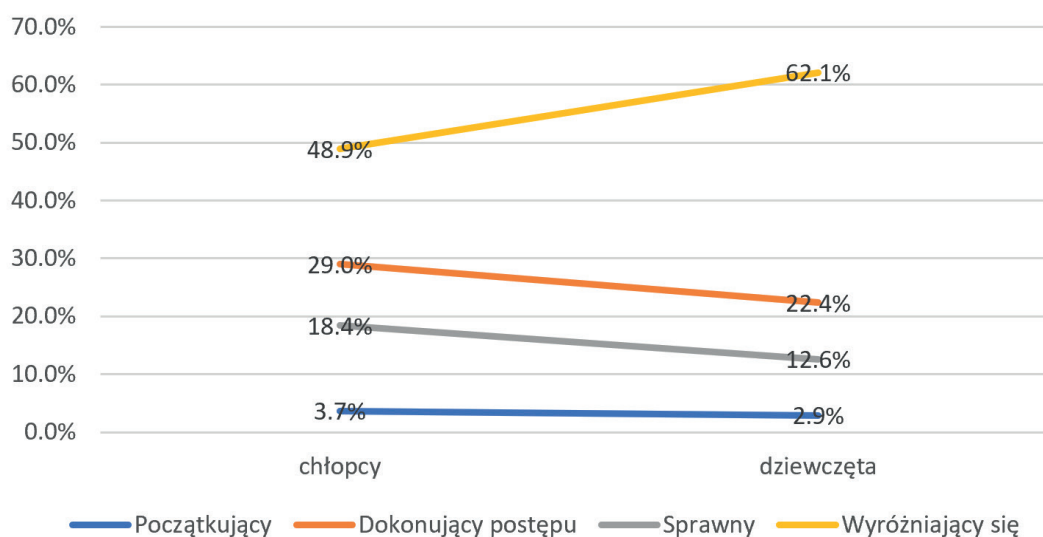


Źródło: badania własne.

Ryc. 94. Interpretacja wyniku domeny „Motywacja i pewność siebie”

Ponad połowa badanych zadeklarowała wyróżniającą się motywację i pewność siebie w zakresie podejmowania aktywności fizycznej, choć co czwarty był na etapie „dokonującym postępu”. Wraz z wiekiem odsetek uczniów „wyróżniających się” zmalał z 62,2% ośmiolatków, do 43,1% dwunastolatków.

Poniższa rycina prezentuje wyniki z uwzględnieniem płci badanych.



Źródło: badania własne.

Ryc. 95. Poziomy wykształcenia fizycznego dzieci w domenie Motywacja i Pewność siebie z podziałem na płeć (n = 769)

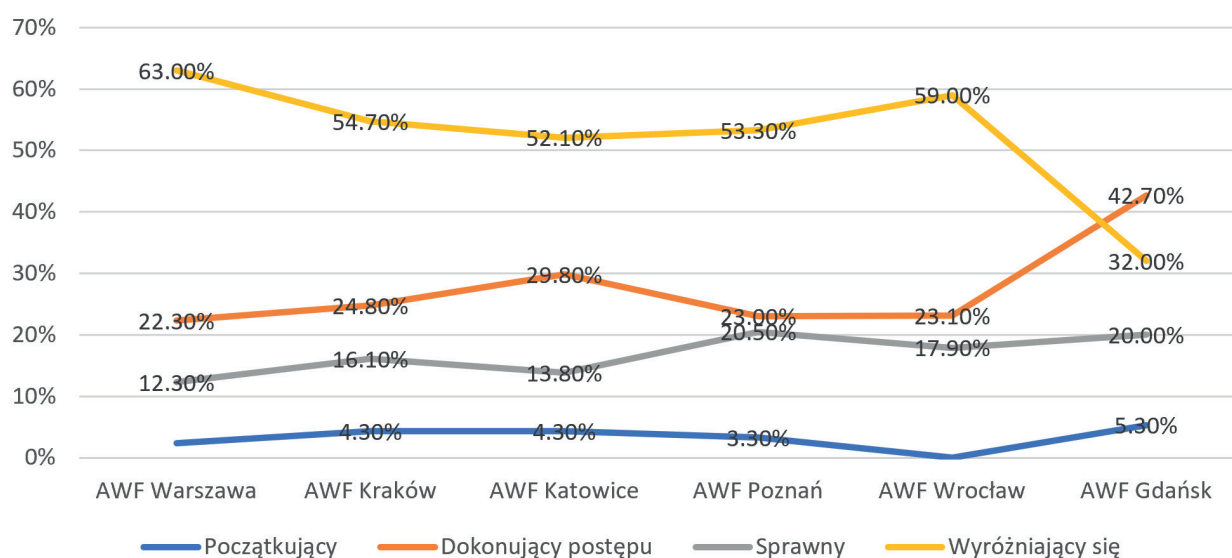
Płeć różnicowała wyniki w domenie „Motywacja i pewność siebie” ($\chi^2 = 12.666$, $p = 0.001$). Motywacja i pewność siebie zadeklarowana przez dziewczęta istotnie częściej niż chłopców były interpretowane, jako poziom „wyróżniający się”, natomiast wyniki chłopców częściej niż dziewcząt były interpretowane, jako „dokonujący postępów”.

Tabela 70. Statystyki opisowe podskal kwestionariusza CAPL-2 (PL) z podziałem na ośrodki badawcze

Zmienna (zakres punktacji)	Miasto	n	M	SD	Min	Max	Skośność	Kurtoza
Motywacja i pewność siebie (0-30 pkt.)	Warszawa	292	25,39	4,213	7	30	-1,223	1,479
	Kraków	161	25,20	2,122	8	30	-0,559	-0,448
	Katowice	94	24,94	4,466	13	30	-0,634	-0,592
	Poznań	121	25,00	4,019	14	30	-0,737	-0,255
	Wrocław	39	25,78	3,325	20	30	-0,181	-1,270
	Gdańsk	75	23,33	4,373	9	30	-0,719	0,754

Porównanie wyników średnich (przy użyciu testu nieparametrycznego Kruskala-Wallis) uzyskanych przez uczniów w różnych miastach wskazały na istotne różnice. Najwyższą „Motywacją i pewnością siebie” charakteryzowały się dzieci Wrocławia, najniższą z Gdańska.

Na rycinie 96 zostały zaprezentowane wyniki uczniów z różnych miast, w których były prowadzone badania.



Źródło: badania własne.

Ryc. 96. Poziomy wykształcenia fizycznego dzieci w domenie „Motywacja i pewność siebie” z podziałem na ośrodki badawcze (n = 783)

Analizując oceny fizycznego wykształcenia uczniów w domenie „Motywacja i pewność siebie” (ryc. 96), można stwierdzić, że w 5 na 6 ośrodków badawczych najczęściej uczniowie charakteryzowali się „wyróżniającym się” poziomem (od 52,1% w Katowicach do 63% w Warszawie). Wyjątkiem był Gdańsk, gdzie uczniowie najczęściej znajdowali się na poziomie „dokonujących postępu” (47,7%). Uczniów „początkujących” było niewiele lub nie było wcale.

Wnioski i rekomendacje związane z badaniami w domenie motywacji i pewności siebie

Motywacja i pewność siebie wraz z wiekiem nie rośnie a spada (z 62% wyróżniających się uczniów w wieku 8 lat, do 43,2% wśród dwunastolatków). Skoro celem lekcji wychowania fizycznego jest zwiększanie świadomości i poprzez to motywacji, to cele te albo nie są realizowane, albo efekty determinowane są innymi czynnikami (np. wiekiem rozwojowym; zmieniającymi się zainteresowaniami; zmianą nauczyciela itp.). W przyszłych badaniach należy podjąć się próby określenia innych czynników.

Wnioski

1. Dzieci 8-letnie miały większą pasję i radość z aktywności fizycznej niż 12-latkowie.
2. Motywacja i pewność siebie zadeklarowana przez dziewczęta istotnie częściej niż chłopców były interpretowane, jako poziom „wyróżniający się”, natomiast wyniki chłopców częściej niż dziewcząt były interpretowane jako „dokonujący postępu”.
3. Dzieci w nauczaniu początkowym prezentują wysokie wyniki w skali motywacji i pewności siebie, co jest bardzo dobrą podstawą do budowania całościowej aktywności fizycznej.
4. Około 10 roku życia uwidacznia się wyraźnie pogorszenie rezultatów w badanych skalach, których najmniej satysfakcjonujący wynik osiągnął jest w 12 roku życia.

Rekomendacje:

1. Istotne wydaje się, aby zwrócić szczególną uwagę i otoczyć odpowiednimi działaniami dzieci między 10-12 rokiem życia (IV-VI klasa).
2. Szczególną uwagę trzeba obdarzyć nastoletnich chłopców, którzy tracą radość do aktywności fizycznej szybciej niż dziewczęta. Działania zaradcze mogą być ukierunkowane na dopasowanie do potrzeb grupy oraz tworzenie dobrej atmosfery podczas zajęć.

Nowym wyzwaniem dla nauczania ruchu w środowisku edukacji wczesnoszkolnej jest zapewnienie dzieciom równych szans w swobodzie eksploracji ich potrzeb ruchowych z jednoczesnym i ustrukturyzowanym wzorcem ruchu w aktualnych trendach związanych z aktywnością fizyczną. Przed edukatorami trudne zadanie, aby móc odpowiednio wspierać motywację, pewność siebie, umiejętności motoryczne i wiedzę w wykonywaniu aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zmieniających się warunków oraz czasów. Motywacja i pewność siebie są na wysokim poziomie. Utrzymanie tego rezultatu wymaga tego, aby dbać o kształcenie w kierunku kompetencji fizycznych. Wszystkie elementy wychowania fizycznego powinny być w związku z tym maksymalnie dostosowane do aktualnych możliwości dziecka oraz jego subiektywnego poczucia, że jest w stanie wykonać ćwiczenie. Aktualny przeskok w dotychczasowych wzorcach wywołany przez pandemię w oczywisty sposób wpłynął na każdą sferę życia, w szczególności u najmłodszych, dla których w proporcji czasu życie w pandemii to duża część życia.

6.5. Ocena związków wiedzy uczniów na temat aktywności fizycznej z poziomem ich kompetencji fizycznych, zachowań codziennych oraz motywacji i pewności siebie (Katarzyna Płoszaj, Wiesław Firek)

czyli

Zrozumieć, aby być aktywnym fizycznie – o tym jak wiedza proceduralna wzmacnia motywację i pewność siebie oraz kompetencje fizyczne uczniów

Wiedza jest sercem alfabetu ruchowego (Ennis, 2015), podstawowym elementem domeny poznawczej (Edwards i wsp., 2017; Whitehead, 2010a) i kluczem do rozwijania innych jego komponentów (Lundvall, 2015). Posiadanie samych kompetencji fizycznych nie wystarczy do zaangażowania się jednostki w aktywność fizyczną przez całe życie. Podobnie, gwarantem nie jest też sama motywacja czy pewność siebie. Dlatego w koncepcji Whitehead (2010a) poszczególne elementy alfabetu ruchowego są ze sobą powiązane. Wyniki badań potwierdzają, że wiedza koreluje z ogólnym wynikiem alfabetyzacji fizycznej (Firek i wsp., 2024). Mocną stroną podejścia opartego na przenikaniu się poszczególnych domen AR jest to, że dzieci uczą się, że ruch może przyczynić się do utrzymania i poprawy zdrowia, tym samym wzmacniając ścisły związek między zdrowiem a uczestnictwem w różnych formach aktywności fizycznej (Harris, 2000; Murdoch i Whitehead, 2010).

Dotychczas przeprowadzono badania dotyczące między innymi związku poziomu alfabetyzacji ruchowej z: i) dobrostanem dzieci (well-being) (Caldwell i wsp., 2020; Melby i wsp., 2022) i zachowaniami związanymi z podejmowaniem aktywności fizycznej (Belanger i wsp., 2018) i siedzącym trybem życia (Saunders i wsp., 2018), wydolnością krążeniowo-oddechową (Lang i wsp., 2018),

odpornością psychiczną (Jefferies i wsp., 2019), masą ciała dzieci (Nystrom i wsp., 2018). Nie wiele badań dotyczyło wiedzy i jej związków z pozostałymi domenami (Cale i Harris, 2018; Gunnell i wsp., 2018). Problem ten jest istotny, bo konstrukt teoretyczny alfabetu ruchowego Whitehead (2001) nadal wymaga empirycznych weryfikacji (Carl i wsp., 2022a; Carl i wsp., 2022b; Durden-Myers i wsp., 2018; Lounsbery i McKenzie, 2015; Harvey i Phill, 2019). Tym bardziej, że dotychczasowe walidacje narzędzia CAPL-2 nie w pełni potwierdzają wzajemne wzmocnienia wyróżnionych czterech domen, a tym samym spójność konstrukt alfabetu ruchowego (Elsborg i wsp., 2021; Francis i wsp., 2016; Hadier i wsp., 2024; Li i wsp., 2020; Mendoza Muñoz i wsp., 2024; Tremblay i wsp., 2018). Niniejsze badania mają odpowiedzieć na pytanie o związki domeny Wiedzy i Zrozumienia z pozostałymi trzema domenami alfabetu ruchowego.

Psychologia poznawcza zakłada, że **wiedza jest warunkiem koniecznym działania** (Strube i Wender, 1993), co sugeruje istnienie korelacji między wiedzą a codziennymi zachowaniami związanymi z aktywnością fizyczną dzieci. Ale należy pamiętać, że „wiedza wiedzy jest nierówna”. Grimm (2006) odróżnia **wiedzę** od **zrozumienia** tłumacząc, że zrozumienie jest zasadniczo rodzajem wiedzy, a mianowicie wiedzą o przyczynach. Rozumienie i odpowiadająca mu wiedza o przyczynach rozchodzą się w dwóch kierunkach. To znaczy, że **można coś rozumieć, nie mając odpowiedniej wiedzy o przyczynach, i można mieć wiedzę o przyczynach, nie mając odpowiedniego zrozumienia**. Zgodnie z teorią Grimma (2006), dziecko może wiedzieć, że **aktywność fizyczna jest ważna** (np. może rozumieć, że poprawia zdrowie, samopoczucie itd.), ale **nie musi znać dokładnych przyczyn** (np. nie musi wiedzieć, jakie mechanizmy biologiczne stoją za poprawą zdrowia w wyniku ćwiczeń). Może po prostu „czuć” korzyści płynące z ruchu, ale nie znać szczegółów naukowych. Dziecko może też posiadać wiedzę o tym, że aktywność fizyczna wpływa na zdrowie (np. wiedzieć, że ruch pomaga w utrzymaniu odpowiedniej masy ciała lub poprawia wydolność organizmu), ale może nie rozumieć, jak dokładnie ta wiedza przekłada się na codzienne życie lub jak te procesy zachodzą w organizmie. Może na przykład nie rozumieć, dlaczego ćwiczenia zwiększają wydolność serca lub dlaczego ruch wpływa na poprawę samopoczucia psychicznego. Według Grimma (2006) „zrozumienie” – wyższy poziom wiedzy – jest kluczowe w przekształcaniu informacji w praktyczne działania. Z kolei Kelp (2016), wyjaśniając relację wiedzy do zrozumienia, pisze, że **więcej wiedzy** (przy stałych innych czynnikach) może **zwiększyć stopień zrozumienia**. W kontekście alfabetyzacji fizycznej szerszy zakres wiedzy może odnosić się np. do znajomości wielu form aktywności fizycznej, które dziecko może podejmować. Natomiast **głębokość** wiedzy dotyczy zrozumienia, dlaczego te aktywności są ważne i w jaki sposób wpływają na jego zdrowie. Większa ilość wiedzy o aktywności fizycznej (w powyższym rozumieniu) przekłada się na głębsze zrozumienie tego, jak i dlaczego warto się ruszać.

Elgin (2009) pisze, że rozumienie nie sprowadza się jedynie do zapamiętania faktów, ale umożliwia **złożone myślenie**, takie jak **wyciąganie wniosków, formułowanie argumentów** i **podejmowanie działań** na podstawie zgromadzonych informacji. Zatem rozumienie umożliwia **praktyczne zastosowanie** wiedzy w rzeczywistych sytuacjach życiowych. W kontekście alfabetyzacji ruchowej, definicja rozumienia Elgina (2009) może być odniesiona również do rozwijania **kompetencji fizycznych** dzieci i młodzieży. Zrozumienie pozwala dzieciom dostrzegać,

jak ich aktywność fizyczna wpływa na ich **własne zdrowie i kondycję**. Na przykład, jeśli dziecko zauważy, że po biegu czuje, że ma więcej energii i jest zadowolone, będzie w stanie zareagować na te odczucia i zwiększyć swoją aktywność fizyczną. To rozumienie pozwala na kształtowanie nawyków, w odpowiedzi na to, jak aktywność fizyczna wpłynęła na jego samopoczucie. To nie sama wiedza, ale wyższy jej poziom, czyli zrozumienie, umożliwia **myślenie o aktywności fizycznej w kontekście długoterminowych korzyści**, takich jak lepsze zdrowie, wyższa jakość życia czy lepsze samopoczucie psychiczne. Zrozumienie umożliwia dziecku **argumentowanie** (samemu sobie), dlaczego ważne jest, by być aktywnym, oraz **działanie**, np. wybór aktywności, które poprawiają jego kondycję lub pomogą w redukcji stresu.

Na potrzeby niniejszych badań przyjęto proste rozróżnienie wiedzy i zrozumienia, utożsamiając tę pierwszą z **wiedzą deklaratywną**, a drugą z **wiedzą proceduralną** (Anderson, 1982). Wiedza deklaratywna „zwana również wiedzą faktograficzną lub wiedzą »że«, to wiedza o świecie, która może być przedstawiona, jako świadomie znana, rzeczywista wiedza. Wiedza proceduralna zwana także wiedzą funkcjonalną lub praktyczną – jest to wiedza o tym jak coś zrobić, wiedza operacyjna, praktyczna, wiedza »jak«” (Ropski, 2005). Wiedzę deklaratywną – pisze Chlewiński (1992) – należy rozumieć w sposób zero-jedynkowy, to znaczy albo ją posiadamy, albo nie. Ma charakter dyskretny, zdobywamy ją, dowiadując się o jakimś fakcie lub zdarzeniu. Natomiast wiedzę proceduralną można posiadać w różnym stopniu, nabywamy ją stopniowo. Nie da się jej w prosty sposób zakomunikować. Demonstruje się ją, prezentując lub omawiając, jak się coś robi. Jako przykład wiedzy deklaratywnej właściwej dla dziecka 8-, 12-letniego można przytoczyć stwierdzenia: „**Wiem, że** przed wysiłkiem fizycznym trzeba wykonać rozgrzewkę, żeby uniknąć kontuzji”; „Siła mięśniowa to to, jak dobrze mięśnie potrafią pchać, ciągnąć lub rozciągać się”; „**Wiem, że** trzeba być aktywnym, co najmniej przez 60 minut dziennie, żeby być zdrowym”. Wszystkie te zdania da się ująć w formule „Wiem, że...”. Tymczasem przykładami wiedzy proceduralnej są następujące zdania: „Żeby odpowiednio rozgrzać się przed wysiłkiem fizycznym **należy wykonać** trucht połączony z ćwiczeniami dynamicznymi i kształtującymi, aby podnieść temperaturę ciała, zwiększyć zakres ruchomości w stawach...”; „Żeby kształtować siłę mięśni ramion muszę wykonać kilka serii pompek”; „**Każdego dnia powinienem znaleźć**, co najmniej 60 minut na ćwiczenia o intensywności od umiarkowanej do intensywnej, czyli taką, która powoduje szybsze bicie serca i przyspieszony oddech, np. jazda na rowerze, albo gra w piłkę nożną”. Te zdania odpowiadają formule „**Wiem, jak...**”.

Komponent wiedzy w koncepcji alfabetu ruchowego, zoperacjonalizowany w narzędziu CAPL-2, zawiera pytania obu typów, stąd nazwa domeny *Wiedza i Zrozumienie*. Wiedza deklaratywna jest ważna dla podejmowania świadomych decyzji dotyczących zdrowia, zaś wiedza proceduralna jest kluczowa dla przekuwania posiadanych informacji w efektywne wykonywanie ćwiczeń fizycznych, wzmacnianie motywacji i pewności siebie i wyższy poziom codziennej aktywności fizycznej. Celem kształcenia jest skuteczne przekształcanie wiedzy deklaratywnej w proceduralną. Taki sposób organizacji procesu edukacyjnego jest zgodny z rozwojem poznawczym dzieci w wieku 8-12 lat. Zgodnie z teorią Piageta (1966a, b), rozwój poznawczy dzieci przebiega w określonych fazach, co pozwala im na coraz bardziej zaawansowane przetwarzanie informacji. W fazie operacji konkretnych, dzieci (około 7-11 lat) zaczynają rozumieć mechanizmy, ale ich wnioski są nadal oparte na doświadczeniu. Z kolei faza operacji formalnych (od około 12 r.ż.) umożliwia im wyciąganie bardziej ogólnych i abstrakcyjnych wniosków. To podejście, które zakłada stopniowy rozwój zdolności poznawczych w za-

leżności od etapu rozwoju, wskazuje na konkretny moment w rozwoju dziecka, w którym zaczyna ono lepiej rozumieć konsekwencje swoich wyborów i działań związanych z aktywnością fizyczną.

W kontekście podejmowanego zagadnienia alfabetyzacji ruchowej nasuwają się dwa pytania: Czy zjawisko opisane powyżej jest obserwowane w odniesieniu do wiedzy na temat aktywności fizycznej i jej związków ze zdrowiem? Czy wiedza deklaratywna i proceduralna w równym stopniu są skorelowane z poziomem kompetencji fizycznych uczniów, ich motywacją i pewnością siebie oraz codziennymi zachowaniami? W celu odpowiedzi na te pytania przeprowadzono badania, których celem było poznanie istniejących związków domeny Wiedza i Zrozumienie z pozostałymi domenami alfabetu ruchowego (Whitehead, 2010a, b).

Metody

Uczestnicy

Uczestnikami badań było 2030 dzieci w wieku 8-12 lat z całej Polski. Średni wiek uczestników wynosił 10,02 lat (SD = 1,42). Kryterium kwalifikowalności do badań była dobrowolna zgoda rodziców lub opiekunów oraz stan zdrowia umożliwiający uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego. Prawie połowa badanych (n = 874; 43,1%) uczęszczała do 2 lub 3 klasy realizując podstawę programową kształcenia ogólnego dla I etapu edukacji. Dzieci na tym etapie uczestniczą w lekcjach wychowania fizycznego prowadzonych przez nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej. Pozostali uczniowie uczęszczała do szkoły podstawowej (II etap edukacji) realizując podstawę programową wychowania fizycznego dla 4 klasy (n = 384; 18,9%), lub dla 5-6 klasy (n = 772; 38,0%). Od drugiego etapu edukacji lekcje wychowania fizycznego są prowadzone przez nauczyciela wychowania fizycznego.

Pomiar

W badaniach wykorzystano polską wersję kwestionariusza ankiety CAPL-2 oceniającego poziom *Wiedzy i Zrozumienia* uczniów na temat aktywności fizycznej i jej związków ze zdrowiem. Ankieta ta jest przeznaczona dla dzieci w wieku od 8 do 12 lat i składa się z dwóch poddomen: *Wiedzy* (4 pytania) oraz *Zrozumienia* (6 pytań), które w niniejszej części raportu będą analizowane również rozdzielnie. Uczniowie za poprawne odpowiedzi mogli uzyskać maksymalnie 10 punktów. Młodsze dzieci z klas drugich i trzecich oraz uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi mogły liczyć na indywidualną pomoc asystenta lub nauczyciela wspomagającego. Każdy uczeń mógł wypełniać kwestionariusz ankiety we własnym tempie, tak długo, jak potrzebował.

Analiza danych

Analizy przeprowadzono z użyciem programu IBM SPSS Statistics 29 (IBM Corp. Armonk, NY, USA, 2024). Do porównania różnic w wynikach testu *Wiedzy i Zrozumienia* (WiZ) kwestionariusza CAPL-2 pomiędzy grupami wyróżnionymi ze względu na realizowaną podstawę programową wychowania fizycznego na poszczególnych etapach edukacyjnych użyto nieparametrycznego testu Kruskalla-Wallisa, ponieważ nie zostały spełnione założenia rozkładu normalnego zmiennych. Związek pomiędzy poszczególnymi domenami CAPL-2 badano przy użyciu współczynnika korelacji rho Spearmana. Do analizy różnic w poziomie zmiennych zależnych: *kompetencje fizyczne*, *motywacja* i *pewność siebie* oraz *zachowania codzienne*, pomiędzy grupami wyróżnionymi na podstawie

poziomu wiedzy (grupy: 1. *Początkujący*; 2. *Dokonujący postępów*; 3. *Sprawni*; 4. *Wyróżniający się*), zastosowano jednoczynnikową analizę wariancji (ANOVA). Test jednorodności wariancji sprawdzano testem Levene'a, następnie użyto odpowiedniego testu *post hoc* (Bonferroniego lub Gamesa-Howella). Dla wszystkich analiz próg istotności statystycznej ustalono na 0,05.

Wyniki

W analizie uwzględniono wyniki 2030 uczniów, w tym 1060 chłopców (52,2%) oraz 970 dziewcząt (47,8%). Różnica w liczebności chłopców i dziewcząt była statystycznie istotna ($\chi^2(1) = 3,990$; $p < 0,05$). Na potrzeby analiz uczniów podzielono na trzy grupy ze względu na realizowaną podstawę programową z wychowania fizycznego. Różnice w liczebności uczniów w poszczególnych grupach były statystycznie istotne ($\chi^2(2) = 197,561$; $p < 0,001$). Statystyki opisowe, w tym średnią, odchylenie standardowe, wartości minimalne i maksymalne oraz skośność i kurtozę przedstawiono w tabeli 71.

Tabela 71. Podstawowe statystyki opisowe wyników testu *Wiedzy i Zrozumienia* z kwestionariusza CAPL-2 (n = 2030)

Klasa	N	M	SD	Min	Max	Skośność	Kurtoza
Klasy 2-3 (max. 10 pkt.)	874	5,02	2,32	0	10	-0,035	-0,831
Klasa 4 (max. 10 pkt.)	384	5,93	2,28	0	10	-0,569	-0,270
Klasy 5-6 (max 10 pkt.)	772	6,69	2,14	0	10	-0,730	0,032
Ogółem (max. 10 pkt.)	2030	5,83	2,37	0	10	-0,373	-0,676

Porównanie wyników z testu *Wiedzy i Zrozumienia* z kwestionariusza CAPL-2 pomiędzy grupami uczniów wyróżnionymi ze względu na płeć pokazało, że dziewczęta osiągnęły statystycznie istotne wyższe wyniki zarówno w ogólnym wyniku WiZ oraz w obu poddomenach. Przy czym wartości η^2 wskazywały na bardzo mały praktyczny wpływ płci na wynik testu. Szczegółowe wyniki zaprezentowano w tabeli 72.

Tabela 72. Porównanie wyników testu *Wiedzy i Zrozumienia* z kwestionariusza CAPL-2 z podziałem na płeć badanych (n = 2030) – test U Manna-Whitney'a

Zmienna zależna	Chłopcy (n = 1060)				Dziewczęta (n = 970)				Z	p	η^2
	M	SD	Mdn	IQR	M	SD	Mdn	IQR			
Wiedza	2,0	1,06	2,0	2,0	2,13	1,10	2,0	2,0	-2,892	0,004*	0,004
Zrozumienie	3,64	1,85	4,0	3,0	3,92	1,66	4,0	2,0	-3,082	0,002*	0,005
Wiedza i Zrozumienie	5,64	2,44	6,0	4,0	6,04	2,56	6,0	4,0	-3,397	< 0,001***	0,006

* – $p < 0,05$; *** – $p < 0,001$.

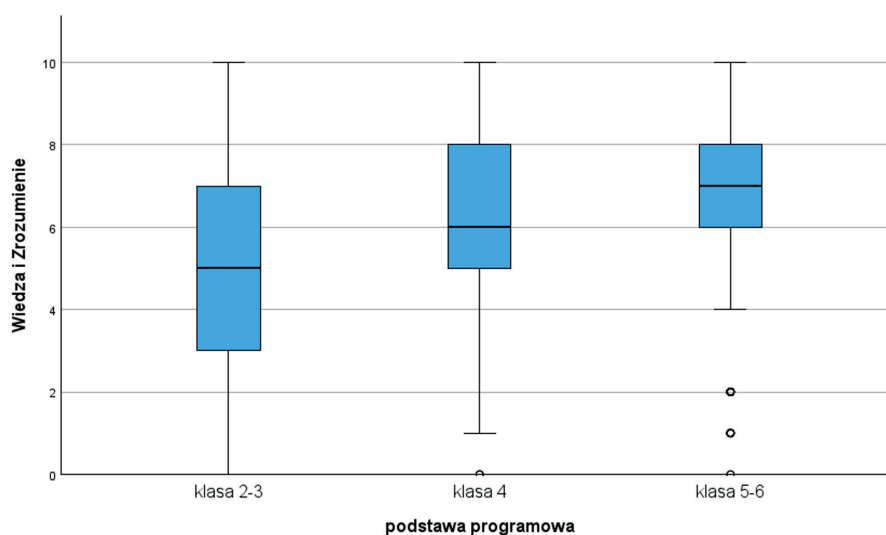
W celu sprawdzenia czy istnieją istotne statystycznie różnice w wynikach testów WiZ kwestionariusza CAPL-2 pomiędzy grupami wyróżnionymi ze względu na realizowaną podstawę programową wychowania fizycznego, przeprowadzono test Kruskala-Wallisa. Wyniki przeprowadzonego testu przedstawiono w tabeli 73.

Tabela 73. Porównanie wyników testu *Wiedzy i Zrozumienia* z kwestionariusza CAPL-2 pomiędzy grupami wyróżnionymi ze względu na realizowaną podstawę programową z wychowania fizycznego (n = 781) – test Kruskalla Wallisa

Zmienna zależna	Klasy 2-3 (n = 874)		Klasa 4 (n = 384)		Klasy 5-6 (n = 772)		H	df	p	η^2
	Mdn	IQR	Mdn	IQR	Mdn	IQR				
W	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	84,941	2	< 0,001	0,041
Z	3,0	2,0	4,0	2,0	5,0	3,0	193,288	2	< 0,001	0,094
WiZ	5,0	4,0	6,0	3,0	7,0	2,0	213,106	2	< 0,001	0,104

Skróty: W – poddomena Wiedza; Z – poddomena Zrozumienie; WiZ – domena Wiedza i Zrozumienie.

W wyniku analizy otrzymano istotnie statystyczne różnice we wszystkich trzech zmiennych. Aby dokładnie określić, między którymi parami występowały różnice, przeprowadzono testy *post hoc* skorygowane metodą Bonferroniego dla poddomeny W i Z oraz całej domeny WiZ. Przeprowadzone porównania parami wykazały, że w ogólnym wyniku WiZ piąto- i szóstoklasiści (M = 6,69, SD = 2,14) uzyskali statystycznie istotnie wyższe wyniki ($p < 0,001$) od uczniów klas 2-3 (M = 5,02; SD = 2,32) i klasy 4 (M = 5,93; SD = 2,28). Biorąc pod uwagę poddomenę Wiedza to piąto- i szóstoklasiści wypadli w teście najlepiej (M = 2,33; SD = 1,00), istotnie statystycznie lepiej od młodszych uczniów ($p < 0,001$). Różnice były istotne także pomiędzy klasą 2-3 (M = 1,83; SD = 1,10) a klasą 4 (M = 2,04; SD = 1,07), na poziomie $p < 0,05$. W poddomenie Zrozumienie uczniowie z najstarszej grupy (M = 4,36; SD = 1,64) uzyskali statystycznie istotne wyższe wyniki w teście od uczniów młodszych ($p < 0,001$): 2-3 klasa (M = 3,20; SD = 1,72), 4 klasa (M = 3,88; SD = 1,71). Także różnice pomiędzy tymi dwoma grupami również były istotne ($p < 0,001$). Ogólnie wraz z wiekiem uczniów poprawiała się ich wiedza i zrozumienie, przy czym ten efekt jest większy dla Zrozumienia ($\eta^2 = 0,094$) i Wiedzy i Zrozumienia ($\eta^2 = 0,104$) (efekty średnie), niż dla poddomeny Wiedza ($\eta^2 = 0,041$) (efekt słaby). Wyniki dla domeny WiZ z uwzględnieniem realizowanej podstawy programowej zaprezentowano na rycinie 97.



Źródło: badania własne.

Ryc. 97. Wyniki testu *Wiedzy i Zrozumienia* z uwzględnieniem realizowanej przez uczniów podstawy programowej wychowania fizycznego

Tabela 74 przedstawia korelacje pomiędzy wynikami testu Wiedza i Zrozumienie a wynikami pozostałych domen CAPL-2 (takich jak *Zachowania codzienne*; *Motywacja i pewność siebie*; *Kompetencje fizyczne*) w podziale na trzy grupy wiekowe: klasy 2-3, klasa 4, klasy 5-6 oraz wynik uczniów ogółem. Korelacje między WiZ wraz z jej poddomenami oraz domeną *Zachowania codzienne* w każdej z trzech grup wiekowych były nieistotne statystycznie ($p > 0,05$). Wyjątek stanowiła grupa najmłodsza, w której związek ten był istotny w wyniku ogólnym *Wiedzy i zrozumienia* i poddomeny *Wiedza*, ale efekty te były słabe. Ogólnie nie wykazano związków pomiędzy domeną *Wiedza i Zrozumienia* oraz *Zachowaniami codziennymi*. Sytuacja inaczej wyglądała w przypadku korelacji domeny *Wiedza i Zrozumienia* z motywacją uczniów do podejmowania aktywności fizycznej. Analizy pokazały, że związki te były statystycznie istotne i wraz ze wzrostem wiedzy i zrozumienia obserwowano większą motywację uczniów. Związek ten był jednak słaby. Warto zwrócić uwagę, że istnienie tej korelacji było zasługą *Zrozumienia*, a nie *Wiedzy* uczniów. Sama *Wiedza* nie była skorelowana z motywacją, za to *Zrozumienie* już tak, we wszystkich wyróżnionych grupach oraz uczniów ogółem. Podobnie wynik testu *Wiedzy i Zrozumienia* z kwestionariusza CAPL-2 był dodatnio skorelowany z wynikami testów *Kompetencji fizycznych*. Wszystkie związki były statystycznie istotne (efekt słaby), z wyjątkiem wyniku *Wiedzy* 5-, i 6-klasistów.

Podsumowując istnieją związki domeny *Wiedza i zrozumienia* z domenami *Motywacja i pewność siebie* oraz *Kompetencje fizyczne*, przy czym związki te były silniejsze pomiędzy poddomeną *Zrozumienie* niż *Wiedza*. W praktyce edukacyjnej oznacza to, że podczas lekcji wychowania fizycznego należy dążyć do tego, aby uczniowie nie tylko przyswajali wiedzę deklaracyjną, ale rozumieli jak tę wiedzę można wykorzystać w praktyce. Tylko taki wyższy poziom wiedzy proceduralnej będzie przekładał się na wyższy poziom motywacji ucznia do podejmowania aktywności fizycznej oraz na wyższy poziom kompetencji fizycznych. Dotyczy to uczniów na wszystkich etapach edukacyjnych.

Tabela 74. Korelacje pomiędzy wynikiem testu *Wiedza i Zrozumienie* a wynikami pozostałych domen CAPL-2 (n = 2030)

Domeny CAPL-2		Wiedza i Zrozumienie	Wiedza	Zrozumienie
Zachowania codzienne	Klasy 2-3	$\rho = 0,079^*$	0,079*	0,092
	Klasa 4	$\rho = 0,036$	0,033	0,008
	Klasy 5-6	$\rho = 0,044$	0,001	0,057
	Ogółem	$\rho = 0,049^*$	0,036	0,040
Motywacja i pewność siebie	Klasy 2-3	$\rho = 0,138^{***}$	0,059	0,149***
	Klasa 4	$\rho = 0,139^*$	0,099	0,132*
	Klasy 5-6	$\rho = 0,139^{***}$	0,014	0,172***
	Ogółem	$\rho = 0,105^{***}$	0,032	0,121***
Kompetencje fizyczne	Klasy 2-3	$\rho = 0,212^{***}$	0,170***	0,183***
	Klasa 4	$\rho = 0,209^{***}$	0,145*	0,192***
	Klasy 5-6	$\rho = 0,184^{***}$	0,042	0,215***
	Ogółem	$\rho = 0,280^{***}$	0,169***	0,273***

* – $p < 0,05$; *** – $p < 0,001$ (dwustronnie).

Celem kolejnych analiz była ocena wpływu poziomu *Wiedzy i Zrozumienia* na różnice w poziomie *Kompetencji fizycznych*. Uprzednio przeprowadzone analizy korelacji badały jedynie liniowy związek między zmiennymi, ale nic nie mówiły o różnicach między grupami uczniów wyróżnionymi ze względu na poziom *Wiedzy i Zrozumienia*. Wykonanie tych analiz stanowi uzupełnienie badania korelacji i może pomóc ustalić, czy związek pomiędzy tymi zmiennymi jest silniejszy w niektórych grupach. Ma to istotne praktyczne znaczenie, dla weryfikacji czy uczniowie charakteryzujący się wysokim poziomem *Wiedzy i Zrozumienia* znacząco będą się różnić od tych z niskim poziomem wiedzy pod względem poziomu *Kompetencji fizycznych*. W celu przeprowadzenia analiz przyporządkowano uczniów do czterech grup o różnym poziomie *Wiedzy i Zrozumienia* zgodnie z kategoriami interpretacyjnymi CAPL-2: grupa początkująca; grupa dokonująca postępów; grupa sprawnych; grupa wyróżniających się. W niniejszych badaniach wykorzystano zakresy referencyjne ustalone dla populacji polskich dzieci. Przed przystąpieniem do analizy wariancji zastosowano test Levene'a, w celu sprawdzenia założenia homogeniczności wariancji. Wyniki tego testu dla zmiennej *Kompetencje fizyczne* wskazał, że wariancje są jednorodne ($p > 0,05$). Ponieważ nie zostało spełnione założenie równoliczności grup, wykonano testy *post hoc* Bonferroniego. Średnie wartości *Kompetencji fizycznych* uczniów w wyróżnionych grupach oraz wynik testu ANOVA zaprezentowano w tabeli 75.

Tabela 75. Porównanie poziomu *Kompetencji fizycznych* pomiędzy grupami badanych wyróżnionych ze względu na poziom *Wiedzy i Zrozumienia* ($n = 1943$) – test ANOVA

Zmienna zależna	Początkujący (w zakresie WiZ) ($n = 244$)		Dokonujący postępów (w zakresie WiZ) ($n = 1110$)		Sprawni (w zakresie WiZ) ($n = 370$)		Wyróżniający się (w zakresie WiZ) ($n = 219$)		F	df	p	η^2
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD				
KF (max. 30 pkt.)	16,51	5,92	17,78	5,68	19,47	5,54	19,61	5,35	20,146	3; 1939	< 0,001	0,030

Skróty: KF – *Kompetencje fizyczne*.

Wyniki testu ANOVA wykazały, że różnice między grupami były statystycznie istotne, więc wykonano testy *post hoc* w celu określenia, które grupy różnią się od siebie. Test Bonferroniego potwierdził, że większość par grup różniła się istotnie, przy czym największe różnice występowały między grupą uczniów „początkujących” oraz „wyróżniających się” (różnica średnich = -3,11; $p < 0,001$). Różnice okazały się nieistotne tylko pomiędzy kompetencjami fizycznymi uczniów „sprawnych” i „wyróżniających się” w zakresie *Wiedzy i Zrozumienia*. Zatem poziom *Wiedzy i Zrozumienia* istotnie różnicował uczniów pod względem kompetencji fizycznych, choć wielkość efektu ($\eta^2 = 0,03$) wskazywała na słaby, ale istotny efekt. Poziom *Wiedzy i Zrozumienia* wyjaśniał pewną część różnic w *Kompetencjach fizycznych*. Potwierdził to wcześniejszy wniosek, że podnoszenie *Wiedzy i Zrozumienia*, sprzyja wzrostowi *Kompetencji fizycznych*.

W dalszych krokach powtórzono procedurę badania wpływu poziomu *Wiedzy i Zrozumienia* na inne domeny CAPL-2. Poniżej zaprezentowano średnie wyniki w zakresie *Motywacji i pewności siebie*, pomiędzy badanymi przydzielonymi do grup ze względu na poziom *Wiedzy i Zrozumienia* (tab. 76). I w tym przypadku różnice okazały się istotne. Poziom *Wiedzy i Zrozumienia* również w tej

domenie różnicował badanych. Analizy *post hoc* z wykorzystaniem testu Gamesa-Howella pokazały, że różnice były istotne we wszystkich porównywanych parach ($p < 0,001$) z wyjątkiem pary „dokonujących postępów” i „sprawnych” ($p = 0,515$). Widoczna była tendencja, że osoby charakteryzujące się wyższym poziomem *Wiedzy i Zrozumienia*, przejawiają również wyższą *Motywację i pewność siebie* do podejmowania aktywności fizycznej. Zaobserwowany efekt był słaby.

Tabela 76. Porównanie poziomu *Motywacji i Pewności siebie* pomiędzy grupami badanych wyróżnionych ze względu na poziom *Wiedzy i Zrozumienia* ($n = 2022$) – test ANOVA

Zmienna zależna	Początkujący ($n = 260$)		Dokonujący postępów ($n = 1152$)		Sprawni ($n = 387$)		Wyróżniający się ($n = 223$)		<i>F</i>	df	<i>p</i>	η^2
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD				
MiP (max. 30 pkt.)	23,78	4,49	25,10	4,10	25,43	4,13	26,24	3,26	15,714	3; 2018	< 0,001	0,023

Skróty: MiP – Motywacja i pewność siebie.

Ostatnią domeną, w której testowano czy poziom *Wiedzy i Zrozumienia* różnicuje badanych, były *Zachowania codzienne*. Porównanie średnich (tab. 77) nie ujawniło jednoznacznego trendu, który stwierdzono w przypadku dwóch poprzednich domen. Było to spójne z analizą korelacji, która również nie wskazała istotnych związków. Wynik testu ANOVA był statystycznie istotny, wskazując na różnice pomiędzy testowanymi grupami uczniów, ale już testy *post hoc* (Bonferroniego), potwierdziły różnice jedynie pomiędzy grupą uczniów „dokonujących postępów” a „wyróżniających się” (różnica średnich = -1,62; $p = 0,012$).

Tabela 77. Porównanie poziomu *Zachowań codziennych* pomiędzy grupami badanych wyróżnionych ze względu na poziom *Wiedzy i Zrozumienia* ($n = 1941$) – test ANOVA

Zmienna zależna	Początkujący ($n = 245$)		Dokonujący postępów ($n = 1105$)		Sprawni ($n = 373$)		Wyróżniający się ($n = 218$)		<i>F</i>	df	<i>p</i>	η^2
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD				
ZC (max. 30 pkt.)	14,23	6,68	14,20	7,19	15,06	7,15	15,82	6,74	4,05	3; 1937	0,007	0,006

Skróty: ZC – Zachowania codzienne.

Omówienie wyników

Badania potwierdziły, że poziom *Wiedzy i Zrozumienia* dzieci w zakresie aktywności fizycznej wzrasta wraz z wiekiem i etapem edukacji. Najwyższe wyniki uzyskali uczniowie klas piątych i szósty, co jest zgodne z teorią Piageta (1966a, b), która wskazuje na postępujący rozwój poznawczy. **Starsze dzieci (od około 12 r.ż.), przechodząc od stadium operacji konkretnych do stadium operacji formalnych, powinny być w stanie lepiej rozumieć mechanizmy wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i podejmować bardziej świadome wybory dotyczące zachowań codziennych.** Z kolei młodsze dzieci (od 7 do 11 r.ż.) znajdujące się jeszcze w fazie operacji konkretnych, rozumieją proste mechanizmy, ale nie zawsze są w stanie wyciągnąć bardziej złożone wnioski z po-

siadanej wiedzy. Oznacza to, że można było oczekiwać, że wraz z wiekiem dziecka, wyższy poziom *Wiedzy i zrozumienia*, powinien przekładać się na wyższy poziom codziennej aktywności fizycznej. Innymi słowy analizy statystyczne powinny wykazać silniejsze związki domeny *Wiedzy i Zrozumienia* oraz *Zachowań codziennych* u uczniów starszych. Tymczasem przeprowadzone obliczenia nie wykazały istotnych statystycznie korelacji między *Wiedzą i Zrozumieniem* a poziomem zaangażowania dzieci w aktywność fizyczną. Brak tego związku może wynikać z wpływu czynników środowiskowych, takich jak wsparcie rodziny, organizacja czasu przez rodziców czy nauczycieli, którzy mają kluczowe znaczenie w podejmowaniu przez dzieci aktywności fizycznej (Bandura, 2001; Biddle i wsp., 2004; Longmuir i Tremblay, 2016). Dzieci nie posiadają jeszcze autonomii w organizowaniu swojego czasu w trakcie dnia, lecz są zdane całkowicie na decyzje dorosłych. Stąd nawet wysoka świadomość potrzeby ruchu może nie znaleźć przełożenia na indywidualne decyzje dziecka. Brak zaobserwowanych związków pomiędzy tymi dwoma domenami nie jest argumentem przeciwko konstruktowi teoretycznemu alfabetu ruchowego Whitehead (2001), zakładającemu takie wzajemne wzmocnienia. Świadczy jedynie o dużym wpływie środowiska. Podobne wyniki, w których nie zanotowano istotnych związków wiedzy z podejmowaną aktywnością fizyczną mierzoną średnią dzienną liczbą kroków, raportowali (Elsborg i wsp., 2021; Hadier i wsp., 2024; Li i wsp., 2020; Mendoza Muñoz i wsp., 2024). Są one też spójne z wcześniejszymi obserwacjami populacji polskich dzieci przeprowadzonymi w 2023 roku (Firek i wsp., 2024). Trzeba jednak zauważyć, że do utrzymania spójności konstrukt Whitehead (2001), należałoby przeprowadzić badania na populacjach dzieci mających więcej niż 12 lat oraz osobach dorosłych. Możliwe jest też inne wyjaśnienie braku związków pomiędzy dwoma omawianymi domenami. Nie można wykluczyć, że niedoskonałe jest samo narzędzie CAPL-2, które mierzy bardziej wiedzę deklaracyjną niż proceduralną, choć jego autorzy deklarują wprowadzenie do ankiety pytań weryfikujących oba typy wiedzy. Wiemy przecież, że wiedza deklaracyjna z istoty ma słabsze przełożenie na podejmowane działania (Keegan i wsp., 2017). Należy więc rozważyć modyfikację testu *Wiedzy i zrozumienia* z narzędzia CAPL-2 i/lub uzupełnianie go innym testem, w celu sprawdzenia, czy wadliwy jest konstrukt teoretyczny alfabetu ruchowego, czy niedoskonałe jest narzędzie CAPL-2. Być może brak korelacji ma inne źródło. Przywołane w tej pracy teorie psychologiczne wydają się nie w pełni tłumaczyć związki między poziomem wiedzy a decyzjami dotyczącymi podejmowania aktywności fizycznej przez dzieci w wieku 8-12 lat. Brak korelacji między *Wiedzą i Zrozumieniem* a *Codziennymi zachowaniami* dzieci sugeruje, że sama wiedza teoretyczna nie wystarcza, aby zmotywować dzieci do podejmowania aktywności fizycznej. Prawdopodobnie wynika to z wieku dzieci oraz ich zależności od rodziców, co uniemożliwia bezpośrednie przełożenie tej wiedzy na konkretne działania.

W przeprowadzonych badaniach analizowano także związki pomiędzy *Wiedzą i Zrozumieniem* a poziomem *Kompetencji fizycznych*. Oczekiwano, że uczniowie o wyższym poziomie wiedzy będą posiadali wyższe kompetencje fizyczne. Uzasadnieniem takiego oczekiwania było przekonanie, że osoby świadome jak efektywnie i bezpiecznie ćwiczyć, posiadające wiedzę na temat zasad treningu i techniki ćwiczeń, będą bardziej skłonne do doskonalenia swoich umiejętności ruchowych oraz poprawiania sprawności fizycznej. Hipoteza ta nie jest przewidywaniem kierunkowym, wskazującym na wiedzę jako predyktor kompetencji ruchowych, lecz wskazaniem na istnienie dwustronnej korelacji. Mamy świadomość, że przyczynowość może przebiegać w odwrotnym kierunku.

To osoby bardziej aktywne fizycznie mają więcej okazji do zdobywania wiedzy w trakcie praktyki. Z drugiej strony sama wiedza deklaratywna czy proceduralna nie podniesie kompetencji fizycznych. Niezbędne jest jej wdrożenie w codzienne zachowania. Tego rodzaju dwustronna korelacja znalazła potwierdzenie w wynikach badań. Wynik testu *Wiedzy i Zrozumienia* z kwestionariusza CAPL-2 był dodatnio skorelowany z wynikami testów *Kompetencji fizycznych*. Kierując się celem praktycznym, sprawdzono czy przyporządkowanie dziecka do jednej z kategorii interpretacyjnych CAPL-2 (grupa początkujących, dokonujących postępów, sprawnych i wyróżniających się) pod względem posiadanej wiedzy będzie różnicowało poziom kompetencji fizycznych badanych uczniów. Analizy wyników pokazały oczekiwane różnice pomiędzy grupami, co oznacza wprost, że jest sens podnoszenia wiedzy i zrozumienia uczniów, by poprawić ich poziom kompetencji fizycznych. Zjawisko to można wyjaśnić na gruncie teorii autodeterminacji (Deci i Ryan 1985). Sugeruje ona, że wiedza wspiera motywację wewnętrzną, szczególnie, jeśli ludzie rozumieją znaczenie i sens działań. Gdy osoba ma świadomość korzyści płynących z aktywności fizycznej (kompetencja poznawcza), czuje się bardziej zmotywowana do rozwijania swoich umiejętności (kompetencja fizyczna). Ponadto, poczucie kompetencji jest jednym z trzech kluczowych czynników zwiększających zaangażowanie. Na przykład: zrozumienie, jak regularne ćwiczenia wpływają na zdrowie i samopoczucie, motywuje osobę do regularnej aktywności, co z czasem prowadzi do poprawy jej umiejętności. W tym miejscu warto jeszcze zaznaczyć, że kiedy rozdzielimy wynik *Wiedzy i Zrozumienia* na dwie jej poddomeiny: *Wiedzę* oraz *Zrozumienie*, to okaże się, że choć w obu przypadkach korelacje z *Kompetencjami fizycznym* okazały się istotne, to **silniejsze związki zaobserwowano pomiędzy Zrozumieniem a Kompetencjami fizycznymi niż Wiedzą a Kompetencjami fizycznymi**. Wynik ten jest zgodny w przywołanymi wcześniej teoriami, że wiedza proceduralna ma większą wagę podczas procesu alfabetyzacji fizycznej od wiedzy deklaratywnej.

Trzecim badaniem związkiem była relacja *Wiedzy i Zrozumienia* do *Motywacji i pewności siebie* uczniów. Badania wskazały na istnienie statystycznie istotnego związku, ale wynikał on przede wszystkim z poddomeiny *Zrozumienia*, a nie *Wiedzy*. Wynik ten stanowi istotną wskazówkę praktyczną dla procesu wychowania fizycznego. Nie każdy rodzaj wiedzy ma znaczenie – kluczowe jest skoncentrowanie się na przekazywaniu wiedzy proceduralnej, czyli wiedzy dotyczącej tego „jak” wykonywać konkretne czynności, ponieważ wiedza deklaratywna, związana z faktami i teorią, nie wpływa bezpośrednio na motywację ucznia do angażowania się w aktywność fizyczną. Jeśli celem jest rozwój ucznia zmotywowanego i pewnego siebie, to konieczne jest kształtowanie u niego zdolności myślenia wyższego rzędu, czyli umiejętności podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów w kontekście aktywności fizycznej. Nawet bogata wiedza deklaratywna, pełna informacji o ćwiczeniach czy treningu, nie znajdzie przełożenia na sferę emocjonalno-motywacyjną ucznia, jeśli nie będzie miała zastosowania w praktyce. Taki wniosek wymaga zmiany podejścia do szkolnego wychowania fizycznego, w którym wiedza jest marginalizowana, a dominują opinie postulujące unikanie „nadmiernych dyskusji” podczas lekcji.

Podsumowanie i implikacje praktyczne

Zgodnie z teorią Piageta, edukacja powinna być dostosowana do etapu rozwoju poznawczego dziecka, by umożliwić mu stopniowe przyswajanie bardziej złożonych koncepcji i ich zastosowanie w życiu codziennym. Zrozumienie korzyści płynących z aktywności fizycznej, bardziej niż wiedza deklaracyjna, okazuje się kluczowe dla kształtowania pozytywnych postaw wobec ruchu. Wyniki te podkreślają konieczność integracji wiedzy teoretycznej z praktycznymi działaniami, wspierając rozwój kompetencji fizycznych i motywacji uczniów. Zatem alfabetyzacja ruchowa powinna skupiać się na przekazywaniu wiedzy proceduralnej. Należy używać podczas lekcji wychowania fizycznego metod dydaktycznych, wspierających refleksję prowadzącą do „zrozumienia” nauczanych treści. Zarówno nauczyciele, jak i rodzice powinni dążyć do tworzenia środowiska, które sprzyja stosowaniu wiedzy w szkole i poza jej murami. Ponadto, należy rozważyć rozwój programów edukacyjnych ukierunkowanych na podnoszenie poziomu zrozumienia wśród dzieci, szczególnie w starszych grupach wiekowych, gdzie potrzeba praktycznego zastosowania wiedzy staje się bardziej wyraźna. Bardzo ważna jest również rola otoczenia (rodzina, szkoła) w przekształcaniu wiedzy teoretycznej w rzeczywiste nawyki i zachowania, szczególnie w grupach młodszych dzieci.

Wyniki badań przedstawionych w *Raporcie* potwierdzają diagnozę Płoszaj (2024), która stwierdza, że w Polsce wychowanie fizyczne w systemie szkolnym od dziesięcioleci uważane jest za przedmiot zawierający ograniczone treści poznawcze, mimo że podstawa programowa WF zawiera wiele efektów kształcenia w zakresie wiadomości. W praktyce edukacyjnej wiedza, jeśli jest przekazywana, zwykle stanowi wprowadzenie lub uzupełnienie nauczanych umiejętności ruchowych. Ponadto, nauczyciele nie zawsze weryfikują, w jakim stopniu uczeń przyswoił określone treści, ponieważ nie jest to powszechna praktyka na lekcjach WF, gdzie sprawdziany lub testy z wiedzy są rzadkością. Uczniowie oceniani są przede wszystkim za podejmowany wysiłek i zaangażowanie, co automatycznie obniża rangę wiedzy i zrozumienia oraz umiejętności ruchowych.

Podsumowując, wyniki badań sugerują, że kluczem do promowania aktywności fizycznej wśród dzieci jest nie tylko zwiększanie zasobu wiedzy, ale przede wszystkim rozwijanie ich zdolności do rozumienia i stosowania tej wiedzy w praktyce. Dlatego należy włączyć myślenie ucznia podczas każdej lekcji wychowania fizycznego i sprawić, by uczeń na tych zajęciach przestał być niemy.

Implikacje praktyczne

1. Przekazywana wiedza podczas lekcji wychowania fizycznego powinna być dostosowana do etapu rozwoju poznawczego dziecka:

- Teoria Piageta podkreśla stopniowy rozwój poznawczy dziecka, co wymaga od nauczyciela wychowania fizycznego dostosowania treści edukacji fizycznej do jego możliwości przyswajania wiedzy, zrozumienia i praktycznego zastosowania.
- Młodsze dzieci (około 7-11 lat) rozumieją proste mechanizmy (stadium operacji konkretnych), ale mają trudności z bardziej abstrakcyjnymi wnioskami.
- Starsze dzieci (od około 12. roku życia) potrafią zrozumieć złożone zależności między aktywnością fizyczną a zdrowiem, co wskazuje na konieczność różnicowania metod kształcenia w zależności od etapu rozwoju.

2. Zrozumienie ważniejsze od wiedzy:

- Wiedza deklaratywna („wiem, że”) nie wystarcza do kształtowania pozytywnych postaw wobec aktywności fizycznej. Kluczowe jest rozwijanie wiedzy proceduralnej („wiem, jak”), która jest istotnie związana z poziomem kompetencji fizycznych oraz motywacji i pewności siebie uczniów.
- Zrozumienie znaczenia ruchu i jego wpływu na zdrowie skuteczniej motywuje uczniów do podejmowania aktywności fizycznej, niż sama znajomość faktów.
- Formułując cele lekcji w zakresie wiedzy, należy zastanowić się jaki rodzaj wiedzy chcemy przekazać: deklaratywną czy proceduralną. Formułując efekty kształcenia dla jednostki lekcyjnej lub programu nauczania powinniśmy używać czasowników operacyjnych wskazujących na przekazywany wyższy poziom wiedzy, czyli tych z co najmniej drugiego poziomu taksonomii opracowanej przez Blooma lub Niemierko (np. uczeń: opisuje, wyjaśnia, tłumaczy, demonstruje, stosuje, planuje, organizuje, rozwiązuje, ocenia, analizuje, testuje itp.), zamiast czasowników: definiuje, wymienia, wylicza, przywołuje itp.

3. Rola rodziny i szkoły:

- Młodsze dzieci, które są zależne od decyzji rodziców i nauczycieli, nie mają autonomii w podejmowaniu aktywności fizycznej. Nawet bardzo zmotywowane dziecko nie uzewnętrzni potrzeby ruchu, bez wsparcia rodziców i nauczycieli.
- To rodzice są odpowiedzialni za poziom codziennej aktywności fizycznej dziecka.

4. Nowe podejście do wychowania fizycznego:

- W polskim systemie edukacji wiedza jest marginalizowana na lekcjach wychowania fizycznego, mimo że podstawa programowa zawiera elementy wiedzy teoretycznej.
- Obecnie uczniowie oceniani są głównie za wysiłek i zaangażowanie, co obniża rangę wiedzy i jej wpływ na rozwój kompetencji fizycznych.
- Konieczne jest zmodyfikowanie podejścia, aby ruch i wiedza były traktowane równorzędnie, co pozwoli na pełne wykorzystanie potencjału edukacyjnego wychowania fizycznego zgodnie z holistyczną koncepcją alfabetu ruchowego.
- Podczas lekcji wychowania fizycznego należy używać metod aktywizujących i kształtujących umiejętności myślenia wyższego rzędu.

5. Kierunki dalszych badań i rozwoju narzędzi:

- Potrzebne są dalsze badania nad związkiem między wiedzą uczniów a praktycznymi zachowaniami dzieci w kontekście aktywności fizycznej.
- Wskazane jest rozwijanie narzędzia oceny CAPL-2/PAPL⁴ w kierunku większego uwzględnienia wiedzy proceduralnej, co pozwoli lepiej weryfikować rzeczywiste kompetencje uczniów.

⁴ PAPL – Polish Assessment of Physical Literacy (Polska Ocena Alfabetu Ruchowego), CAPL-2 – Canadian Assessment of Physical Literacy.

6.6. Wpływ technologii Multiball na poziom podstawowych umiejętności ruchowych (PUR) i alfabetyzacji ruchowej dzieci klas drugich SP – badania pilotażowe *(Paulina Batorzyńska, Zuzanna Mazur, Zbigniew Tyc)*

Wstęp

Dzieciństwo to okres, w którym dziecko intensywnie poznaje, doświadcza i zdobywa umiejętności, które są wykorzystywane na dalszych etapach życia. Współczesne pokolenie dzieci wychowuje się w otoczeniu zaawansowanych technologii, takich jak smartfony, aplikacje czy gry komputerowe, co wpływa na ich sposób postrzegania świata. Badania sugerują, że technologie te mogą pozytywnie wpływać na rozwój dzieci, jednak wyzwaniem pozostaje skuteczne angażowanie uczniów podczas zajęć wychowania fizycznego. Brudnik (2009) wskazuje, że niska intensywność i mała atrakcyjność tradycyjnych lekcji WF mogą być głównymi powodami spadku aktywności ruchowej wśród uczniów, pod warunkiem ich odpowiedniego zastosowania w celach edukacyjnych i motorycznych. Multimedia mogą pomagać w twórczym i wszechstronnym kształtowaniu osobowości dziecka, wzbogacając proces nauczania i czyniąc go bardziej angażującym.

W polskich szkołach dzieci mają możliwość uczestnictwa w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego (WF), niestety dla niektórych z nich to jedyna, zorganizowana forma aktywności fizycznej (AF). Zainteresowanie lekcją WF wśród uczniów jest coraz mniejsze. Uczniowie na lekcji nie są aktywni i bardzo często nie chcą ćwiczyć. Powodów tego zachowania może być kilka m.in. niska intensywność i mała atrakcyjność zajęć, brak sportowej infrastruktury, przeładowana oraz skoncentrowana na grach zespołowych podstawa programowa tradycyjny, ubrany w szablon schemat lekcji WF. Dodatkowym czynnikiem mogą być wszystkie nowości technologiczne, które ciężko pokonać jest tradycyjnymi formami aktywności ruchowej. Z drugiej strony współczesna technologia znacząco wpływa na funkcjonowanie dzieci, w tym na ich rozwój ruchowy. Multiball to innowacyjna platforma łącząca elementy technologiczne z aktywnością fizyczną, co może wspierać rozwój podstawowych umiejętności ruchowych (PUR). Interaktywne gry oferowane przez system Multiball rozwijają koordynację wzrokowo-ruchową, zwinność oraz inne kluczowe zdolności i umiejętności ruchowe.

Podstawowe umiejętności ruchowe są niezbędnym elementem w rozwoju motorycznym dzieci, stanowiąc fundament bardziej złożonych aktywności fizycznych i sportowych (Barnett i wsp., 2016). Wczesne dzieciństwo, zwłaszcza w wieku 6-9 lat, jest kluczowym okresem dla rozwoju takich umiejętności, jak bieganie, skakanie, rzucanie czy kopanie. Technologie interaktywne, takie jak Multiball, łączą tradycyjne metody z innowacyjnymi rozwiązaniami, co pozwala na bardziej angażujące i dostosowane do potrzeb dzieci podejście do nauczania (Thompson i wsp., 2019).

Multiball to interaktywna platforma łącząca ścianę projekcyjną z grami ruchowymi, które zachęcają dzieci do aktywności fizycznej w sposób angażujący i zabawny. System wykorzystuje połączenie bodźców wizualnych i ruchowych, co pozwala na rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, zwinności oraz innych komponentów motorycznych (Thompson i wsp., 2019). Dzięki gamifikacji procesu uczenia, Multiball angażuje dzieci w różnorodne ćwiczenia, które wspierają zarówno umiejętności lokomocyjne, manipulacyjne, jak i równoważne – trzy kluczowe kategorie PUR (Beach i wsp., 2018).

Badania sugerują, że wykorzystanie technologii w edukacji fizycznej może zwiększać motywację dzieci oraz pozytywnie wpływać na ich aktywność fizyczną (Sun, 2020). Integracja technologii z tradycyjnymi formami nauczania wspiera rozwój umiejętności społecznych, takich jak współpraca i komunikacja, co czyni takie narzędzia, jak Multiball, atrakcyjnym wyborem w edukacji fizycznej (Lee i wsp., 2021).

Celem niniejszych badań było poznanie wpływu wykorzystania tablicy Multiball na poziom podstawowych umiejętności ruchowych oraz alfabetyzacji ruchowej dzieci.

Materiał, metody i narzędzia badań

Badaniami objęto dwie klasy drugie, niepublicznej Szkoły Podstawowej Verne'a w Warszawie. Klasy liczyły po 18 osób. Dzieci zostały podzielone (wg klas) na grupę eksperymentalną i klasę kontrolną. Badania przeprowadzono w okresie marzec-czerwiec 2024 w sali gimnastycznej AWF w Warszawie. Głównym narzędziem odróżniającym tradycyjną lekcję WF od lekcji innowacyjnej, były opracowane scenariusze lekcji z wykorzystaniem tablicy Multiball – interaktywnej tablicy opartej na różnego rodzaju grach rozwijających koncentrację, pamięć, celność, wielokierunkowość ruchu, szybkość, czas reakcji itp.

Ze względu na brak losowego doboru grup i małą liczbę badanych, badanie miało charakter quasi-eksperymentu. Opracowanie to zostało opisane zgodnie z założeniami Physical Literacy Interventions Reporting Template (PLIRT⁵, Carl i wsp. 2023).

Procedura badań

Procedura badawcza obejmowała trzy główne etapy (ryc. 98):

- **Pretesty:** Przeprowadzono ocenę CAPL-2, która obejmowała: CAMSA (test oceny podstawowych umiejętności ruchowych), Test przodem na przedramionach 'deska', Beep Test (bieg wahadłowy do oceny wytrzymałości), krokomierze (rejestracja liczby kroków) oraz subiektywną ocenę MVPA (umiarkowana i intensywna aktywność fizyczna).
- **Interwencje:** Lekcje WF z użyciem tablicy Multiball (grupa eksperymentalna) oraz tradycyjne zajęcia ruchowe (grupa kontrolna). Zajęcia prowadzone były raz w tygodniu w systemie dwóch godzin lekcyjnych opartych na scenariuszach ukierunkowanych na PUR, a opracowanych przez metodyków AWF w Warszawie.
- **Posttesty:** Powtórzono testy CAPL-2, aby ocenić zmiany wynikające z interwencji.

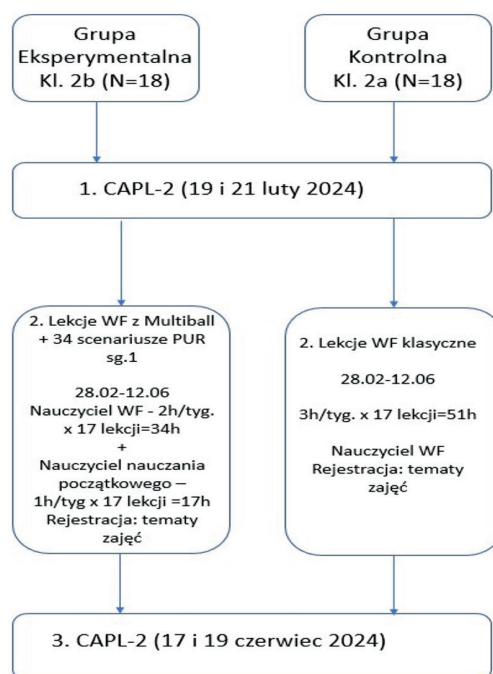
Narzędzia badawcze

CAPL-2 (Canadian Assessment Physical Literacy – 2, HALO, 2017): Kompleksowa ocena alfabetyzacji, na które składało się:

- a. Kwestionariusz (motywacja i pewność siebie, wiedza i zrozumienie w zakresie AF).
- b. CAMSA – test oceny podstawowych umiejętności ruchowych (bieg, naprzemianstronne podskoki, podskoki, rzut, kopnięcie). Oceniana była tu dokładność wykonania jak i czas wykonania.
- c. Test podpór przodem na przedramionach 'deska'. Mierzono czas wykonania próby.

⁵ Physical Literacy Interventions Reporting Template (PLIRT).

- d. Beep Test – bieg wahadłowy na odcinku 20 m. Rejestrowano liczbę pokonanych odcinków.
e. Ocena codziennych zachowań związanych z AF – rejestracja ciągła 24h przez 7 dni liczby kroków z wykorzystaniem krokomierzy oraz subiektywna ocena MVPA.



Ryc. 98. Schemat organizacyjny badań

Zajęcia prowadzone były przez nauczyciela WF, prowadzącego z obiema klasami regularne lekcje WF na podstawie utworzonych przez Zespół Metodyków AWF Warszawa scenariuszy zajęć wraz z ich wsparciem praktycznym podczas zajęć. Scenariusze prowadzonych lekcji zostały zrealizowane zgodnie z obowiązującą podstawą programową dla klasy II szkoły podstawowej.

Jednym z głównych elementów scenariusza były podstawowe umiejętności ruchowe (PUR) oraz użycie w praktycznej części tablicy Multiball, głównie do realizacji zadań ruchowych takich jak rzut i kopnięcie do celu. Pozostała część scenariusza, oparta była na tradycyjnych metodach oraz użyciu powszechnie dostępnych zabaw, gier oraz przyborów.

Wyniki

Porównanie wyników pretestu grup eksperymentalnej i kontrolnej

Na początku eksperymentu obie grupy nie różniły się statystycznie w większości zmiennych, z wyjątkiem średniej liczby dziennych kroków, która była istotnie wyższa w grupie eksperymentalnej ($U = 15,000$; $p = 0,007$) – tabela 78. Szczegółowe charakterystyki badanych grup w preteście i post teście, w tym wartości średnich, odchyłeń standardowych oraz zakresów, przedstawiono w tabeli 77.

Porównanie wyników posttestu między grupą eksperymentalną a kontrolną

Po zakończeniu eksperymentu dzieci z grupy eksperymentalnej charakteryzowały się wyższą średnią liczbą kroków w porównaniu do grupy kontrolnej ($U = 40,000$; $p = 0,032$), co zostało przedstawione w tabeli 79. Inne zmienne nie wykazały statystycznie istotnych różnic. Szczegółowe wartości dla obu grup znajdują się w tabeli 77.

Tabela 77. Statystyki opisowe pretestu i posttestu dla grupy eksperymentalnej i kontrolnej

Zmienne	Nr badania	n	M	SD	min-max
Grupa eksperymentalna					
ZC	1	11	15,00	8,10	0-29
	2	11	15,55	9,53	0-28
WiZ	1	9	7,00	1,66	4-9
	2	9	6,56	2,24	4-10
MiP	1	9	27,56	3,10	22-30
	2	9	25,48	4,35	20-30
Kroki	1	9	11 115	3 117	7508-18435
	2	8	13 454	2 937	10117-18225
Deska	1	11	95,45	58,79	16-210
	2	11	136,64	97,00	12-361
CAMSA	1	11	5,87	1,04	5-8
	2	11	6,30	1,21	3-8
BeepTest	1	11	27,18	11,69	11-46
	2	11	32,00	7,71	18-41
O_AR	1	11	61,91	24,18	10-88
	2	11	62,09	19,40	35-91
Grupa kontrolna					
ZC	1	12	10,58	4,25	3-18
	2	12	10,92	8,62	1-30
WiZ	1	11	6,55	1,86	2-8
	2	12	7,67	0,89	6-9
MiP	1	11	24,39	4,25	20-30
	2	12	28,58	1,75	24-30
Kroki	1	11	8 074	1 556	4839-10353
	2	8	10 233	6 115	4678-24291
Deska	1	12	74,90	78,81	18-302
	2	12	113,33	91,15	21-319
CAMSA	1	12	6,07	1,74	3-8
	2	12	6,41	2,07	3-9
BeepTest	1	12	23,33	10,38	9-40
	2	12	32,92	14,06	7-51
O_AR	1	12	55,17	13,25	21-77
	2	12	66,50	12,35	49-95

M – średnia; 1 – Pretest; 2 – Posttest; ZC – Zachowania codzienne; WiZ – Wiedza i zrozumienie; MiP – Motywacja i pewność siebie; Kroki – Liczba kroków; DESKA – Podpór na przedramionach; CAMSA – Test umiejętności ruchowych; Beep Test – Wytrzymałościowy test wahadłowy; O_AR – ogólna alfabetyzacja ruchowa.

Tabela 78. Wyniki testu U Manna-Whitneya dla zmiennych CAPL-2 w grupach eksperymentalnej i kontrolnej w preteście

Zmienne	Grupa	n	Średnia ranga	Suma rang	U M-W	Z	p
ZC	1	11	14,50	159,5	38 500	-1,895	0,09
	2	12	9,71	116,5			
WiZ	1	9	11,11	100	44 000	-0,428	0,71
	2	11	10	110			
MiP	1	9	13,22	119	25 000	-1,887	0,067
	2	11	8,27	91			
Kroki	1	9	14,33	129	15 000	-2,621	0,007*
	2	11	7,36	81			
Deska	1	11	13,91	153	45 000	-1,294	0,211
	2	12	10,25	123			
CAMSA	1	11	11,27	124	58 000	-0,496	0,651
	2	12	12,67	152			
BeepTest	1	11	13,09	144	54 000	-0,741	0,487
	2	12	11	132			
O_AR	1	11	14,73	162	36 000	-1,847	0,069
	2	12	9,5	114			

Legenda: Patrz tab. 77, 1 – grupa eksperymentalna, 2 – grupa kontrolna, ZC – Zachowania codzienne; WiZ – Wiedza i zrozumienie; MiP – Motywacja i pewność siebie; Kroki – Liczba kroków; DESKA – Podpór na przedramionach; CAMSA – Test umiejętności ruchowych; Beep Test – Wytrzymałościowy test wahadłowy; O_AR – ogólna alfabetyzacja ruchowa, * – $p < 0,05$.

Tabela 79. Wyniki testu U Manna-Whitneya dla zmiennych CAPL-2 w grupach eksperymentalnej i kontrolnej w postteście

Zmienne	Grupa	n	Średnia ranga	Suma rang	U M-W	Z	p
ZC	1	10	10,9	109	48	-1,61	0,108
	2	12	13,545	149			
WiZ	1	10	12	120	60,5	-0,82	0,412
	2	12	12,545	138			
MiP	1	10	11,65	116,5	55,5	-1,13	0,259
	2	12	12,864	141,5			
Kroki	1	10	10	100	40	-2,14	0,032*
	2	12	14,364	158			
Deska	1	10	12,45	124,5	64,5	-0,61	0,544
	2	12	12,136	133,5			
CAMSA	1	10	11,4	114	50	-1,49	0,136
	2	12	13,09	144			
BeepTest	1	10	10,8	108	47	-1,7	0,089
	2	12	13,636	150			
O_AR	1	10	11,4	114	51	-1,44	0,149
	2	12	13,09	144			

Legenda: Patrz tab. 77, 1 – grupa eksperymentalna, 2 – grupa kontrolna, ZC – Zachowania codzienne; WiZ – Wiedza i zrozumienie; MiP – Motywacja i pewność siebie; Kroki – Liczba kroków; DESKA – Podpór na przedramionach; CAMSA – Test umiejętności ruchowych; Beep Test – Wytrzymałościowy test wahadłowy; O_AR – ogólna alfabetyzacja ruchowa, * – $p < 0,05$.

Porównanie wyników pretestu i posttestu w grupie eksperymentalnej

W grupie eksperymentalnej zaobserwowano istotną poprawę w średniej liczbie kroków między pretestem a posttestem ($Z = -2,028$; $p = 0,043$). W pozostałych zmiennych brak było statystycznie istotnych różnic. Wyniki testu Wilcoxon dla tej grupy zostały podane w tabeli 80.

Porównanie wyników pretestu i posttestu w grupie kontrolnej

W grupie kontrolnej zauważono istotną poprawę w wynikach testu BeepTest ($Z = -2,710$; $p = 0,007$), wskaźnika ogólnej alfabetyzacji ruchowej (O_AR) ($Z = -2,001$; $p = 0,045$), motywacji i pewności siebie (MiP), ($Z = -2,312$; $p = 0,021$) oraz wyniku w desce ($Z = -1,961$; $p = 0,05$). Wyniki te podsumowano w tabeli 80. Opisowe dane dla tych zmiennych znajdują się w tabeli 77.

Tabela 80. Wyniki testu Wilcoxon w grupie eksperymentalnej i kontrolnej

Zmienna zależna	Liczba par (n)	Suma rang dodatnich	Suma rang ujemnych	Z	p
Grupa eksperymentalna					
ZC2-ZC1	11	7	3	-0,714	0,475
WiZ2-WiZ1	8	2	4	-0,425	0,671
MiP2-MiP1	8	3	4	-0,676	0,499
Kroki2-Kroki1	7	6	1	-2,028	0,043*
Deska2-Deska1	11	8	3	-1,867	0,62
CAMSA2-CAMSA1	11	8	3	-1,292	0,196
BEEPTEST2-BEEPTEST1	11	5	5	-1,275	0,202
O_AR2-O_AR1	11	7	4	-0,178	0,859
Grupa kontrolna					
ZC2-ZC1	12	7	5	-0,157	0,875
WiZ2-WiZ1	11	7	3	-1,641	0,101
MiP2-MiP1	11	9	2	-2,312	0,021*
Kroki2-Kroki1	8	5	3	-1,4	0,161
Deska2-Deska1	12	9	3	-1,961	0,05*
CAMSA2-CAMSA1	12	7	4	-1,024	0,306
BEEPTEST2-BEEPTEST1	12	11	1	-2,71	0,007*
O_AR2-O_AR1	12	8	4	-2,001	0,045*

Legenda: Patrz tab. 77, 1 – grupa eksperymentalna, 2 – grupa kontrolna, ZC – Zachowania codzienne; WiZ – Wiedza i zrozumienie; MiP – Motywacja i pewność siebie; Kroki – Liczba kroków; DESKA – Podpór na przedramionach; CAMSA – Test umiejętności ruchowych; Beep Test – Wytrzymałościowy test wahadłowy; O_AR – ogólna alfabetyzacja ruchowa, * – $p < 0,05$.

Dyskusja

Wyniki badań pilotażowych wskazują, że technologia Multiball, pomimo swojego potencjału jako interaktywne narzędzie wspierające rozwój ruchowy, nie przyniosła oczekiwanych rezultatów w grupie eksperymentalnej. W przeciwieństwie do grupy kontrolnej, która poprawiła się w wielu kluczowych zmiennych, wyniki grupy eksperymentalnej wskazują na ograniczony wpływ technologii na rozwój alfabetyzacji ruchowej dzieci. Nasuwa się pytanie co mogło wpłynąć na uzyskane wyniki.

Multiball jako interaktywne narzędzie może zwiększać zaangażowanie dzieci poprzez elementy grywalizacji i natychmiastową informację zwrotną, co podkreślają Howells i Kellet (2019). Jednak

wyniki wskazują, że sam wzrost zaangażowania (np. wyższa średnia liczba kroków w grupie eksperymentalnej) nie przełożył się na rozwój podstawowych umiejętności ruchowych, takich jak te oceniane w CAMSA. Jak zauważają Rütth i Kaspar (2017), efektywność technologii zależy od jej integracji z celami edukacyjnymi, co mogło być niedostatecznie zaakcentowane w tym badaniu. Oznacza to, że sama obecność technologii, takiej jak Multiball, nie gwarantuje automatycznie poprawy wyników edukacyjnych lub ruchowych. Możliwe, że za słabo podkreślono celowe, świadome i przemyślane jej wykorzystanie. Villalba i wsp., (2017) podkreślają, że aktywne gry wideo są najbardziej skuteczne, gdy wspierają konkretne cele edukacyjne, a nie są jedynie narzędziem zwiększającym aktywność.

Jednym z kluczowych czynników ograniczających efektywność technologii Multiball mogło być niedostateczne przygotowanie prowadzącego do jej umiejętnego wykorzystania. Skuteczność wdrażania technologii w edukacji ruchowej zależy od zdolności nauczyciela do pracy z nowymi narzędziami w sposób angażujący i wspierający cele edukacyjne.

Multiball wymaga nie tylko znajomości technicznych aspektów obsługi urządzenia, ale również umiejętności dostosowania jego zastosowania do poziomu rozwoju dzieci. Brak wystarczającego szkolenia mógł prowadzić do sytuacji, w której technologia była wykorzystywana w sposób ograniczony i nie sprzyjała rozwojowi nie tylko bardziej złożonych kompetencji.

Z drugiej strony wyniki grupy kontrolnej wskazują na skuteczność tradycyjnych metod edukacji ruchowej w rozwijaniu podstawowych umiejętności ruchowych. Jak zauważają Rütth i Kaspar (2017), urządzenia interaktywne, takie jak Multiball, mogą zakłócać naturalny proces uczenia się ruchu, jeśli nie są właściwie zintegrowane z programem zajęć.

Villalba i wsp. (2017) sugerują, że wprowadzenie aktywnych technologii w edukacji wymaga nie tylko odpowiedniego planu, ale także dostosowania do specyficznych potrzeb uczniów. W przypadku Multiball kluczowe wydaje się zastosowanie technologii jako narzędzia wspierającego, a nie dominującego w zajęciach.

Ograniczeniem badania była niewielka liczba uczestników ($n = 11-12$) i brak randomizacji, które mogły wpłynąć na ograniczoną wiarygodność wyników. Przyszłe badania powinny uwzględniać większe próby, aby uzyskać bardziej reprezentatywne dane.

Wnioski i rekomendacje, jakie nasuwają się z przeprowadzonych badań

1. Lepsze przygotowanie nauczycieli, które powinno obejmować nie tylko techniczne aspekty obsługi Multiball, ale także umiejętności projektowania zajęć, które wykorzystują potencjał urządzenia w sposób celowy i zgodny z programem edukacyjnym.
2. Dzieci mogą potrzebować czasu na adaptację do nowego narzędzia, dlatego wprowadzanie Multiball powinno być stopniowe i uwzględniać łatwe zadania na początek, które stopniowo będą stawały się bardziej wymagające. Zabrakło w badaniach czasu na adaptację do urządzenia.
3. Należy przeprowadzić badania na większej próbie, dobranej losowo, aby lepiej ocenić wpływ technologii na rozwój ruchowy dzieci.

Wydaje się, że Multiball powinien być traktowany jako narzędzie wspierające tradycyjne metody, a nie ich zamiennik, co może zwiększyć jego skuteczność w rozwijaniu podstawowych umiejętności ruchowych.

6.7. Paszport Aktywnego Ucznia – narzędzie promujące aktywność fizyczną dzieci w wieku 8-12 lat *(Agnieszka Kurek-Paszczuk, Andrzej Kosmol)*

Paszport Aktywnego Ucznia (załącznik nr 2 i 3)

Wprowadzenie

Paszport Aktywnego Ucznia jest narzędziem wspierającym rozwój kompetencji fizycznych, umiejętności ruchowych oraz promującym aktywność fizyczną wśród dzieci w wieku 8-12 lat. Narzędzie to wywodzi się z modelu Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL-2), który został zaadaptowany do polskich warunków pod nazwą Polish Assessment of Physical Literacy (PAPL).

Paszport Aktywnego ucznia jest również adaptacją kanadyjskiego rozwiązania (Passport for Life⁶) i składa się z narzędzi oceniających kluczowe obszary takie jak:

- codzienna aktywność fizyczna,
- sprawność fizyczna oraz podstawowe umiejętności ruchowe,
- wiedza i motywacja do aktywnego stylu życia.

Celem Paszportu jest wsparcie uczniów, nauczycieli i rodziców w monitorowaniu poziomu aktywności fizycznej oraz rozwijaniu umiejętności ruchowych niezbędnych dla zdrowego stylu życia.

Badania wskazują, że polskie dzieci charakteryzują się niskim poziomem aktywności fizycznej w porównaniu do rówieśników z innych krajów (Mazur i Małkowska-Szkutnik, 2018; Zembura i wsp., 2020). Jak podkreśla WHO (2020), 60 min. umiarkowanej lub intensywnej AF dziennie jest niezbędne dla zdrowego rozwoju dzieci i młodzieży. Tymczasem polskie badania (PAPL) wskazują na niepokojąco niskie wskaźniki codziennej aktywności:

- dziewczęta w wieku 8-12 lat osiągają średnio 6535-7011 kroków dziennie,
- chłopcy w tej samej grupie wiekowej osiągają 6567-7346 kroków, co znacząco odbiega od rekomendowanych 12000 kroków (Colley i wsp., 2012).

Brak aktywności prowadzi do problemów zdrowotnych, takich jak (Mazur i Małkowska-Szkutnik, 2018):

- nadwaga i otyłość,
- obniżenie sprawności układu krążeniowo-oddechowego,
- słaba wytrzymałość mięśniowo-szkieletowa.

Paszport Aktywnego Ucznia w swoich założeniach wprowadza systematyczną ocenę aktywności i kompetencji ruchowych, umożliwiając:

- indywidualne monitorowanie postępów ucznia,
- identyfikację dzieci z deficytami ruchowymi,
- realizację działań interwencyjnych i profilaktycznych na poziomie szkoły.

Wprawdzie nie ma dowodów, ale wprowadzenie Paszportu może umożliwić osiągnięcie przez uczniów oczekiwanego poziomu „sprawny” (65-85 centyl) i „wyróżniający się” (>85 centyl), które odzwierciedlają oczekiwaną strefę zdrowia, a co przekłada się na lepszą jakość życia.

Paszport ma pełnić funkcję motywacyjną i edukacyjną poprzez:

- systematyczne monitorowanie postępów uczniów,
- zachęcanie do podejmowania aktywności poza szkołą,
- współpracę z rodzicami i nauczycielami w kształtowaniu zdrowych nawyków.

⁶ <https://phecanada.ca/teaching-tools/passport-for-life>.

Rozwój i dostępność paszportu w Polsce

W ramach projektu WF z AWF w 2024 r. Zespół ds. Alfabetu Ruchowego opracował wersję papierową paszportu w formacie pdf (załącznik nr 2 i 3). Ta wersja została udostępniona dla wszystkich nauczycieli na portalu WF z AWF w zakładce Alfabet ruchowy. Wersja ta będzie stanowiła podstawę do przygotowania wersji elektronicznej w postaci aplikacji mobilnej, której przygotowanie planowane jest na rok 2025.

Wnioski

Paszport Aktywnego Ucznia stanowi innowacyjne narzędzie wspierające rozwój psychofizyczny dzieci oraz promujące zdrowy styl życia. Jego wdrożenie w szkołach (w 2026 r.) pozwoli:

- na systematyczną ocenę poziomu aktywności,
- promowanie alfabetyzacji ruchowej jako kluczowego elementu edukacji zdrowotnej,

6.8. Wnioski i rekomendacje – alfabet ruchowy *(Andrzej Kosmol, Wiesław Firek, Katarzyna Płoszaj, Marta De Białynia-Woycikiewicz, Aleksandra Samełko, Zuzanna Mazur)*

Wnioski:

1. Alfabetyzacja ruchowa (AR):

- Polskie dzieci w wieku 8-12 lat charakteryzują się wynikami zbliżonymi do dzieci z krajów europejskich, jednak osiągnięcia w tym zakresie nie spełniają oczekiwanych wartości.
- Wzrost ogólnego wyniku AR między 8. a 12. rokiem życia wynosi zaledwie 5,7%, co wskazuje na niewielką efektywność obecnego systemu edukacji fizycznej.
- Starsze dzieci (11-12 lat) charakteryzują się lepszymi wynikami AR niż młodsze (8-9 lat), ale różnice te są niewielkie.
- Dziewczęta osiągają niższe wyniki AR niż chłopcy, co wymaga interwencji edukacyjnej.
- Analiza skupień wykazała, że istnieją grupy dzieci o niskim poziomie motywacji, wiedzy lub aktywności fizycznej, które wymagają ukierunkowanych działań interwencyjnych.

2. Motywacja i pewność siebie:

- Motywacja i pewność siebie maleją wraz z wiekiem dzieci, szczególnie między 10. a 12. rokiem życia.
- Dziewczęta wykazują wyższy poziom motywacji i pewności siebie niż chłopcy, co jednak nie przekłada się na ich wyniki w kompetencjach fizycznych.

3. Wiedza i zrozumienie:

- Zrozumienie korzyści płynących z ruchu jest ważniejsze niż sama wiedza deklaratoryjna w kształtowaniu postaw wobec aktywności fizycznej.
- Wiedza proceduralna („wiem jak”) koreluje z poziomem kompetencji fizycznych i motywacji uczniów.

4. Technologia Multiball:

- Multiball okazał się niewystarczająco skuteczny w poprawie PUR w porównaniu do tradycyjnych metod edukacji fizycznej.
- Wyniki podkreślają konieczność lepszego przygotowania nauczycieli do wykorzystania technologii w edukacji.

5. Znaczenie alfabetyzacji ruchowej (AR):

- AR jest kluczowym elementem zdrowego stylu życia, stanowiąc podstawę do uczestnictwa w aktywności fizycznej przez całe życie.
- Podstawowe umiejętności ruchowe (PUR) rozwijają się w dzieciństwie i wymagają odpowiedniego wsparcia rodziców i nauczycieli.

Rekomendacje:

1. Zwiększenie zaangażowania dzieci w aktywność fizyczną:

- Wprowadzenie programów interwencyjnych wspierających rozwój AR, szczególnie w grupach nieosiągających oczekiwanego poziomu AR.
- Promowanie aktywności fizycznej w codziennym życiu, szczególnie w środowisku domowym i szkolnym.
- AR powinna stać się integralnym elementem programów szkolnych oraz działań klubów sportowych i organizacji pozarządowych.

2. Podniesienie jakości edukacji fizycznej:

- Dostosowanie metod i treści dydaktycznych do potrzeb różnych grup wiekowych i płci.
- Intensyfikacja działań informacyjnych na temat narzędzia PAPL wśród nauczycieli i szkół, np. poprzez szkolenia, filmy instruktażowe i materiały dostępne na platformie WF z AWF.

3. Rozwijanie wiedzy proceduralnej:

- Wprowadzenie lekcji wychowania fizycznego skoncentrowanych na przekazywaniu praktycznej wiedzy o korzyściach płynących z aktywności fizycznej.

4. Integracja technologii z edukacją ruchową:

- Multiball i inne technologie powinny być traktowane jako wsparcie tradycyjnych metod, a nie ich zamiennik.
- Szkolenie nauczycieli w zakresie umiejętnego wykorzystania technologii w edukacji fizycznej.

5. Rozwój narzędzi wsparcia:

- Wdrożenie aplikacji mobilnej Paszport Aktywnego Ucznia, umożliwiającej systematyczną ocenę aktywności fizycznej dzieci.
- Promocja AR jako kluczowego elementu edukacji zdrowotnej w szkołach.

6. Dalsze badania:

- Zwiększenie skali badań nad AR, w tym związków między wiedzą, motywacją i codziennymi zachowaniami.
- Weryfikacja skuteczności narzędzi takich jak PAPL w ocenie AR.

7. Zespół badawczy – Certyfikacja szkół i baza dobrych praktyk (*Hanna Nałęcz, Paweł Zembura, Jakub Kalinowski, Ireneusz Cichy, Paweł Drobnik, Ida Ludańska-Krzemińska, Agata Korcz, Dariusz Pośpiech, Rajmund Tomik*)

7.1. Wprowadzenie

W ramach pracy zespołu 4. w drugim kwartale przeprowadzono warsztaty wewnętrzne i konsultacje międzynarodowe, na podstawie których opracowano model dojrzałości szkoły, wstępne kryteria certyfikacji szkół (dążenia szkoły do doskonałości), roboczą wersję procesu oraz narzędzia certyfikacji. Zainicjowano bazę dobrych praktyk (konceptcja funkcjonalności oraz pierwszy wsad merytoryczny), jako narzędzie poszukiwania i wymiany informacji dotyczących działań wspierających aktywność fizyczną dzieci i młodzieży w szkole i poza nią. W trzecim i czwartym kwartale 2024 roku, po drugiej serii warsztatów wewnętrznych oraz przeprowadzeniu warsztatów w szkołach, kryteria certyfikacji rozbudowano do pełnego opisu procesu oraz dopracowano narzędzie diagnozy mocnych i słabych stron szkoły na drodze do doskonałości w zakresie wspierania holistycznego wychowania do aktywności fizycznej.

Tworzenie modelu do oceny dojrzałości szkoły podstawowej w zakresie wychowania dzieci w i do aktywności fizycznej przez całe życie.

Model oceny dojrzałości szkoły podstawowej w zakresie wychowania dzieci w i do aktywności fizycznej (ryc. 99.) jest narzędziem służącym do oceny efektywności działań podejmowanych przez szkołę w promowaniu aktywnego trybu życia u uczniów i ich najbliższego otoczenia. Model ten uwzględnia różnorodne czynniki, takie jak dostępność infrastruktury sportowej, programy edukacyjne, zaangażowanie nauczycieli, udział uczniów w zajęciach sportowych oraz inne działania podejmowane przez szkołę mające na celu promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia. Ocena dokonana przy użyciu tego modelu może pomóc szkole w identyfikacji obszarów do dalszego rozwoju oraz w podejmowaniu działań mających na celu zwiększenie aktywności fizycznej uczniów.

Główne założenia modelu:

1. każda szkoła jest na jakimś poziomie dojrzałości,
2. jest inkluzywny – każda szkoła może postawić sobie cele i zwiększać swoją doskonałość,
3. nie ma charakteru rywalizacyjnego, a charakter motywacyjny i rozwojowy,
4. jasno określa wskaźniki i rekomendacje, ma służyć jako narzędzie samooceny oraz zestaw wskazówek, dzięki którym szkoła będzie mogła zaprojektować swoją, indywidualną *mapę do doskonałości*,
5. zakłada rozwój – doskonalenie, dążenie do doskonałości,
6. uwzględnia obszary i wskaźniki opracowane na podstawie:
 - strategii WHO Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030 – określającej cztery cele strategiczne możliwe do osiągnięcia w ramach 20 działań politycznych, dających się zastosować we wszystkich krajach (Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world: at-a-glance),

- opracowania 8 Investments in Physical Activity – the International Society for Physical Activity and Health – przygotowanego na podstawie systematycznego przeglądu wyników badań naukowych (Milton i wsp., 2021),
- opracowania Active Healthy Kids Global Alliance – wskaźniki Global Matrix (Home » Active Healthy Kids Global Alliance).

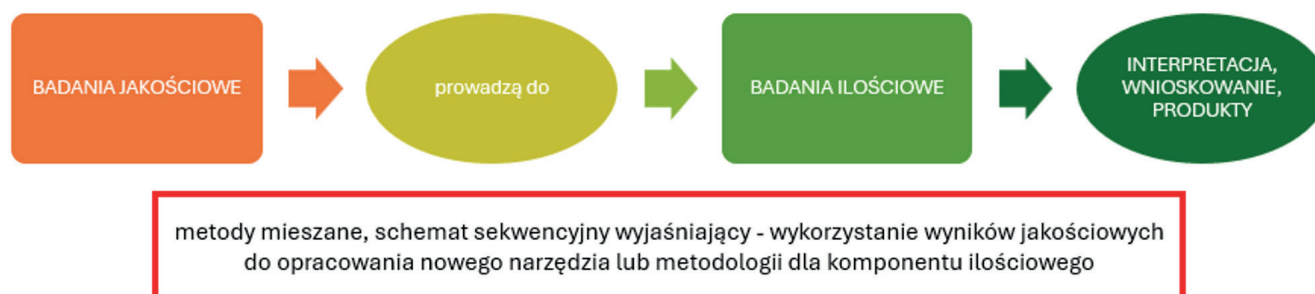


Ryc. 99. Model Dojrzałości Szkoły do Zapobiegania Zachowaniom Sedyntarnym i Promowania Aktywnej Fizycznie Społeczności

7.2. Materiał i metoda badań

Powołano 8-osobowy zespół ekspertów z koordynatorem badań, w którego skład weszli – na podstawie typologii wg. Stępień i Roztocki (Stępień i Roztocki, 2013) – przedstawiciele nauk o kulturze fizycznej, nauk o zdrowiu, nauk o zarządzaniu i jakości oraz przedstawiciele organizacji pozarządowych działających na rzecz promowania aktywności fizycznej. Wszyscy eksperci posiadali znajomość środowiska szkolnego zarówno w obszarze dokumentów i regulacji prawnych, jak i praktycznego funkcjonowania i aktualnych wyzwań tego środowiska.

Wykorzystano podejście z zastosowaniem metod mieszanych (*mixed methods*), przyjmując schemat wg typologii za Creswell i wsp. – sekwencyjny wyjaśniający (*sequential explanatory design*) (Creswell i wsp., 2003) – rycina 100. Wśród metod jakościowych zastosowano metodę wywiadów eksperckich – eksploracyjnych, systematyzujących, generujące teorię oraz warsztatów eksperckich i grup fokusowych (*focus groups*) (Bogner i Menz, 2009). Wśród metod ilościowych zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z techniką kwestionariusza ankiety.



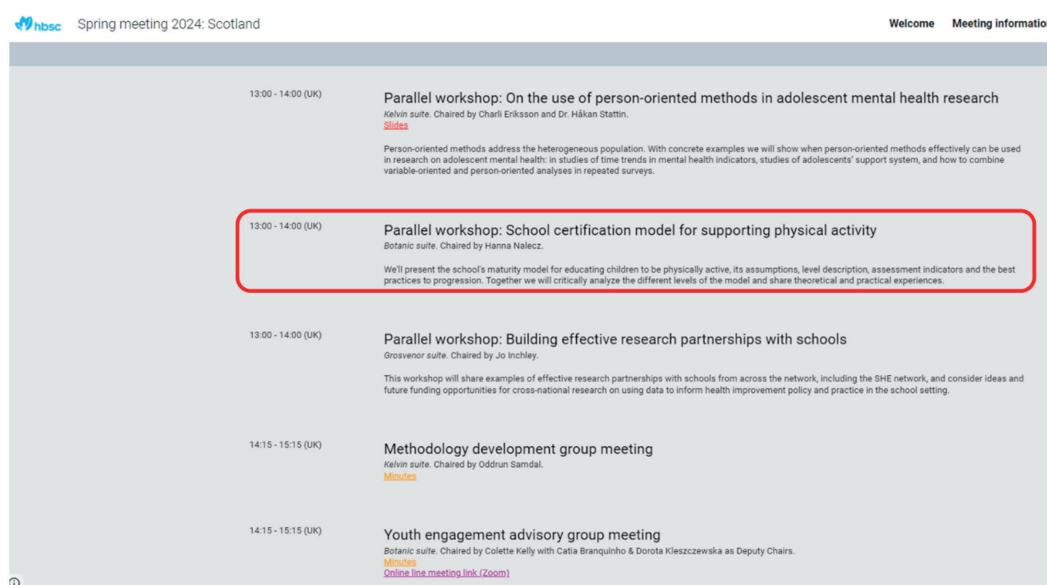
metody mieszane, schemat sekwencyjny wyjaśniający - wykorzystanie wyników jakościowych do opracowania nowego narzędzia lub metodologii dla komponentu ilościowego

Ryc. 100. Model badań na podstawie: Creswell JW. A Concise Introduction to Mixed Methods Research. Wyd 2, SAGE Publications, Inc, 2021

W roku 2024 w ramach działania zespołu 4. przeprowadzono 4 warsztaty eksperckie oraz 5 warsztatów z interesariuszami zewnętrznymi i w szkołach.

Warsztaty eksperckie:

- 08-09.05.2024 r., Warszawa – wywiady eksperckie (eksploracja, systematyzacja, generowanie teorii) i omówienie przykładów wybranych z przeglądu literatury. Efektem pierwszego warsztatu było opracowanie kryteriów certyfikacji szkół (Wyniki 1.), narzędzia do raportowania dobrych praktyk, funkcjonalności Bazy Dobrych Praktyk (BDP) jak również zgromadzenie kontentu do BDP (Wyniki 2.);
- 29.05.2024 r., Glasgow, Szkocja – konsultacyjny warsztat w grupie międzynarodowych ekspertów zajmujących się aktywnością fizyczną, członków sieci naukowej Health Behaviour of School-aged Children. W warsztacie wzięły udział 24 osoby z 16 krajów. Zaprezentowano model i koncepcję certyfikacji szkół, międzykulturowo skonsultowano obszary wskaźników analizy w formularzu dla szkół oraz koncepcję certyfikacji. Efektem warsztatu było potwierdzenie wstępnych założeń, co do zidentyfikowanych obszarów analizy oraz wniosek dotyczący braku możliwości ustanowienia jednolitego punktu wyjściowego dla wszystkich szkół w procesie certyfikacji, ze względu na duże zróżnicowanie środowiskowe, infrastrukturalne i organizacyjne szkół oraz na konieczność prowadzenia certyfikacji w formie nierywalizacyjnej, a dążenia do doskonałości i pozostawienia procesu „otwartym” – bez wyznaczania wytycznych dla poziomu doskonałego;
- 23 i 25.10.2024 r. warsztaty eksperckie, AWF Warszawa, Laboratorium Zakładu Pedagogiki i Psychologii: praca nad uzyskaniem ostatecznej wersji narzędzia certyfikacji – formularza samooceny szkoły; praca nad mechaniką procesu certyfikacji – wypracowanie pierwszej wersji regulaminu certyfikacji oraz omówienie i przygotowanie metodologii warsztatów z interesariuszami zewnętrznymi i w szkołach (Wyniki 3.);
- 05.12.2025 r. warsztat ekspercki online podsumowujący warsztaty w szkołach. Analiza wyników badań jakościowych i ilościowych – samoocena funkcjonowania poszczególnych obszarów certyfikacji w badanych szkołach – pilotaż formularza certyfikacyjnego (Wyniki 4.).



Ryc. 101. Program HBSC Spring Meeting w Glasgow 30.05.2024 r. z zaznaczeniem warsztatu eksperckiego (Spring meeting 2024: Scotland – Programme)

7.3. Wyniki

Poniżej zaprezentowano wyniki badań przeprowadzonych w ramach działania Zespołu ds. Certyfikacji i Dobrych Praktyk oraz wypracowane przez zespół produkty.

7.3.1. Kryteria Certyfikacji

OGÓLNE WARUNKI CERTYFIKACJI SZKÓŁ:

1. Wypełnienie, przy współdziałaniu członków społeczności szkolnej: dyrekcji, nauczycieli i innych pracowników szkoły, rodziców oraz uczniów, formularza określającego wymiary dojrzałości szkoły do wychowania dzieci i młodzieży do aktywności fizycznej, przesłanie go podpisanego przez dyrekcję szkoły i radę rodziców oraz jego upublicznienie na stronie internetowej szkoły i/lub w mediach elektronicznych szkoły stanowi warunek uczestnictwa szkoły w procesie certyfikacji.
2. Certyfikat jest przyznawany po spełnieniu kryteriów certyfikacji określonych w Regulaminie.
3. Certyfikat jest przyznawany na czas określony – 2 lata.
4. W procesie planowania pilotażu zostanie ujęty budżet na zachęty dla szkół do udziału w certyfikacji.
5. Szkoła, która otrzyma certyfikat zostaje włączona do bazy Szkół Modelowych.
6. Podsumowanie procesu certyfikacji w danym roku odbywa się podczas regionalnych i ogólnopolskiego wydarzeń cyklicznych, np. kongres WF z AWF.
7. Skuteczne metody zwiększania aktywności fizycznej wdrożone w szkole i środowisku lokalnym zostaną opublikowane w Bazie Dobrych Praktyk.

Wskazówki do kryteriów certyfikacji – wprowadzenie wszystkich obszarów i wskaźników wymagałoby m.in.:

- a. samoobsługowych narzędzi,
- b. automatyzacji procesu zbierania danych,
- c. połączenia procesu samooceny z innymi, już funkcjonującymi procesami analizy i zbierania danych w szkole, takimi jak np. program wychowawczo-profilaktyczny szkoły lub raportowanie szkół do jednostek prowadzących,
- d. braku elementów rywalizacji,
- e. niedefiniowania dolnych i górnych granic procesu, a pozostawienia go „otwartym”, co umożliwi udział wszystkich szkół i zniechęci do elitarnego traktowania systemu.

7.3.2. Baza Dobrych Praktyk

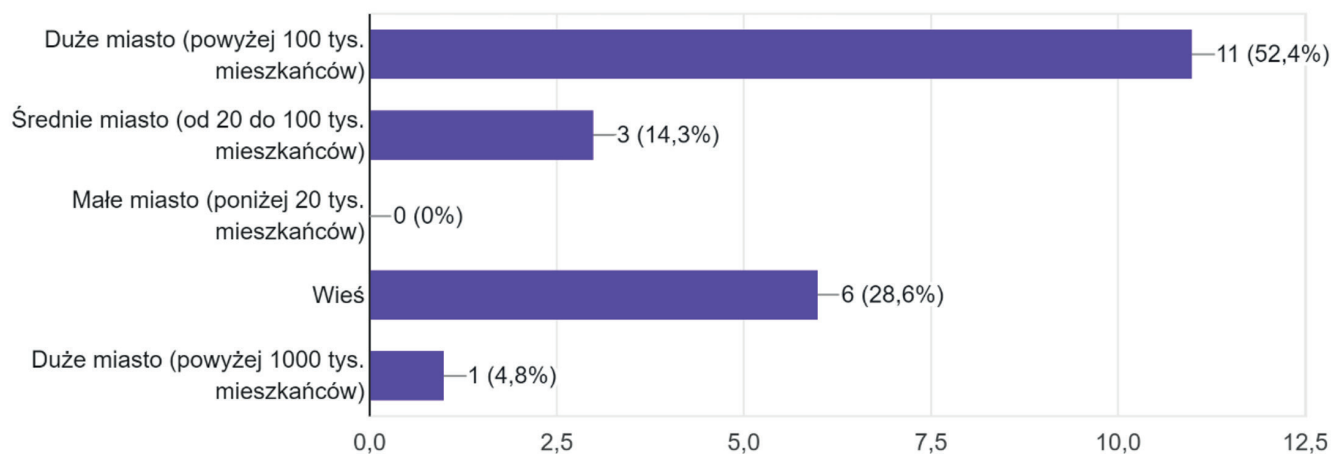
Poniżej przedstawiono narzędzie do raportowania dobrych praktyk, koncepcję i funkcjonalności Bazy Dobrych Praktyk (BDP).

[Link do BDP](#)

Kontent merytoryczny zebrano podczas pilotażowego wdrożenia narzędzia do raportowania dobrych praktyk w 15 szkołach w Polsce.

LISTA SZKÓŁ W BAZIE DOBRYCH PRAKTYK

1	Zespół Szkół Specjalnych nr 2 w Gdańsku
2	Społeczna Szkoła Podstawowa nr 1 w Poznaniu, ul. Grunwaldzka 154
3	Szkoła Podstawowa im. Adama Mickiewicza w Świerklańcu
4	Szkoła Podstawowa nr 1 im. Jana Pawła II w Czerwionce-Leszczynach
5	Szkoła Podstawowa w Rudziczce
6	Zespół Szkół z Oddziałami Sportowymi nr 1 w Poznaniu
8	Uniwersyteckie I Liceum Ogólnokształcące im. Juliusza Słowackiego w Chorzowie
9	Szkoła Podstawowa nr 6 im. księdza Jana Twardowskiego w Pszczynie
10	Szkoła Podstawowa nr 33 z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Stanisława Ligonia w Katowicach
11	Szkoła Podstawowa nr 53 im. Stefana Żeromskiego w Katowicach
12	Szkoła podstawowa im. Wandy Chotomskiej w Kielczowie
13	I Liceum Ogólnokształcące im. T. Kościuszki w Legnicy
14	Liceum Ogólnokształcące nr III im. Adama Mickiewicza we Wrocławiu
15	Szkoła Podstawowa nr 2 im. Aleksandra Doby w Zalasewie; 62-020 Swarzędz



Ryc. 102. Wskaźnik zurbanizowania terenów, na których zbierano dobre praktyki

Narzędzie do zbierania dobrych praktyk w szkołach, preambuła:

Formularz - przykłady dobrych praktyk umożliwiających certyfikację "WF z AWF" - pilotaż

W ramach programu WF z AWF koordynowanego przez Akademię Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie nasz Zespół ds. Dobrych Praktyk i Certyfikacji Szkół zbiera informacje o **wyróżniających się praktykach wpływających na upowszechnianie aktywności fizycznej w szkołach**. Prosimy o wsparcie w identyfikacji takich dobrych praktyk poprzez opisanie inicjatyw czy regulacji z Państwa szkoły.

Te dobre praktyki mają następnie składać się na publiczną bazę wiedzy, umożliwiającą z jednej strony inspirowanie się innym szkołom a z drugiej - promocję swoich wyróżniających się inicjatyw. Poprzez dobre praktyki rozumiemy konkretne rozwiązania wpływające w długim terminie na zwiększenie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Państwa szkole. Zakres dobrych praktyk jest bardzo szeroki i uwzględnia m.in. aktywny transport do szkoły, wsparcie w pracy nauczycieli, możliwość korzystania z infrastruktury czy aktywne przerwy.

Wypełniając dobre praktyki prosimy o ich możliwie szczegółowe zdefiniowanie, które umożliwi nam następnie ich weryfikację i ujednolicony styl przedstawienia. Informacje, które znajdują się w kwestionariuszu zamierzamy następnie opublikować w bazie (nie będą one zanonimizowane). Więcej informacji o bazie danych i danych osobowych udzielimy pod adresem >>>>>

Serdecznie dziękujemy za Państwa wsparcie.

Ryc. 103. Wzór formularza „dobrych praktyk”

Link do pełnego narzędzia: [Formularz – przykłady dobrych praktyk umożliwiających certyfikację „WF z AWF”](#)

W założeniu Baza Dobrych Praktyk ma stanowić narzędzie otwarte dla wszystkich, którzy szukają inspiracji lub sposobów realizacji pomysłów na terenie szkoły, narzędzie mające charakter prostej wyszukiwarki z 2-3-kategoriami wyszukiwania, np. miasto, szkoła, obszar jakiego dotyczy dobra praktyka.

W pilotażu z 15 szkół zebrano 22 dobre praktyki ze wszystkich wyróżnionych przez ekspertów obszarów.

BAZA DOBRYCH PRAKTYK

W Bazie wyróżniono 20 obszarów dobrych praktyk:

1. Aktywne przerwy.
2. Aktywna praca domowa.
3. Aktywne uczenie się.
4. Aktywny transport.
5. Partnerstwa w lokalnej społeczności.
6. Sport szkolny.
7. Rozwój zawodowy nauczycieli (nauczyciele WF).

8. Podstawa programowa WF (atrakcyjne pomysły realizacji).
9. Zajęcia do wyboru (w ramach zajęć obowiązkowych).
10. Sprzęt i infrastruktura.
11. Zaangażowanie rodziny i społeczności lokalnej.
12. Programy aktywności fizycznej dla personelu szkoły.
13. Lokalny plan wspierający promocję aktywności.
14. Zajęcia integracyjne/włączające/inkluzywne.
15. Ćwiczenia śródlekcyjne (dla wszystkich uczniów, prowadzone przez nauczycieli różnych przedmiotów).
16. Szkolne eventy/projekty, innowacje (w tym nowoczesne technologie).
17. Obozy i wyjazdy.
18. Pozaszkolne zajęcia sportowe (swobodna, spontaniczna zabawa).
19. Edukacja/zajęcia WF na zewnątrz.
20. Komunikacja i promocja aktywności fizycznej (strona internetowa, media społecznościowe, informacja o tabeli rekordów, „wywiadówki z wf-u”).

Możliwe kategorie wyszukiwania:

- według miejscowości – wybór z mapy,
- według wielkości miejscowości: duże miasto (powyżej 100 tysięcy mieszkańców); średnie miasto (od 20 do 100 tysięcy mieszkańców); małe miasto (poniżej 20 tysięcy mieszkańców); wieś,
- według obszaru dobrych praktyk.

Wykonawca otrzymał linki do przykładowych realizacji podobnych baz o charakterze wyszukiwarek, np.: Moving Schools Award; BP Portal (europa.eu). Jeśli zaplanowany zostanie dalszy rozwój Bazy Dobrych Praktyk, może on zostać ukierunkowany na zbieranie i zamieszczanie kompleksowych tzw. success stories wraz z dokumentacją fotograficzną oraz bazą metodyczno-narzędziową.

7.3.3. Narzędzia certyfikacji, mechanika jej procesu oraz metodyka warsztatów w szkołach

NARZĘDZIA CERTYFIKACJI – FORMULARZ SAMOOCENY SZKOŁY

Opracowano narzędzie certyfikacji (formularz samooceny szkoły) i mechanikę procesu certyfikacji (wstępny Regulamin certyfikacji). Przygotowano również metodykę prowadzenia warsztatów w szkołach.

Narzędziem certyfikacji jest formularz samooceny szkoły. Zawiera on 11 obszarów i 87 wskaźników (załącznik nr 5.). Pytania mają charakter zero-jedynkowy i dodatkowo zawierają prośbę o wyjaśnienie stanu zgodnie z zasadą *comply & explain*. Formularz oparto na dokumencie *Promoting physical activity through schools: a toolkit* Światowej Organizacji Zdrowia z roku 2021 (WHO, 2021), podsumowującym działające polityki w odniesieniu do holistycznej promocji aktywności fizycznej w szkole.

Przyjęto następujące zasady, co do pytań samooceny:

- mają służyć przedstawieniu faktów – być rzetelne,
- jasne i jednoznaczne – być trafne – nie mają wielu interpretacji,
- prosto sformułowane, przejrzystym językiem,
- tylko dla właściwych osób, upraszczają proces wyboru,
- łatwe w analizie.

Dodatkowo w formularzu samooceny szkoły znajduje się prośba o wyjaśnienie stanu – zarówno pozytywnych, jak i negatywnych odpowiedzi (*comply & explain*).

MECHANIKA PROCESU CERTYFIKACJI – WYPRACOWANIE PIERWSZEJ WERSJI REGULAMINU CERTYFIKACJI

Kolejnym krokiem było opracowanie mechaniki procesu certyfikacji (drogi dążenia szkoły do doskonałości).

Co oznacza certyfikacja?

Udział w certyfikacji szkół promujących wychowanie do aktywności fizycznej to proces w ramach programu MNiSW “WF z AWF”.

Celem projektu jest wzrost aktywności fizycznej dzieci i młodzieży poprzez wdrażanie w szkołach założeń holistycznej promocji aktywności fizycznej (*whole-school physical activity promotion*) i zapobieganie zachowaniom sedentarnym.

Projekt polega na dobrowolnym poddaniu się przez szkołę certyfikacji – procesowi samooceny szkoły w odniesieniu do holistycznej promocji aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży. W ramach procesu szkoła ocenia się na bazie kwestionariusza, dokumentuje swoje działania i deklaruje plany poprawy sytuacji na przyszłość. Dzięki temu może komunikować swój udział w projekcie i otrzymuje wsparcie z realizacją swoich planów.

Dla kogo jest przeznaczona certyfikacja?

Dla wszystkich chętnych szkół (ze szczególnym uwzględnieniem szkół podstawowych).

Etapy procesu certyfikacji

1. Zgłoszenie szkoły (w tym – powołanie zespołu ds. certyfikacji w szkole).
2. Wypełnienie kwestionariusza przez szkołę (*comply + explain*) i określenie ścieżki rozwoju (deklaracja zmiany – tu konieczne jest za zgodą dyrekcji określenie konkretnych działań w ramach szkoły na podstawie 3 kryteriów: *low cost, low risk, high visibility*, które pozwolą rozpocząć proces każdej szkole i pozwolą na rozwój również za pomocą metody małych kroków).
3. Weryfikacja kwestionariusza przez koordynatora (zespół ds. certyfikacji).
4. Publikacja kwestionariusza przez szkołę, np. na stronie internetowej szkoły.
5. Realizacja zmian zadeklarowanych przez szkoły.
6. Rozliczenie założeń i przyznanie certyfikatu.

Proces promocji certyfikacji

1. Promocja w ramach programu WF z AWF.
2. Możliwie oficjalna promocja i niezbędne drogi wykraczające poza WF z AWF (np. Ministerstwa Edukacji Narodowej).
3. Jasna wartość (dla szkół i ich przedstawicieli).

Korzyści dla szkoły

1. Certyfikacja jest wolontarystyczna. Oznacza to, że szkoły nie są formalnie zobligowane do udziału w certyfikacji.
2. Jasna ścieżka rozwoju oraz możliwe wsparcie eksperckie.
3. Promocja szkoły (udział w rozpoznawalnym/prestizowym projekcie) -> udział w certyfikacji, informacja dostępna publicznie.

Korzyści dla wypełniającego/osoby do kontaktu

1. Wskazana osoba kontaktowa ws. kwestionariusza/koordynator działań wewnątrz szkoły (informacja na stronie szkoły, na stronie WF z AWF) – docenienie wewnątrz szkoły.
2. Ewentualne szkolenia lub wymiana dobrych praktyk.
3. Udział w corocznym wydarzeniu o zasięgu regionalnym lub ogólnopolskim w charakterze ekspertów.

Kto przyznaje certyfikat?

Certyfikat przyznaje Zespół certyfikacji i dobrych praktyk, bazując na materiałach udostępnionych przez szkołę. Certyfikacja nie oznacza spełnienia określonych wytycznych, a poddanie się procesowi samooceny oraz na złożeniu deklaracji, że zrealizuje się określone działania w ciągu kolejnych 2 lat.

Na jaki okres przyznawany jest certyfikat?

Certyfikacja to badanie, które można zrealizować co roku. W formularzu oraz na dokumencie potwierdzającym – Certyfikacie znajduje się informacja, kiedy ją przeprowadzono.

METODYKA I PRZEPROWADZENIE WARSZTATÓW Z INTERESARIUSZAMI ZEWNĘTRZNYMI I W SZKOŁACH

Celem warsztatów z interesariuszami zewnętrznymi oraz warsztatów w szkołach było zebranie praktycznych informacji dotyczących procesu certyfikacji w szkołach, formularza i mechaniki certyfikacji z perspektywy szkół. Warsztaty odgrywały kluczową rolę w tworzeniu mechaniki procesu certyfikacji. Zbierano informacje o:

- postrzeganej wartości certyfikacji i korzyściach dla szkoły,
- sposobie wypełniania formularza w szkole,
- wyzwaniach związanych z formularzem,
- ocenie pytań,
- ocenie procesu weryfikacji formularza – zamieszczenia zatwierdzonego formularza na stronie,
- potencjalnie wartościowych zachętach do udziału w samoocenie i certyfikacji.

Metodyka prowadzenia warsztatów w szkołach – etapy:

1. Wytlumaczenie sensu certyfikacji i jego procesu – weryfikacja zrozumiałości procesu.
2. Wypełnienie formularza przez uczestników warsztatu i dyskusja nad obszarami wzbudzającymi wątpliwości.
3. Dyskusja (“otwarty stół”) nad poprawą sytuacji w szkole oraz nad wyborem przez szkołę obszarów do rozwoju/do poprawy.
4. Ocena wartości procesu certyfikacji dla szkoły.

Szczegółowy scenariusz warsztatu z interesariuszami zewnętrznymi i/lub warsztatu w szkołach:

1. Wytłumaczenie sensu certyfikacji i jego procesu – weryfikacja
 - Kim jesteśmy, jaki jest sens warsztatu?
 - Dlaczego tu się spotykamy? Czego oczekujemy i jaka jest potencjalna wartość?
 - Co będzie finalnym produktem warsztatu?
2. Wspólne wypełnienie formularza przez przedstawicieli szkoły i dyskusja nad miejscami kontrowersyjnymi bądź niezrozumiałymi. Prowadzący czyta pytania formularza, zwracając szczególną uwagę na wątpliwości i dyskusje, które podejmują uczestnicy.

Pytania dodatkowe:

- Czy to pytanie jest według Państwa jasne?
 - Czy według Państwa szkoła spełnia ten wskaźnik?
 - Czy da się jakoś pokazać, że rzeczywiście jest realizowany?
 - Czy jest on adekwatny dla szkoły takiej jak Wasza? Tzn. czy rzeczywiście przyczynia się do wszechstronnej promocji aktywności fizycznej.
3. Dyskusja (“otwarty stół”) nad poprawą sytuacji i wyborem obszarów poprawy

Pytania dodatkowe:

- Jakie działania, wpisujące się w powyższy formularz, miałyby sens z perspektywy Państwa szkoły? Które byłyby kluczowe (dlaczego)? Jakie działania nie mają według Was sensu (dlaczego)?
 - Czy są jakieś działania, które moglibyście zadeklarować, że szkoła jest w stanie zacząć realizować w ciągu najbliższego roku?
 - Czy pomysł deklaracji działań miałby z Waszej strony sens?
4. Ocena wartości certyfikacji

Pytania dodatkowe:

- Czy widzicie Państwo wartość z udziału w takiej certyfikacji?
- Czy szkoła byłaby gotowa na zamieszczenie informacji o wyniku certyfikacji na swojej stronie internetowej? Dlaczego?
- Czy Wasza szkoła byłaby zainteresowana udziałem w certyfikacji?
- Jakie wyzwania widzicie w certyfikacji?
- Co przekonałoby Państwa do udziału w certyfikacji?

Wyniki warsztatu stanowią kluczowy komponent w kontekście dopracowania mechaniki certyfikacji, formularza samooceny, systemu zachęt i wsparcia dla szkół.

Przeprowadzono warsztaty z interesariuszami zewnętrznymi i w szkołach. Przebieg warsztatów udokumentowano w postaci wystandaryzowanej notatki z poszczególnych warsztatów, notatki zbiorczej oraz wypełnionych formularzy certyfikacyjnych, które posłużyły jako źródło wyników badań jakościowych oraz ilościowych. Przeprowadzono 5 warsztatów:

Warsztat 1: KATOWICE – warsztaty przeprowadzono 18 listopada 2024 r. w Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. W warsztatach wzięli udział: Wicekurator Śląskiego Kuratorium Oświaty; Inspektor Referat nadzoru i ewidencji publicznych i niepublicznych jednostek oświatowych; Prezes Śląskiego Szkolnego Związku Sportowego w Katowicach; Sekretarz Śląskiego Szkolnego Związku Sportowego w Katowicach; przedstawiciel Regionalnego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli „WOM” w Katowicach; Dyrektor Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Hecz-

narowicach; nauczyciel WF, Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 1 im. Jana Pawła II w Czerwionce-Leszczynach; nauczyciel WF, LO im. Mikołaja Kopernika w Katowicach; nauczycielka WF w II LO im. Marii Konopnickiej w Katowicach; nauczyciel WF, SP 33 im. Stanisława Ligonia w Katowicach.

Warsztat 2: POZNAŃ – warsztaty przeprowadzono 20 listopada 2024 r. w Szkole Podstawowej nr 2 im. Aleksandra Doby w Zalasewie. W warsztatach wzięli udział: dyrektorka szkoły, wicedyrektorka oraz cztery nauczycielki.

Warsztat 3: NOWA GÓRA – warsztaty przeprowadzono 26 listopada 2024 r. w Szkole Podstawowej im. Zbigniewa Dłużniewskiego w Nowej Górze. Jest to szkoła wiejska, w województwie mazowieckim (okolice Płońsk i Płocka) o liczbie uczniów – 250. W warsztatach wzięli udział: dyrektorka szkoły, przedstawicielka Rady Rodziców oraz nauczycielka, nauczyciel wychowania fizycznego.

Warsztat 4: GDAŃSK – warsztaty przeprowadzono 21 listopada 2024 r. w Szkole Podstawowej Specjalnej nr 26 w Gdańsku. W warsztacie wzięli udział: dyrektor szkoły, 2 nauczycielki WF, 1 nauczyciel WF oraz pedagog specjalna.

Warsztat 5: WROCŁAW – warsztaty przeprowadzono 29 listopada 2024 r. w siedzibie Dolnośląskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu. W warsztatach wzięli udział: dyrektorka Szkoły Podstawowej nr 32 we Wrocławiu, nauczyciel-konsultant Dolnośląskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu, 2 nauczycielki WF-doradczynie metodyczne Wrocławskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli, wicedyrektor Szkoły Podstawowej nr 74 we Wrocławiu oraz Przewodniczący Wrocławskiego Szkolnego Związku Sportowego.

Kluczowe uwagi wynikające z podsumowania przeprowadzonej serii warsztatów:

- Potrzebna jest szczegółowa instrukcja, definicje i objaśnienia pojęć zawartych w formularzu samooceny.
- Sposób rozumienia pytań różni się między uczestnikami (potrzebny wewnętrzny konsensus).
- Pojawiało się „naginanie” odpowiedzi – być może w związku z niedostatecznie dookreślonymi pytaniami – im ogólniejsze pytanie, tym bardziej różnorodne odpowiedzi.
- Potencjalne nagrody interesujące, plus możliwość pokazania eksperckości, dzielenia się dobrymi praktykami.

7.3.4. Wyniki badań ilościowych – samoocena funkcjonowania poszczególnych obszarów certyfikacji w badanych siedmiu szkołach – pilotaż formularza certyfikacyjnego

WYNIKI BADAŃ ILOŚCIOWYCH

Podczas analizy badań ilościowych zidentyfikowano obszary i wskaźniki, które uzyskały w badaniach najniższą średnią – rycina 104.

Kolorem czerwonym oznaczono wskaźniki, które uzyskały najmniej wyborów w samoocenie uczestników warsztatów (wskaźnik trudny do realizacji), a kolorem zielonym te, które uzyskały ich najwięcej (wskaźnik łatwy do realizacji).

numer porządkowy	średnia ocena						
1.1	0,71	3.1	1,00	6.1	0,43	10.1	1,00
1.2	0,43	3.2	0,33	6.2	0,43	10.2	0,67
1.3	0,67	3.3	1,00	6.3	0,57	10.3	0,60
1.4	0,00	3.4	1,00	7.1	0,33	10.4	0,25
1.5	0,29	3.5	0,29	7.2	0,43	10.5	0,50
1.6	0,14	4.1	0,14	7.3	0,43	10.6	0,00
1.7	0,57	4.2	0,71	7.4	0,29	11.1	0,40
1.8	0,86	4.3	0,71	8.1	0,86	11.2	0,43
1.9	1,00	4.4	0,86	8.2	0,57	11.3	0,29
1.10	0,43	4.5	0,43	8.3	0,57	11.4	1,00
1.11	0,14	4.6	0,29	8.4	0,14	11.5	1,00
1.12	0,50	4.7	1,00	8.5	1,00	11.6	0,43
2.1	0,50	4.8	0,29	8.6	1,00		
2.2	0,33	4.9	0,86	8.7	0,86		
2.3	0,29	4.10	0,71	9.1	0,71		
2.4	0,00	5.1	0,86	9.2	0,43		
2.5	0,00	5.2	0,57	9.3	0,71		
2.6	0,17	5.3	0,50	9.4	0,86		
2.7	1,00	5.4	0,29	9.5	0,57		
2.8	0,29	5.5	0,29	9.6	0,71		
2.9	0,83	5.6	0,14	9.7	0,71		
2.10	0,33	5.7	0,29	9.8	0,50		

Ryc. 104. Oceny poszczególnych obszarów i wskaźników formularza samooceny szkoły. Wyniki z 7 badanych szkół

Najtrudniejszym obszarem formularza samooceny okazał się obszar drugi – *Wdrożenie działań na rzecz aktywnego transportu do i ze szkoły*, obszar siódmy – *Zarządzanie, przywództwo i zasoby*, obszar pierwszy – *Zapewnienie aktywności fizycznej poprzez wysokiej jakości wychowanie fizyczne* i szósty – *Zapewnienie inkluzywności dzieciom o specjalnych potrzebach* (ryc. 105).

Średnia obszarów	Średnia ocena	Opis obszarów
1	0,48	Zapewnienie aktywności fizycznej poprzez wychowanie fizyczne o wysokiej jakości
2	0,37	Wdrożenie działań na rzecz aktywnego transportu do i ze szkoły
3	0,74	Aktywność w ramach programów przed i po szkole
4	0,60	Szanse na aktywność fizyczną podczas przerw i czasu wolnego
5	0,63	Wpisanie aktywnych klas w curriculum szkoły
6	0,48	Zapewnienie inkluzywnych działań do bycia aktywnymi dla dzieci o specjalnych potrzebach
7	0,37	Rządzenie, przywództwo i zasoby
8	0,70	Popularyzowanie i promowanie aktywności fizycznej
9	0,65	Partnerstwa i współpraca w społeczności
10	0,66	Szkolenia i doskonalenie
11	0,60	Monitoring i ewaluacja

Ryc. 105. Średnie oceny obszarów z badania 7 szkół

Najczęściej realizowanym obszarem okazał się obszar aktywności w ramach programów przed i po szkole oraz popularyzowanie i promowanie aktywności fizycznej.

7.4. Wnioski

Do uruchomienia certyfikacji na skalę ogólnokrajową potrzebne jest przetestowanie całego procesu, jak i jego narzędzi w pierwszej rundzie certyfikacyjnej – działanie to jest ujęte w planie działań zespołu na rok 2025. Przy czym po identyfikacji wielu barier komunikowanych ze strony szkół podczas przeprowadzonej serii warsztatów, wskazane jest prowadzenie pracy komunikacyjnej ze szkołami przygotowującymi się do certyfikacji. Konieczne wydaje się również powołanie stałego zespołu prowadzącego, monitorującego i ewaluującego proces certyfikacji i dążenia szkół do doskonałości w zakresie holistycznego podejścia do wychowania w aktywności fizycznej.

Upowszechnianie procesu daje szansę na stworzenie społeczności szkół promujących aktywność fizyczną, które pod egidą akademii wychowania fizycznego będą doskonalić formy promocji zdrowego stylu życia i uczestniczyć w skierowanych do nich działaniach.

Aby proces certyfikacji był skuteczny i przynosił wymierne korzyści zarówno szkołom, jak i systemowi edukacji, należy uwzględnić następujące kluczowe aspekty:

1. Komunikacja procesu certyfikacji:

- Przejrzyste wytyczne komunikacyjne.

Opracowanie zestawu czytelnych komunikatów, które podkreślają nierywalizacyjny charakter procesu certyfikacji i jego skupienie na samodoskonaleniu i in.

- Strona internetowa projektu.

Stworzenie dedykowanej platformy internetowej, która pełniłaby rolę kompleksowego narzędzia wspomagającego ewaluację. Platforma powinna zawierać:

- Narzędzie wspierające proces samooceny. Interaktywny formularz certyfikacyjny z objaśnieniami i wskazówkami (w tym np. krótkie video).
- Bazę dobrych praktyk. Przykłady działań wdrożonych w innych szkołach, które mogą stanowić inspiracje w poszczególnych obszarach.
- Materiały wizualne (*key visuals*). Infografiki, logotypy, plakaty i inne materiały promocyjne, które będą pomagały w jednolitej identyfikacji wizualnej projektu.

- Uruchomienie kanałów social media.

Aktywne wykorzystanie mediów społecznościowych do promowania idei certyfikacji, inspirowania innych szkół, dzielenia się historiami oraz budowania społeczności wspierającej proces ("*community of practice*"). Kanały te mogą zawierać:

- Posty edukacyjne, np. „Tip tygodnia” dotyczące aktywności fizycznej w szkołach.
- Filmy instruktażowe, wywiady z ekspertami i przedstawicielami szkół zaangażowanych w proces.
- Webinary i transmisje na żywo na tematy związane z promocją aktywności fizycznej.

2. Wypracowanie ekosystemu wsparcia dla szkół chętnych do udziału w certyfikacji:

- Włączenie instytucji regionalnych i lokalnych.

- Zaangażowanie m.in. Ośrodków Doskonalenia Nauczycieli (ODN) oraz innych regionalnych i lokalnych instytucji edukacyjnych w proces certyfikacji. Instytucje te mogłyby wspierać szkoły na poziomie organizacyjnym i merytorycznym.

- Współpraca z kuratoriami oświaty oraz lokalnymi władzami oświatowymi, co mogłoby zwiększyć wiarygodność projektu i jego zasięg.
- Program szkoleń.
 - Ośrodki Doskonalenia Nauczycieli oraz inne jednostki mogłyby organizować cykliczne szkolenia dla nauczycieli i koordynatorów szkolnych ds. certyfikacji, np. w zakresie samooceny, zarządzania projektami rozwojowymi czy promocji aktywności fizycznej.
- Mentorzy i doradcy.
 - Powstanie sieci ekspertów lub mentorów, którzy oferowaliby bezpośrednie wsparcie dla szkół, zarówno w formie online, jak i offline.
- Granty i mikrofinansowanie.
 - Rozważenie możliwości wsparcia finansowego szkół (np. ze środków JST), np. w formie grantów na realizację działań związanych z certyfikacją.

Elementy te stworzą spójny system wspierający, w którym szkoły nie tylko uzyskają narzędzia i wiedzę potrzebne do przeprowadzenia certyfikacji, ale również poczują się częścią szerszej społeczności, współpracującej na rzecz holistycznej promocji aktywności fizycznej.

8. Zespół badawczy – Zespół ekspercki ds. współpracy z interesariuszami zewnętrznymi (Andrzej Rokita, Małgorzata Bronikowska, Dariusz Sarnowski, Ewa Sprawka, Dagny Adamczak)

Rekomendacje współpracy z interesariuszami zewnętrznymi⁷

Znane na całym świecie łacińskie powiedzenie „w zdrowym ciele zdrowy duch” (z łac. *mens sana in corpore sano*) od wieków inspirowało ludzi do dbania o aspekt ich fizyczności. Czy na pewno tak jest aktualnie? Niestety, nie. Problem bezruchu stale narasta i obecnie możemy mówić o globalnej pandemii dotyczącej ‘bezruchu’. Możemy się o tym przekonać chociażby z raportu Światowej Organizacji Zdrowia (Inchley i wsp., 2020) czy też z ostatnich badań dla Instytutu Matki i Dziecka (Mazur i wsp., 2018). Dlatego też niezbędne jest podjęcie wszelkich, możliwych starań na rzecz uzdrowienia obecnej, krytycznej sytuacji dotyczącej rzeczywistego stanu aktywności ruchowej.

Powszechnie wiadomo, że człowiek rozwija się jednocześnie całym sobą (Pesce i wsp., 2016) szczególnie na początkowych etapach życia. A zatem rozwój w jednej sferze pociąga za sobą skutki w pozostałych. Nie dziwi więc, że aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na wszystkie obszary funkcjonowania człowieka: emocjonalny, fizyczny, poznawczy oraz społeczny (Kruszwicka, 2023). W sferze fizycznej, aktywność fizyczna wpływa na: poziom sprawności fizycznej, stymuluje wzrastanie ciała, wpływa na mineralizację kośćca, zapobiega i koryguje wady postawy, wzmacnia i stabilizuje stawy, wzmacnia przyczepy, ścięgna i więzadła, zwiększa przekrój i objętość włókien mięśniowych, wpływa pozytywnie na układ oddechowy i odpornościowy, wzmacnia wydolność serca, zwiększa objętość części mózgu, korzystnie wpływa na zawartość białka BDNF we krwi. W sferze psychicznej aktywność fizyczna wpływa na poprawę samopoczucia, redukuje stres, rozwija odpowiedzialność, poprawia poczucie własnej wartości, pobudza poczucie bezpieczeństwa, ułatwia procesy adaptacyjne, daje odprężenie, obniża lęk, zapobiega chorobom psychicznym, redukuje objawy depresji, choroby afektywnej dwubiegunowej, schizofrenii, zaburzeń lękowych. W sferze poznawczej aktywność fizyczna korzystnie wpływa na postępy w nauce, kształtuje uwagę, pamięć oraz funkcje wykonawcze, skraca czas podejmowania decyzji, zwiększa selektywność uwagi, poprawia koncentrację i percepcję, zwiększa kontrolę poznawczą, przyspiesza przetwarzanie informacji, kształtuje kompetencje związane z rozwiązywaniem problemów, wpływa na lepszą zdolność planowania, zwiększa szybkość podejmowania decyzji i pobudza kreatywność. W sferze społecznej aktywność fizyczna uczy komunikacji interpersonalnej i społecznej, uczy współpracy i współdziałania, sprzyja kształtowaniu relacji z innymi, wspiera w nabywaniu umiejętności społecznych, sprzyja tworzeniu więzi, miłości i współpracy, uczy radzenia sobie ze zwycięstwami i porażkami.

Rozwój fizyczny człowieka, nierozłącznie jest związany ze sprawnością ruchową i sprawnością fizyczną, które są przejawami motoryczności. Aktywność fizyczna dzieci (zwłaszcza na etapie edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej) ma bardzo duże znaczenie z medycznego, biologicznego, psychologicznego i poznawczego punktu widzenia. W dłuższej perspektywie daje ona pozytywne

⁷ Część materiałów pochodzi z publikacji Rokita A. (2024), Znaczenie zajęć ruchowych w edukacji wczesnoszkolnej dla rozwoju człowieka, zamieszczonej w Przewodniku dla nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej i współpracujących nauczycieli wychowania fizycznego realizujących program Mały Mistrz, Warszawa 2024 pod redakcją: Ryszarda Jezierskiego, Ireneusza Cichego, Marka Lewandowskiego, Andrzeja Rokity, Adama Szymczaka, Warszawa 2024.

i długoterminowe efekty. W wyniku regularnej aktywności fizycznej nasz organizm przechodzi morfologiczne i funkcjonalne zmiany, które mogą zapobiegać lub opóźniać występowanie wielu schorzeń.

Roli aktywności fizycznej nie można jednak sprowadzać tylko do zaspokajania potrzeb biologicznych, nie można jej łączyć jedynie z koniecznością zachowania i pomnażania zdrowia. Istota działania ruchowego głęboko wnika w sferę psychiczną, społeczną i poznawczą, sprzyja kształtowaniu postaw, wzbogaca sferę wewnętrznych przeżyć jednostki oraz stwarza warunki do psychicznego odprężenia (Osiński, 1996; Kruszwicka 2023).

Przeprowadzone badania z udziałem 500 kanadyjskich dzieci wykazały, że uczniowie, którzy każdego dnia mieli dodatkową godzinę na lekcje gimnastyki, uzyskiwali lepsze wyniki na egzaminach niż uczniowie mniej aktywni ruchowo (Olsen, 1994). Czas przeznaczony na ruch nie tylko poprawia rozwój motoryczny młodzieży, ale także korzystnie wpływa na rezultaty osiągnięć szkolnych (Jurgielewicz-Urniaż, 2008).

Aktywność ruchowa oddziałuje nie tylko na sferę fizyczną dziecka, ale również na samoocenę, umiejętności współpracy w grupie, integrację, przestrzeganie zasad oraz radzenie sobie w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego (Borrego, 2001). Jeśli przyjmiemy, że długość i jakość życia zależy od stylu życia, a jednym z jego podstawowych komponentów (Cendrowski, 1996), jest aktywność fizyczna, to nie powinno to zostawiać żadnych wątpliwości co do jej znaczenia. Obniżony poziom aktywności fizycznej, jest jednym z podstawowych czynników zagrożenia zdrowia – nie tylko fizycznego, ale także psychicznego i społecznego (Michalak, 2011). Jakość zdrowia psychicznego i fizycznego w wieku dorosłym ma swoje korzenie w dzieciństwie, w którym dziecko nabierało nawyków podejmowania aktywności fizycznej. Jeśli dziecko od najmłodszych lat nie miało pozytywnych doświadczeń związanych z aktywnością, to mało prawdopodobne jest, że w starszym wieku będzie ją podejmowało.

Młodszy wiek szkolny to okres trwający od 7 do 10-12 roku życia, to czas, kiedy dzieci osiągną najlepsze efekty w uczeniu się motorycznym, to czas opanowywania czytania i pisanie oraz liczenia. Jednym z ważniejszych zadań na etapie edukacji wczesnoszkolnej ale również przedszkolnej jest kształtowanie i rozwijanie wszechstronnej sprawności fizycznej (zdolności motorycznych i umiejętności ruchowych). Zatem, jednym z zadań nauczycieli edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej jest wspieranie naturalnej spontaniczności i twórczości dzieci oraz tworzenie im warunków do wszechstronnego rozwoju. Dziecko w wieku 6-10 lat poznaje świat wszystkimi zmysłami, najchętniej bezpośrednio doświadczając go za pomocą własnej aktywności (Michalak, 2011).

Najciekawszą formą aktywności, która najbardziej odpowiada potrzebom dziecka i wynika z jego właściwości rozwojowych, jest zabawa ruchowa. Jest to forma ruchu oparta na motoryce człowieka, na prostych ruchach lokomocyjnych. Dzieci zdobywają w zabawie pogładową naukę o świecie i o życiu człowieka, poznają stosunki panujące między ludźmi danego środowiska, kształtują własne postawy moralne oraz doskonałą własne normy zachowania wobec rówieśników. Zabawa zaspokaja potrzebę działania, a działaniom tym towarzyszy przyjemność funkcjonalna, związana z zaspokojeniem potrzeb biologicznych oraz emocjonalnych polegających na odbieraniu wrażeń i radości z odtwarzania i przekształcania rzeczywistości.

Biorąc pod uwagę rozważania na temat znaczenia zajęć ruchowych w edukacji wczesnoszkolnej dla rozwoju człowieka widzimy, że jest ono ogromne. Niestety w większości polskich szkół wy-

chowanie fizyczne w klasach 1-3 nie spełnia podstawowych standardów. Takie programy jak: WF z AWF czy Mały Mistrz mogą chociaż w minimalnym stopniu zmienić istniejącą sytuację. Dlatego rekomendujemy objęcie działaniami w ramach programu WF z AWF uczniów i nauczycieli klas 1-3.

Wobec powyższego zasadnym i wciąż aktualnym pozostaje pytanie: Kto powinien prowadzić zajęcia ruchowe w klasie 1-3? Nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej czy być może nauczyciel wychowania fizycznego. Kto jest najlepiej do tego przygotowany?

Rekomendowane rozwiązania w zakresie doskonalenia nauczycieli w ramach Programu WF z AWF

Wydaje się, że nauczyciele wychowania fizycznego posiadają większy zasób wiedzy i umiejętności metodycznych oraz merytorycznych w zakresie organizacji jak również prowadzenia zajęć ruchowych z najmłodszymi. Są bardziej świadomi stawianych celów i efektywniej potrafią zorganizować proces lekcyjny ukierunkowany na ten cel. Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej natomiast, charakteryzują się wyższymi kompetencjami wychowawczymi i psychologicznymi. Są bardziej świadomi możliwości i potrzeb swoich uczniów. Z powyższego wynika, że wspólne prowadzenie zajęć przez nauczyciela wychowania fizycznego i nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej, daje szansę na najbardziej efektywne lekcje wychowania fizycznego. Należy również podkreślić, że takie rozwiązanie umożliwia wymianę doświadczeń w sposób praktyczny i stwarza warunki do uczenia się od siebie nawzajem. Nie jest to rozwiązanie nowe (choćby stosowane w programie „Małym Mistrzu”), ze względu na korzyści, warto zaimplementowania w programie WF z AWF.

Oczywiście planując doskonalenie nauczycieli w ramach programu, nie należy ograniczać się tylko do wymiany doświadczeń. Analizując dotychczasowe działania w przygotowywaniu nauczycieli do nowych wyzwań edukacyjnych można stwierdzić, że najbardziej efektywne były tzw. szkolenia kaskadowe. Czyli przygotowanie liderów – potwierdzone mikropoświadczeniami, którzy organizowaliby szkolenia we własnych regionach. Powinny one być kierowane do nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej. Oczywiście kluczowe jest opracowanie efektywnego programu takich szkoleń, który powinien uwzględniać nie tylko doskonalenie kompetencji metodycznych, ale również poznanie nowych form ruchu, czy przyborów i środków dydaktycznych przeznaczonych do prowadzenia zajęć ruchowych z najmłodszymi dziećmi. Uzyskanie mikropoświadczenia potwierdzającego uzyskanie odpowiednich kompetencji, mogłoby dawać nauczycielom edukacji wczesnoszkolnej możliwość prowadzenia zajęć ruchowych z dziećmi klas 1-3 w ramach programu WF z AWF w systemie pozalekcyjnym. Szkolenia typu kaskadowego warto są zarekomendowania ze względu na generowanie najniższych kosztów.

Analizując działania w zakresie doskonalenia, nie można pominąć aspektu samodoskonalenia przez nauczycieli. W przypadku zajęć wychowania fizycznego efektywniejsze jest obejrzenie krótkiego filmu prezentującego rozwiązania organizacyjno-metodyczne, niż przeczytanie opisu takich rozwiązań. Warto więc wygospodarować przestrzeń w Internecie (na stronie programu), gdzie można byłoby zamieszczać takie filmy. Wzorując się na doświadczeniach programu WF z klasą, sami uczestnicy programu mogliby takie filmy zamieszczać. Oczywiście, dbając o ich jakość oraz wartość merytoryczną, wymaga to stworzenia stosownego regulaminu i powołania zespołu odpowiedzialnego za analizę takich filmów.

Jako Zespół dostrześliśmy także, że poza dodatkowymi zajęciami organizowanymi w ramach programu WF z AWF obszarem, o którym nie można zapomnieć są świetlice szkolne.

Zgodnie z art. 105 ust. z 5 grudnia 2016 roku „Świetlica zapewnia zajęcia świetlicowe uwzględniające potrzeby edukacyjne oraz rozwojowe dzieci i młodzieży, a także ich możliwości psychofizyczne, w szczególności zajęcia rozwijające zainteresowania uczniów, zajęcia zapewniające prawidłowy rozwój fizyczny oraz odrabianie lekcji”.

W większości polskich szkół organizuje się zajęcia w świetlicy, co więcej według raportu NIK-u w kontrolowanej grupie szkół ponad 40% uczniów przebywało w świetlicy ponad 3 godziny dziennie, tj. około 15 godzin w tygodniu (Najwyższa Izba Kontroli Warszawa, czerwiec 2017 r.). Mimo to znacznej części uczniów zapisanych do świetlic, nie zapewniono możliwości uczestniczenia w zajęciach, które uwzględniałyby rozpoznane, indywidualne zainteresowania i potrzeby edukacyjne, których realizacja wpłynęłaby na rozwój psychofizyczny poszczególnych uczniów. Z powyższych danych wynika, że czas spędzany w świetlicach, wymaga lepszego zagospodarowania.

W związku z najnowszym rozporządzeniem Ministra Edukacji dotyczącym niezadawania prac domowych w klasie 1-3 (w klasach 4-8 tylko zadania dodatkowe dla chętnych) jeden z celów świetlicy został zniwelowany, stąd przestrzeń na zajęcia warsztatowe i sportowe jest zdecydowanie większa. Po całych dniach siedzenia w ławce szkolnej, zajęcia ruchowe zamiast kolejnych godzin w pozycji siedzącej będą na pewno dużo większą korzyścią, zwłaszcza dla uczniów będących w tzw. „złotym okresie motoryczności”. Takie rozwiązanie zapewne spotkałoby się z poparciem ze strony rodziców/opiekunów, którzy odbieraliby „wybiegane” dzieci po lekcjach, bez konieczności odwożenia ich na kolejne często dodatkowo płatne sportowe zajęcia.

W ramach powyżej opisywanych działań konieczne byłoby odpowiednie przeszkolenie wychowawcy świetlicowego lub włączenie w jego działania nauczyciela wychowania fizycznego. Istotną byłaby też kwestia logistyczna związana z dostępem do sali gimnastycznej lub boiska szkolnego w godzinach zajęć świetlicowych. Można by też zastanowić się nad stworzeniem odpowiedniego programu umożliwiającego przeprowadzenie zajęć ruchowych w warunkach klasowych (platformy z video, metoda mini eduball) co mogłoby stanowić ciekawą alternatywę w sytuacji braku dostępu do szkolnej infrastruktury sportowej.

Możliwość lepszego zagospodarowania czasu w świetlicy szkolnej w naszym kraju została dostrzeżona, na przestrzeni ostatnich lat. Powstało kilka programów uatrakcyjniających świetlicowe zajęcia np. program „Aktywna Szkoła”, w którym uczniowie mogą uczestniczyć w wybranych zajęciach pozalekcyjnych poświęconych na aktywność fizyczną? W obecnym roku szkolnym 2024/2025 ruszył kolejny program „Aktywna świetlica. Miejsce pełne pomysłów”, w ramach którego realizowane są zajęcia edukacyjne. Ponadto, niektóre szkoły na swoich stronach internetowych reklamują regularnie organizowane zajęcia sportowe w ramach planu pracy świetlic.

Podjęcie dodatkowych działań w obszarze wykorzystania pracy świetlic szkolnych na rzecz popularyzacji aktywności fizycznej wśród najmłodszych dzieci szkolnych może być niezwykle pomocne we wspomaganiu prawidłowego rozwoju uczniów. Wymaga to jednak stworzenia odpowiednich warunków organizacyjnych i odpowiedniego przeszkolenia kadry o czym wspominaliśmy wyżej. Jako Zespół dostrzegamy konieczność współpracy szkoły (w tym koniecznie nauczyciela wychowania fizycznego) z rodzicami. Jak wskazują wyniki ostatnich badań (Demetriou i wsp., 2024; Högman

i wsp., 2024; Fan i wsp., 2024) w obecnych czasach zmagamy się z ogromnym spadkiem zaangażowania społecznego w aktywność fizyczną.

W tym kontekście kluczowe jest podjęcie lub wzmożenie już istniejącej współpracy szkół, instytucji wychowawczych (tj. żłobków, przedszkoli, świetlic, domów kultury itd.) oraz klubów sportowych z rodzicami dzieci i młodzieżą.

Pewne działania zostały już zapoczątkowane, a ich wyniki, małymi krokami przynoszą spodziewane rezultaty. Do nich należą chociażby realizowane programy ministerialne takie jak „WF z AWF” (wprowadzony przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego) czy „Mały Mistrz” finansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki. Podobnych programów i innych projektów kierowanych do grupy najmłodszych jest jeszcze więcej, jednak żaden z nich nie uwzględnia w swoich założeniach bezpośredniej współpracy z rodzicem.

Dlatego też poniżej proponujemy kilka rozwiązań, które mogą przyczynić się w przyszłości do poprawy poziomu i motywacji oraz zaangażowania w kontekście aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. Bo kto jak nie rodzic jest tą pierwszą osobą w życiu dziecka, która pokazuje mu wszelkie możliwości eksplorowania otaczającego go świata? To rodzic jest wzorcem do naśladowania (z ang. *role model*), posiadając wszelkie możliwości modelowania zachowań dziecka. Jak zauważa Baldwin (1961), amerykański eseista, dzieci nigdy nie były dobre w słuchaniu dorosłych, ale też nigdy nie zrobiły błędu w naśladowaniu ich⁸. Jeśli najbliższy opiekun dziecka zadba o tworzenie nawyku ruchowego od najwcześniejszych lat życia tego dziecka, wówczas możemy mówić o sukcesie w tym wymiarze (Charles, 2013). Takie dziecko, najprawdopodobniej będzie traktowało uczestnictwo we wszelkich formach aktywności fizycznej za coś naturalnego, wpisanego w jego codzienne życie, w jego kod ruchowy.

Oprócz tego, warto zwrócić uwagę na rzeczywiste problemy i związane z nimi wyzwania, które najczęściej dotyczą takiej współpracy, a raczej jej braku. Nie zamierzamy się jednak poddawać w walce z pandemią bezruchu. Dlatego na koniec rekomendujemy przykładowe rozwiązania dotyczące poruszonego problemu współpracy z rodzicami.

Zacznijmy zatem od możliwości współpracy na wielu płaszczyznach. Część z nich już się odbywa dzięki uruchomionym programom, o których była mowa wyżej.

Programy edukacyjne zakładające organizowanie warsztatów i szkoleń dla rodziców na temat korzyści płynących z aktywności fizycznej dla zdrowia i rozwoju dzieci. Ponadto, tworzenie programów promujących zdrowy tryb życia, łączących aktywność fizyczną z edukacją zdrowotną.

Wspólne wydarzenia rekreacyjno-sportowe, które są organizowane w formie rodzinnych pikników rekreacyjno-sportowych, dni sportu oraz turniejów, czy też „wywiadówek z WF” (w ramach programu „Mały Mistrz”), w których uczestniczą zarówno dzieci, jak i rodzice. Niektóre kluby sportowe tworzą wspólne zajęcia rodzinne, takie jak fitness rodzinny, biegi rodzinne, gry miejskie czy warsztaty taneczne. W ten sposób tworzy się więź i tożsamość grupowa, która spaja środowisko w działaniach.

⁸ „Children have never been very good at listening to their elders, but they have never failed to imitate them” pochodzi z książki Jamesa Baldwina pt. „Nobody Knows My Name” z 1961 roku. Znajduje się w eseju zatytułowanym „Fifth Avenue, Uptown: A Letter from Harlem”.

Regularne konsultacje polegające na spotkaniach rodziców z nauczycielami wychowania fizycznego, z trenerami i specjalistami od zdrowia w celu omawiania postępów dzieci oraz identyfikowania ich potrzeb. Takie spotkania powodują również, że prowadzący je, dobrze przygotowani nauczyciele wychowania fizycznego, postrzegani są jako eksperci w poruszanej tematyce, podnosząc tym samym społeczną rangę swojej profesji jak i znaczenie aktywności fizycznej.

Dostęp do infrastruktury sportowej poprzez udostępnianie obiektów sportowych (sale gimnastyczne, boiska, pływalnie) dla rodzin w określonych godzinach, jak również współpraca z lokalnymi klubami sportowymi w celu zapewnienia różnorodnych form aktywności dostosowanych do wieku i zainteresowań dzieci, a także zajęć łączonych dla dzieci z rodzicami.

Na drodze do idealnej współpracy zwykle stają wielopłaszczyznowe problemy wynikające często z obiektywnych czynników zakłócających, o których mowa poniżej.

Pierwszym z nich jest chroniczny brak czasu, na który skarżą się rodzice (Giemza i wsp., 2022). Zarówno oni, jak i dzieci mają zwykle napięte grafiki, co w ich przekonaniu utrudnia regularne zaangażowanie w dodatkowe zajęcia.

Drugim z czynników jest niski poziom świadomości rodziców na temat pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na holistyczny rozwój ich pociechy. Rodzice często nie zdają sobie sprawy jak fundamentalne jest to dla zdrowia ich dziecka lub po prostu nie wiedzą, jak włączyć aktywność fizyczną w codzienną rutynę życia rodziny.

Kolejnym, problematycznym czynnikiem niskiego poziomu aktywności fizycznej mogą i często niestety są koszty, które należałoby przeznaczyć na podejmowanie aktywności fizycznej. Dodatkowe zajęcia sportowe, przybory czy stroje mogą być kosztowne, co w konsekwencji ogranicza dostępność zajęć dla rodzin o niższym dochodzie.

Brak komunikacji to następny czynnik powodujący obniżenie poziomu aktywności fizycznej wśród dzieci, bowiem niewystarczająca współpraca między szkołami, klubami sportowymi i rodzicami prowadzi do braku koordynacji działań na rzecz wzmożenia aktywności fizycznej wśród najmłodszych. Do tego również przyczynia się różnorodność potrzeb każdego dziecka, które ma prawo do swoich zainteresowań, a także prezentowany indywidualny poziom sprawności fizycznej, co wymaga każdorazowo indywidualnego podejścia i różnorodności oferty w środowisku lokalnym.

Wszystkie powyżej wspomniane przyczyny powodują obecny stan, w którym dostrzegamy niedostateczny poziom aktywności fizycznej wśród dzieci, co w konsekwencji przekłada się na niski prezentowany poziom sprawności fizycznej (wyniki badań WF z AWF). Niezbędne są zatem działania naprawcze w tym względzie. Dlatego też poniżej podajemy kilka potencjalnych rekomendacji do rozważenia.

Na początku należałoby zacząć od budowania świadomości i zaangażowania wśród rodziców. Do tego procesu niezbędni zatem są specjaliści nie tylko z zakresu aktywności fizycznej, ale też psychologowie i dietetycy. Kolejną grupą, która powinna włączyć się w program naprawczy stanu obecnego poziomu sprawności i aktywności fizycznej społeczeństwa ze szczególnym zwróceniem uwagi na grupę dzieci są lekarze i fizjoterapeuci. Dlatego też, wprowadzenie regularnych spotkań informacyjnych dla rodziców, na których omawiane byłyby korzyści płynące z aktywności fizycznej oraz sposoby wspierania dzieci w tej dziedzinie jest kluczowe.

Do tego należałoby rozszerzyć możliwie jak najbardziej oferty zajęć rekreacyjno-sportowych, tak, aby każde dziecko, bez względu na sytuację ekonomiczną rodziny, miało szansę na podjęcie

takiej jej formy, jaka je interesuje. Na przykład poprzez organizowanie różnorodnych aktywności, takich jak sporty drużynowe, taniec, gimnastyka czy joga, ale też proponowanie niszowych form, tj. tchoukball, crossminton, ringo i inne, aby zachęcić dzieci o różnych zainteresowaniach do podejmowania aktywności fizycznej.

Aby mogło się coś w tej mierze zmienić, potrzebna jest współpraca z lokalnymi organizacjami zajmującymi się popularyzacją szeroko rozumianej aktywności fizycznej w celu zwiększenia dostępu do bezpłatnych lub subsydiowanych zajęć dla dzieci i ewentualnie ich rodziców. Takie działania pozwoliłyby na zwiększanie dostępności obiektów rekreacyjno-sportowych. A przy wprowadzeniu elastycznych godzin zajęć umożliwiłoby dodatkowo uczestnictwo rodziców w takich zajęciach. Idealnym rozwiązaniem byłoby także uruchomienie np. rządowego projektu, mającego na celu zapewnienie przyborów sportowych w szkołach lub wypożyczalniach dla rodzin, które nie mogą pozwolić sobie na ich zakup.

Aby te wszystkie działania mogły zostać urzeczywistnione, niezbędne są wspólne cele i odpowiednia komunikacja. Dlatego warto byłoby pomyśleć nad tworzeniem zespołów roboczych złożonych z nauczycieli, trenerów i rodziców w celu wspólnego planowania i monitorowania działań, a także zainicjowanie regularnych badań socjologicznych/ewaluacyjnych z wykorzystaniem ankiet dystrybuowanych wśród rodziców i dzieci, w celu zdiagnozowania najważniejszych potrzeb i oceny efektywności prowadzonych działań.

Na koniec, w zasadzie najważniejsza rekomendacja, która zachęca do promowania nawet najmniejszych sukcesów dzieci i rodzin poprzez publiczne wyróżnianie aktywnych rodzin i dzieci w ramach szkolnych i lokalnych wydarzeń. Takie działania mogłyby sprawić podniesienie poziomu motywacji u jednych i drugich w kontekście podejmowania wszelkich form aktywności fizycznej. A jeśli do tego dodano by tworzenie materiałów medialnych (np. newsletterów, filmów), prezentujących pozytywne przykłady współpracy, mogłoby okazać się, że skutek tych działań będzie nie tylko lokalny, ale i globalny.

Dlatego też niezbędne jest efektywne wsparcie mediów i samorządów w promowaniu aktywności fizycznej (i to na wielu poziomach). Media mogą działać jako motywator, edukator i platforma informacyjna, podczas gdy samorządy mają możliwość wpływania na dostępność infrastruktury oraz oferowanie odpowiednich programów i inicjatyw. Razem mogą stworzyć silne ramy wspierające zdrowy, aktywny tryb życia w społeczeństwie.

Proponowane rozwiązania dotyczące współpracy z mediami:

- zakładka na stronie internetowej każdego miasta i szkoły, np., pt. SPORT W MIEŚCIE/SPORT W OKOLICY SZKOŁY, gdzie mogłyby znaleźć się informacje nt. możliwości uprawiania sportu, z opisem dyscyplin sportowych oraz z mapą lokalizacji obiektów sportowych, klubów sportowych i danymi kontaktowymi do nich,
- tworzenie kampanii informacyjnych (spot reklamowy, Internet/tv/radio) na temat wpływu aktywności ruchowej na zdrowie, np.:
 - ✓ na wstępie informacja nt. epidemii bezruchu i otyłości oraz zagrożeń zdrowotnych z nimi związanych. Bezpośrednio po niej informacja, że dzieci do 7 r.ż., aby w pełni rozwinęły swój potencjał motoryczny, powinny mieć zapewnione min. 3 godziny dziennie spontanicznej aktywności fizycznej. Na końcu spotu proponujemy hasło: SPRAWNE DZIECKO=ZDROWE DZIECKO=SZCZĘŚLIWE DZIECKO,

- ✓ kolejny spot: dzieci z rodzin, w których rodzice są aktywni fizycznie, są 5-, 8-krotnie bardziej aktywne od ich rówieśników. Hasło na koniec: BAW SIĘ AKTYWNIE, ĆWICZ RAZEM Z DZIECKIEM. I w tle kilka ujęć wspólnej aktywności DZIECKO-RODZIC prostych, możliwych do wykonania na świeżym powietrzu (badminton, jazda na rowerze itp.), czy w domu (rzutki do celu, rzuty do mini-kosza itp.).

Proponowane rozwiązania dotyczące współpracy z samorządami:

- stworzenie w każdej szkole podstawowej i ponadpodstawowej różnorodnej oferty zajęć sportowych pozalekcyjnych (bezpłatnych) dla uczniów danej szkoły,
- jeżeli samorzady nie są w stanie stworzyć powyższej oferty w oparciu o nauczycieli danej szkoły, czy trenerów z pobliskich klubów sportowych, mogłyby otworzyć w tych rejonach miejskie kluby sportowe i wypełnić dany rejon swoją ofertą.

Takie działania umożliwi dostęp dzieciom do różnych sportów w lokalnym środowisku. Zminimalizuje zaangażowanie rodziców w transport na dodatkowe zajęcia sportowe (będą mieć więcej wolnego czasu) oraz ograniczy nakłady finansowe (koszty dojazdów itp.).

- zapewnienie mieszkańcom bezpłatnego, stałego dostępu do przyszkolnych boisk i innej bazy rekreacyjno-sportowej (po godzinach funkcjonowania szkoły),
- organizowanie szkoleń i warsztatów dla nauczycieli, trenerów i liderów społecznych zgodnie z zapotrzebowaniem na danym terenie.

Wszystkie powyżej opisane działania i zaproponowane rekomendacje na rzecz wspierania aktywności fizycznej wśród najmłodszych powinny zostać poddane szerokim konsultacjom społecznym, angażując zarówno rodziców, nauczycieli, jak i specjalistów z zakresu edukacji, psychologii oraz kultury fizycznej. Konsultacje te umożliwią zidentyfikowanie potrzeb oraz barier związanych z aktywnością ruchową dzieci w różnych środowiskach – miejskim, wiejskim czy o zróżnicowanym dostępie do infrastruktury sportowej.

Dodatkowo, rekomendacje te powinny być przedmiotem analizy w odpowiednich jednostkach zarządzających, takich jak ministerstwa odpowiedzialne za edukację, sport i zdrowie, samorzady terytorialne oraz organizacje pozarządowe zajmujące się promocją zdrowego stylu życia. Kluczowym elementem tego procesu powinno być także uwzględnienie badań naukowych oraz najlepszych praktyk krajowych i międzynarodowych dotyczących metod skutecznego rozwijania aktywności fizycznej wśród dzieci.

Ważnym krokiem byłoby stworzenie platformy dialogu międzysektorowego, która pozwoliłaby na współpracę podmiotów odpowiedzialnych za edukację, sport oraz zdrowie publiczne. Wnioski z tych konsultacji mogłyby posłużyć do opracowania kompleksowej strategii działań, obejmującej nie tylko zmiany w programach nauczania wychowania fizycznego, ale również rozwój infrastruktury sportowej, wsparcie finansowe dla szkół oraz działania edukacyjne skierowane do rodziców i opiekunów.

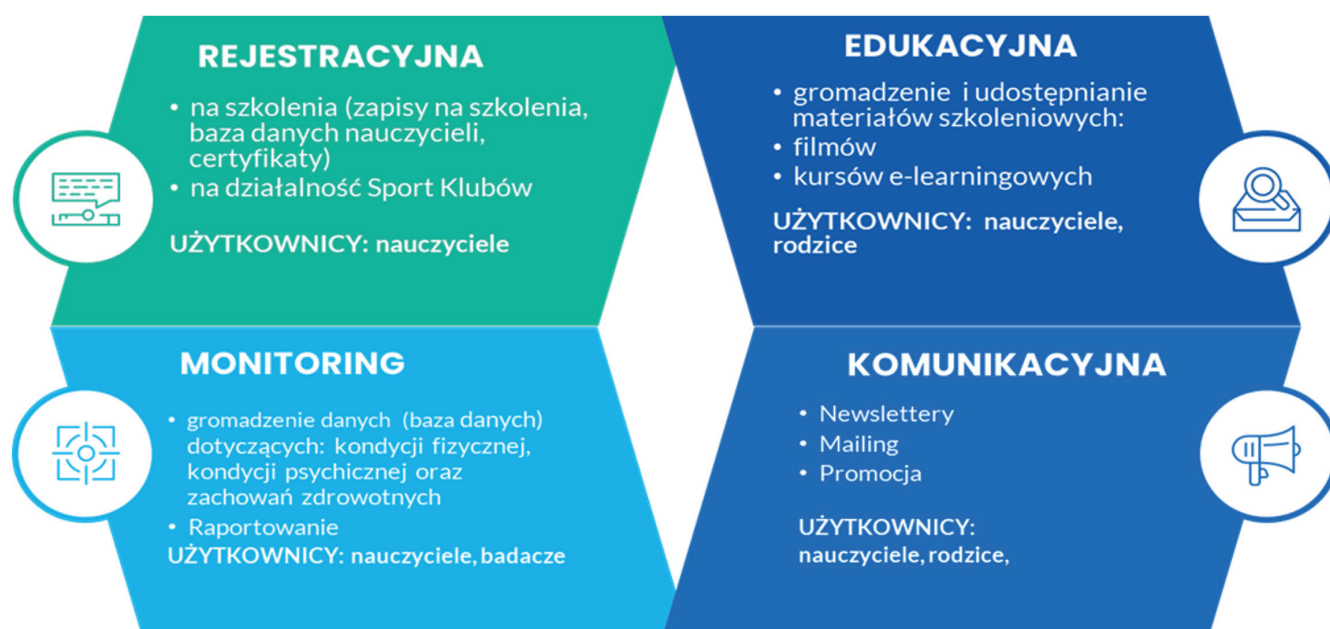
Realizacja takich działań wymaga także monitorowania ich efektów poprzez systematyczne badania i ewaluacje, co pozwoli na modyfikację strategii w zależności od zmieniających się potrzeb dzieci i warunków społeczno-ekonomicznych. Tym samym, podejście oparte na współpracy i interdyscyplinarności może przyczynić się do trwałego wzrostu poziomu aktywności fizycznej wśród najmłodszych i promocji zdrowego stylu życia na wczesnym etapie rozwoju.

9. Działania promocyjne

9.1. Portal edukacyjno-informacyjny (*Jolanta Żyśko*)

Portal WF z AWF został stworzony od podstaw na potrzeby projektu w pierwszym roku prowadzenia programu i spełnia cztery założone funkcje:

- rejestracyjną,
- monitorującą,
- edukacyjną,
- oraz komunikacyjno-promocyjną.



Ryc. 106. Funkcje portalu WF z AWF

Funkcja rejestracyjna

Funkcja ta została stworzona w celu rejestracji nauczycieli:

- na szkolenia,
- do prowadzenia zajęć w ramach Sport Klubów.

W edycji programu WF z AWF realizowanej w roku 2024 dalej nie prowadzono nowych szkoleń stacjonarnych ani w formie on-line.

Zgłoszenie do Sport Klubów jest dostępne na indywidualnym koncie nauczyciela w zakładce pod nazwą *Sport Kluby*.

W roku 2024 rejestracja do Sport Klubów odbywała się na portalu i przebiegała według zmodyfikowanego procesu przygotowanego w ubiegłych latach, który składa się z dwóch etapów I – rejestracja do Sport Klubów, w którym są zbierane wszelkie niezbędne dane w tym dotyczące PPK, obywatelstwa oraz wszelkich niezbędnych informacji do zawierania umów. Etap II – rejestracja na dany semestr (poprzez wypełnienie nowego harmonogramu zajęć), pozwala to za pomocą jednej umowy prowadzić zajęcia w różnych semestrach, bez konieczności duplikowania kolejnych umów.

Dodatkowo w roku 2024 w drugiej połowie roku, po wejściu w życie przepisów nowelizacji Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego, czyli tzw. ustawy Kamilka, która między innymi wprowadziła

obowiązek wdrożenia standardów ochrony małoletnich (SOM), został zmodyfikowany II etap procesu poprzez wprowadzenie szeregu niezbędnych zmian (m.in. zmiana Regulaminu Sport Klubów) oraz dodanie sześciu checkboxów, będących konsekwencją tych zmian:

Checkbox 1:

Akceptuje Regulamin Sport Klubów, tu podlinkowano plik z Regulaminem Sport Klubów.

Checkbox 2:

Akceptuję i przyjmuję do stosowania zalecenia dotyczące przetwarzania danych osobowych, gdzie podlinkowano plik: Dobre praktyki RODO.

Checkbox 3:

Zapoznałem się z obowiązkiem informacyjnym i zobowiązuję się zgodnie z oświadczeniem do zachowania w tajemnicy danych osobowych i sposobów ich zabezpieczenia, gdzie podlinkowano plik: Oświadczenie i obowiązek informacyjny.

Checkbox 4:

Zobowiązuję się do zebrania zgód na udział uczniów w badaniu, a w dokumentach do pobrania dodano plik: Zgoda na udział w badaniu.

Checkbox 5:

Oświadczam, że nie figuruję w Rejestrze Sprawców Przestępstw na Tle Seksualnym i podaję uzyskany dla mnie numer identyfikatora wydruku, tu umieszczono otwarte pole do wprowadzenia tego ciągu znaków.

Dodatkowo została tu mieszczona informacja:

Informacja o danych z Rejestru Sprawców Przestępstw na Tle Seksualnym dostępna jest <https://rps.ms.gov.pl/pl-PL/Public#/>

Checkbox 6:

Oświadczam, że wszystkie dane podane przeze mnie w niniejszym wniosku są prawdziwe oraz zgodne z rzeczywistym stanem rzeczy i moim aktualnym statusem prawnym.

Funkcja monitorująca

Funkcja monitorująca portalu została stworzona w celu:

- monitorowania zajęć,
- monitorowania kondycji fizycznej, psychicznej oraz zdrowia uczniów biorących udział w programie.

Na potrzeby realizacji Sport Klubów udostępniono wzorem lat poprzednich przyjazny w obsłudze harmonogram zajęć oraz moduł umożliwiający nauczycielowi raportowanie wyników ankietyzacji i pomiarów kondycji fizycznej prowadzonych wśród uczestników zajęć.

W tej części portalu nie wprowadzano w mijającym roku żadnych modyfikacji.

Funkcja edukacyjna

Funkcja edukacyjna realizowana jest poprzez Platformę edukacyjną, która powstała na portalu pod hasłem: WF z AWF @ Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości.

Platforma edukacyjna

Platforma e-learningowa z kursami opracowanymi przez specjalistów wychowania fizycznego, psychologów, nauczycieli. To świetna forma aktywności przed ekranem komputera lub smartfona.

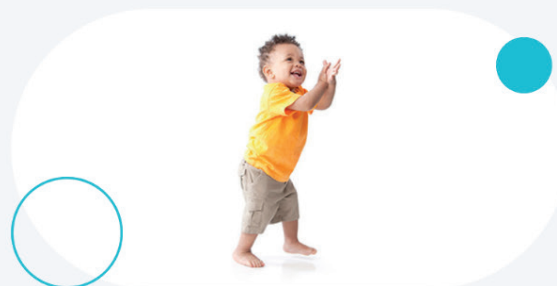
Otwórz

otwiera nowe okno

Platforma e-learningowa

WF z AWF @ aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości

Znajdziesz tu kursy opracowane przez specjalistów wychowania fizycznego, psychologów, nauczycieli.



Składa się ona z trzech części:

- dla rodziców,
- dla nauczycieli,
- oraz FUS.

Cześć dla rodziców pozostała w bieżącym roku bez zmian, natomiast w części dla nauczycieli dodano kilka modyfikacji, m.in. wprowadzono informację o korzyściach dla nauczycieli, wynikających z udziału w projekcie:



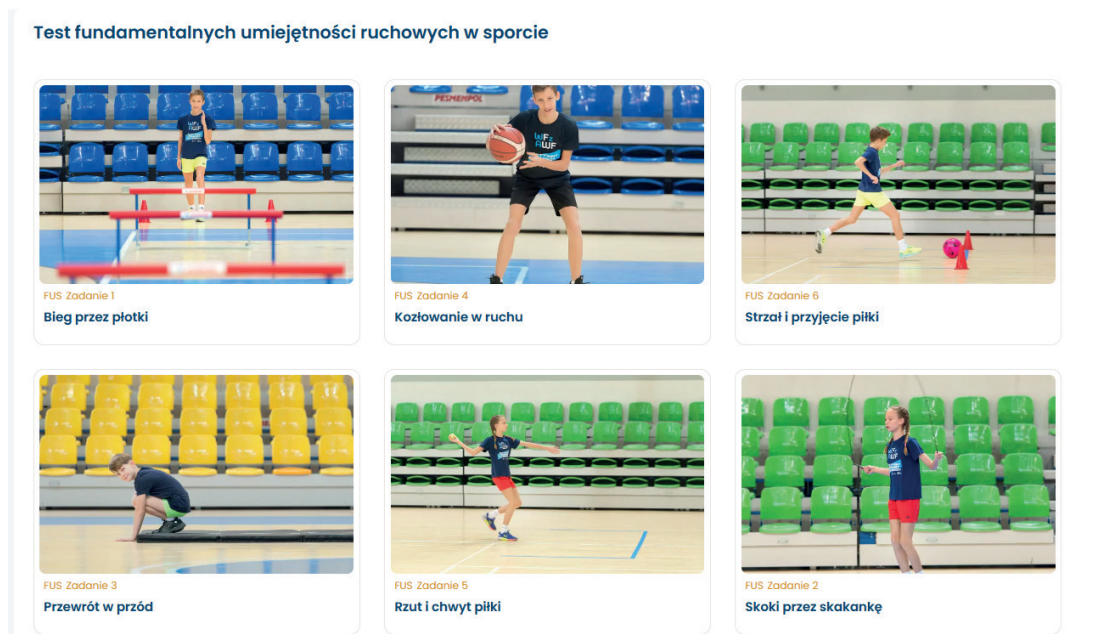
PRZYKŁADY OSIĄGNIĘĆ PROGRAMU

- W 2023 roku program przyciągnął ponad 10 tysięcy nauczycieli, którzy prowadzili zajęcia w blisko 15 tysiącach grup.
 - Ponad 100 tysięcy uczniów w wieku od 6 do 19,5 lat uczestniczyło w zajęciach, co dało łącznie ponad 400 tysięcy dodatkowych godzin aktywności fizycznej.
 - Badania wykazały korzystne zmiany w zakresie obniżenia wskaźników BMI i WHtR oraz zmniejszenie częstości występowania nadwagi i otyłości o 3 do 5% w porównaniu z latami 2021-2022.
 - Odnotowano kilkuprocentową poprawę sprawności fizycznej uczniów, szczególnie w zakresie wydolności krążeniowo-oddechowej, mimo że poziom sprawności nadal pozostaje niski.
- Kontynuacja badań w roku 2024 pozwoli na dalsze monitorowanie i poprawę kondycji fizycznej uczniów, uwzględniając opinie rodziców oraz uwarunkowania

KORZYŚCI DLA NAUCZYCIELI

1. **Profesjonalny rozwój:** Udział w programie pozwala nauczycielom na ciągłe doskonalenie swoich kompetencji zawodowych poprzez uczestnictwo w specjalistycznych szkoleniach i warsztatach prowadzonych przez ekspertów z Akademii Wychowania Fizycznego.
2. **Dostęp do narzędzi i metodologii:** Nauczyciele mają możliwość korzystania z nowoczesnych narzędzi i metodologii badania kondycji fizycznej uczniów, co pozwala na bardziej efektywne prowadzenie zajęć i monitorowanie postępów.
3. **Wsparcie merytoryczne:** Program zapewnia wsparcie merytoryczne oraz dostęp do najnowszych badań i publikacji z zakresu wychowania fizycznego i zdrowia dzieci, co pomaga nauczycielom w lepszym planowaniu i realizacji zajęć.
4. **Współpraca i wymiana doświadczeń:** Udział w programie stwarza okazję do współpracy i wymiany doświadczeń z innymi nauczycielami z całej Polski, co może prowadzić do wprowadzenia innowacyjnych rozwiązań w codziennej pracy dydaktycznej.
5. **Wpływ na zdrowie uczniów:** Nauczyciele mogą bezpośrednio przyczynić się do poprawy zdrowia i kondycji fizycznej swoich uczniów, co jest niezwykle satysfakcjonujące i motywujące w pracy zawodowej.
6. **Podniesienie prestiżu szkoły:** Aktywne uczestnictwo w programie może podnieść prestiż szkoły w środowisku lokalnym, pokazując zaangażowanie placówki w promowanie zdrowego trybu życia i

Zakładka FUS odnosi się do fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie, w której zamieszczono opis i filmy instruktarzowe wszystkich sześciu prób testu FUS.



Funkcja komunikacyjno-promocyjna

Bardzo istotną rolą portalu jest **funkcja komunikacyjno-promocyjna**.

Dlatego też, na stronie głównej portalu znajduje się cel główny udziału nauczycieli w projekcie, jakim jest: „...*podnoszenie jakości edukacji fizycznej poprzez zwiększenie aktywności ruchowej dzieci i młodzieży oraz systematyczne monitorowanie i poprawę ich kondycji fizycznej. Program ten ma za zadanie nie tylko promować zdrowy tryb życia, ale także wzmacniać wewnętrzną motywację uczniów do regularnego uczestnictwa w aktywności fizycznej.*”

Umieszczone tu także są dwie dodatkowe sekcje:

- materiały dodatkowe,
- raporty.

W sekcji **Materiały dodatkowe** w roku 2024 został dodany i podlinkowany **Podręcznik ALFABET RUCHOWY I PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE dla dzieci w wieku 6-12 lat**.



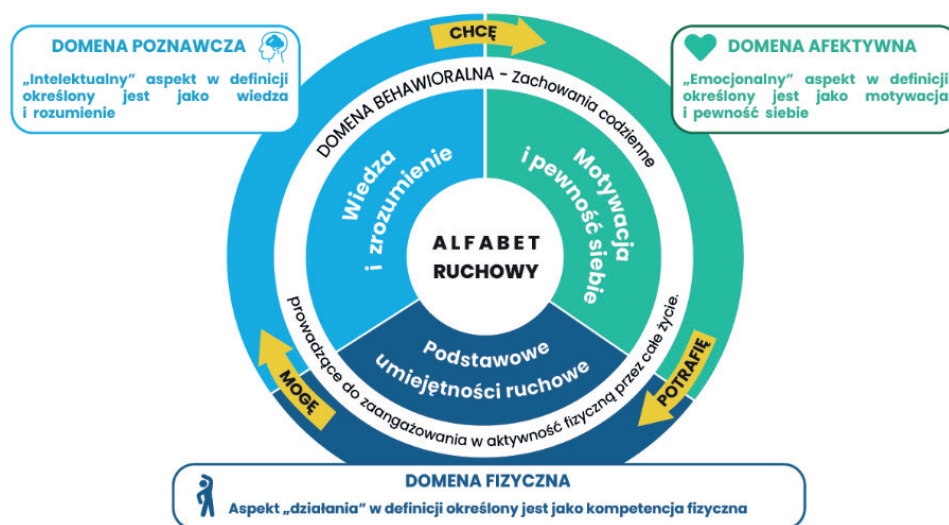
W sekcji **Raporty** dodany został w roku 2024 „Raport merytoryczny projektu WF z AWF Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości za rok 2023.”

W portalu obok istniejących już zakładki: **Sport Kluby, Kontakt, Pytania i odpowiedzi** dodane zostały także zakładki:

- Alfabet Ruchowy,
- Projekt.

Zakładka **Alfabet Ruchowy** zawiera definicję pojęcia oraz opis poszczególnych domen.

Według definicji zawartej na portalu: „Alfabet ruchowy to zestaw motywacji, pewności siebie, umiejętności ruchowych, wiedzy i zrozumienia, które pozwalają cenić i zaangażować się w aktywność fizyczną przez całe życie. Znajomość Alfabetu Ruchowego wymaga rozwoju czterech powiązanych ze sobą domen uczenia się”.



Dla usprawnienia komunikacji z mediami i społeczeństwem została stworzona zakładka – Projekt.



Zaraz po otwarciu zakładki, widzimy najbardziej szokujące wyniki uzyskane w ramach badań prowadzonych w projekcie WF z AWF:

- 80% dzieci nie wypełnia zaleceń WHO w zakresie dziennej dawki aktywności fizycznej,
- 89% uczniów nie potrafi poprawnie skakać przez skakankę,
- 86% dzieci z klas 1-3 nie potrafi rzucić i chwycić piłki odbitej od ściany.

Dalej stronie głównej tej zakładki znajdują się **Główne założenia programu** WF z AWF, gdzie czytamy „Program „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości” to inicjatywa na rzecz zdrowia i sprawności młodego pokolenia. Największą uwagę stawiana jest na kompleksowe działania mające na celu poprawę kondycji fizycznej i nawyków ruchowych dzieci i młodzieży. Kluczowym elementem jest wprowadzenie **Alfabetu Ruchowego**, obejmującego podstawowe umiejętności ruchowe takie jak chodzenie, bieganie, skakanie, rzucanie, chwytanie, kopanie i uderzanie. Rozwijanie tych **Fundamentalnych Umiejętności Ruchowych (FUS)** już od najmłodszych lat (6-12 lat) jest niezbędne dla prawidłowego rozwoju fizycznego i stanowi fundament dla dalszej aktywności sportowej”.

A dalej: „Razem zadbajmy o zdrowie i sprawność fizyczną naszych dzieci poprzez:

- spójne i skuteczne wdrożenie Alfabetu Ruchowego,
- współpracę różnych instytucji i ministerstw w celu tworzenia odpowiedniej infrastruktury i opracowania zasobów edukacyjnych,
- realizację programów szkoleniowych dla nauczycieli wychowania fizycznego i edukacji wczesnoszkolnej,
- angażowanie rodziców w tworzeniu warunków sprzyjających budowaniu zdrowych nawyków na całe życie”.

Główne założenia



Wdrożenie koncepcji alfabetu ruchowego i fundamentalnych umiejętności ruchowych u dzieci w wieku 6-12 lat



Współpraca międzyresortowa i wdrożenie systemowe polegające na doszkalananiu nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej



Oddziaływanie na społeczeństwo i wdrożenie nawyku regularnej aktywności fizycznej ukierunkowana na rodziców

Poniżej umieszczony został film kampanii społecznej stworzony na potrzeby projektu i realizacji celów dotyczących poprawy kondycji fizycznej dzieci pt. „Razem zadbajmy o zdrowie i sprawność fizyczną naszych dzieci! WF z AWF”. Spot został także wyemitowany w dzień dobry TVN.

Link do filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=89E2hY9qRCQ&t=7s>



Poniżej znajduje się Baza dobrych praktyk, która „ma stanowić narzędzie otwarte dla wszystkich, którzy szukają inspiracji lub sposobów realizacji pomysłów wspierania aktywności fizycznej na terenie szkoły. Jest to narzędzie mające charakter prostej wyszukiwarki internetowej z kilkoma kategoriami wyszukiwania, np. miasto, szkoła, obszar jakiego dotyczy dobra praktyka”.

Baza Dobrych Praktyk

W założeniu Baza Dobrych Praktyk ma stanowić narzędzie otwarte dla wszystkich, którzy szukają inspiracji lub sposobów realizacji pomysłów wspierania aktywności fizycznej na terenie szkoły. Jest to narzędzie mające charakter prostej wyszukiwarki internetowej z kilkoma kategoriami wyszukiwania, np. miasto, szkoła, obszar jakiego dotyczy dobra praktyka.

[Otwórz](#)

W badaniu pilotażowym, w którym wzięło udział 15 szkół zebrano 22 dobre praktyki z wyróżnionych przez ekspertów 20 obszarów:

- baza dobrych praktyk,
- aktywne przerwy,
- aktywna praca domowa,
- aktywne uczenie się,
- aktywny transport,
- partnerstwa w lokalnej społeczności,
- sport szkolny,
- rozwój zawodowy nauczycieli (nauczyciele WF),
- podstawa programowa WF (atrakcyjne pomysły realizacji),
- zajęcia do wyboru (w ramach zajęć obowiązkowych),
- sprzęt i infrastruktura,
- zaangażowanie rodziny i społeczności lokalnej,
- programy aktywności fizycznej dla personelu szkoły,
- lokalny plan wspierający promocję aktywności,
- zajęcia integracyjne/włączające/inkluzywne,
- ćwiczenia śródlekcyjne (dla wszystkich uczniów, prowadzone przez nauczycieli różnych przedmiotów),
- szkolne eventy/projekty, innowacje (w tym nowoczesne technologie),
- obozy i wyjazdy,
- pozaszkolne zajęcia sportowe (swobodna, spontaniczna zabawa),
- edukacja/zajęcia WF na zewnątrz,
- komunikacja i promocja aktywności fizycznej (strona internetowa, media społecznościowe, informacja o tabeli rekordów, „wywiadówki z wf-u”).

Wszystkie obszary zostały podlikowane, a zidentyfikowane dobre praktyki zostały opisane i zobrazowane nadesłanymi przez nauczycieli filmami lub zdjęciami.

Poniżej skany przykładowych dobrych praktyk w obszarze „Aktywne przerwy i Aktywna Praca Domowa”.



1: Aktywne przerwy

Szkoła Podstawowa nr 33 z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Stanisława Ligonia w Katowicach

Papki z fitnessem

Dobra praktyka dotyczy promowania aktywności fizycznej wśród uczniów poprzez taniec i choreografię. Głównym celem jest kształtowanie pozytywnych postaw wobec aktywności ruchowej i budowanie swobodnego nastroju. W ramach zajęć uczniowie tworzą choreografię do wybranych przez siebie utworów muzycznych i prezentują swoje układy taneczne w sali szkolnej podczas przerw trwających 90 minut, dwa razy w tygodniu lub częściej. Grupy liczą od 6 do 30 osób. Wykłopy przystępują uczniowie z całej szkoły - od przedszkolaków po gimnazjalistów - którzy analiżując prowadzących, ucząc się układów tanecznych, kształtują sprytnie budowanie relacji, integracji oraz wspólnemu spędzeniu czasu.

Ta forma aktywności to nie tylko zabawa, ale także skuteczny sposób na promowanie zdrowego stylu życia. Taniec pełni funkcję relaksacyjną i wspiera regenerację uł w trakcie dnia szkolnego. Ruch i intensywność ćwiczeń wzmacniają mięśnie, poprawiają wydolność organizmu i wspomagają spalanie kalorii. Dodatkowo, uczniowie rozwijają zdolności rytmiczne, koordynację wzrokowo-ruchową oraz uczą się wyrażania emocji poprzez ruch. Przyjazna atmosfera tworzona przez muzykę sprzyja twórczej ekspresji i zapobiega nudzie. Dzięki wspólnym występom uczestnicy zyskują większą pewność siebie, a cała społeczność szkolna integruje się wokół wspólnych działań.

Całkowicie grupy prowadzącej stają się entuzjastami i wzorami dla innych uczniów - są entuzjastycznie witani, budzą podziw, a młodzi koleżki chętnie nawiązują z nimi kontakty. Stworzono uczniowie zyskują poczucie miłej i wartości, co pozytywnie wpływa na ich rozwój społeczny i emocjonalny.

Projekt stał się tradycją szkoły i jest przykładem, jak w prosty sposób można organizować i promować pozadrodzinne działania, które angażują całą społeczność szkolną, inspirować innych do podobnych inicjatyw.



Szkoła Podstawowa nr 53 im. Stefana Żeromskiego w Katowicach

Szkoła haiku

Celem tej dobrej praktyki jest zaangażowanie uczniów do aktywnego i kreatywnego spędzania czasu podczas przerw międzylekcyjnych. Działanie polega na przygotowaniu przez nauczyciela szablonu na wydrukowanym korzystać. Przed przerwą na ławkach umieszczane są litery napisane na kartkach formatu A4, które w oddali tworzą haiku związane z tematyką sportu, aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania czy zdrowego trybu życia. Litery są rozmieszczone w różnej kolejności, a zadaniem uczniów - w parach, zespołach lub indywidualnie - jest odnalezienie ich i skłócenie w poprawnym porządku, aby odczytać ukryte haiku. Zabawa może być rozszerzona o dodatkowe elementy: uczniowie mogą sami tworzyć nowe haiku, organizować zabawy, a także rozwiązać kartki, co jeszcze bardziej rozwija ich kreatywność i zwiększa zaangażowanie.



2: Aktywna praca domowa

Szkoła Podstawowa nr 53 im. Stefana Żeromskiego w Katowicach

Sportowy konkurs fotograficzny

Konkurs skierowany jest do uczniów klas 4-6 szkoły podstawowej i został zapoczątkowany w czasie pandemii. Obecnie jest kontynuowany jako stały element zajęć wychowania fizycznego. Podczas zajęć nauczyciel wychodzi z klasą na spacer (okolo 1,5-2 km trwający 30 minut) po okolicy szkoły. Uczniowie wykonują zdjęcia telefonami komórkowymi, skupiając się na obiektach lub elementach związanych z aktywnością fizyczną. Mogą to być min. trzepaki, butelki, porzuczone rowerki czy stare buty marciarskie. Na kolejnych zajęciach wychowania fizycznego nauczyciel ocenia sportowców uczniów oraz ich umiejętność kojarzenia. Podczas podsumowania wszyscy uczestnicy dzielą się swoimi obserwacjami, doświadczeniami i wspólnie analizują wykonane fotografie.

Działanie to rozwija umiejętność kojarzenia, pobudza wyobraźnię oraz pomaga diagnozować zainteresowania uczniów. Dodatkowo wprowadza element kreatywności do zajęć wychowania fizycznego, łącząc ruch na świeżym powietrzu z intelektualnym wyzwaniem.

Szkoła Podstawowa w Rudziszce

Trening czyni mistrza

Dobra praktyka polega na zmotywowaniu uczniów do regularnego i samodzielnego biegania w czasie wolnym. Uczniowie, którzy spędzają co najmniej 30 minut na bieganiu w swoim wolnym czasie, zdobywają punkty za aktywność. Dwa razy w semestrze szkoła organizuje wycieczki tematyczne do miejsc związanych ze sportem, takich jak stadion, miasto sportu czy wydarzenie sportowe (np. mecz). Liczba miejsc na tych wycieczkach jest ograniczona, a udział w nich mają zapewniony uczniowie z najwyższą liczbą punktów. W ten sposób uczniowie nie tylko zdobywają motywację do poprawy swojej sprawności fizycznej, ale również zyskują szansę na uczestnictwo w atrakcyjnych wydarzeniach sportowych.

Tego rodzaju inicjatywa przynosi wiele korzyści dla całej społeczności szkolnej. Uczniowie rozwijają swoją sprawność fizyczną oraz zdrowe nawyki, nauczyciel wychowania fizycznego ma smotywowanych i zaangażowanych uczniów, a szkoła wzbogaca się o dodatkowe i ciekawe wydarzenia, które umacniają jej ofertę edukacyjną i integrują całą społeczność.

Funkcja promocyjno-komunikacyjna bardzo sprawnie jest wypełniana poprzez moduł Aktualności, dzięki czemu administratorzy na bieżąco mogą publikować materiały informacyjno-promocyjne na stronie programu WF z AWF.

Zakładka **Aktualności** zawiera:

- informacje dotyczące występów w mediach,



Rektor AWF Warszawa w
wideoście "Sport to pieniądz".

13 grudnia 2024

Rektor Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, prof. dr hab. Bartosz Molik, był gościem najnowszego odcinka videocastu "Sport to pieniądz", podczas...

Czytaj więcej >



Dr hab. Jolanta Marszałek
podsumowała II Kongres "WF z
AWF" w Polskim Radiu RDC

26 października 2024

W piątkowej audycji "Popołudnie RDC" w Polskim Radiu RDC, prowadzonej przez Idalię Tomczak, dr hab. Jolanta Marszałek, koordynatorka projektu „WF”...

Czytaj więcej >

- informacje o nowościach w projekcie WF z AWF,



Polska Ocena Alfabetu Ruchowego (PAPL)

09 grudnia 2024

Polska Ocena Alfabetu Ruchowego (PAPL) Odkryj skuteczne i praktyczne narzędzia do oceny alfabetyzacji ruchowej (Physical Literacy) dzieci. Dowiedz się, jak...

[Czytaj więcej >](#)



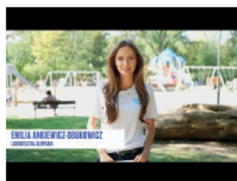
Paszport Aktywnego Ucznia

09 grudnia 2024

Paszport Aktywnego Ucznia ma na celu podnoszenie świadomości uczniów, rodziców i nauczycieli znaczenia aktywności i sprawności fizycznej, umiejętności ruchowych w...

[Czytaj więcej >](#)

- bieżących informacji o programie,



Sprawdź wyniki sondy!

08 października 2024

Rodzice i dzieci w ruchu! Czy rodzice spędzają czas aktywnie ze swoimi dziećmi?

Emilia Ankiewicz-Obukowicz przeprowadziła sondę uliczną na temat...

[Czytaj więcej >](#)

- informacje o wydarzeniach organizowanych w ramach projektu,



Podsumowanie projektu WF z AWF w SP nr 2 w Koluszkach

28 listopada 2024

Na podsumowanie projektu uczniowie klasy IIIa ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Koluszkach wzięli udział w emocjonującej zabawie inspirowanej telewizyjnym...

[Czytaj więcej >](#)



Konferencja „WF z AWF: Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości” w Suwałkach.

29 października 2024

W Centrum Edukacji Nauczycieli oraz w Szkole Podstawowej nr 11 z Oddziałami Integracyjnymi im. gen. bryg. pil. Witolda Urbanowicza w...

[Czytaj więcej >](#)

- informacje dotyczące akcji Lokalni Bohaterowie realizowanej w ramach programu,



Lokalni Bohaterowie - Pani Monika Myszk

16 października 2024

Prezentujemy kolejną bohaterkę - Panią Monika Myszk z Zespołu Szkół Ogólnokształcących nr 6 w Gdańsku, która inspirowuje uczniów do aktywności...

[Czytaj więcej >](#)

- informacje dotyczące akcji Lokalni Bohaterowie realizowanej w ramach programu,



Ankieta dla Rodziców

15 listopada 2024

Drodzy Nauczyciele, Zwracamy się do Państwa z prośbą o pomoc w przekazaniu ważnej informacji rodzicom dzieci uczestniczących w zajęciach Sport...

[Czytaj więcej >](#)

- informacje o wydarzeniach i akcjach realizowanych w ramach programu.



Za nami II Kongres WF z AWF: "Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości"

25 października 2024

Na terenie Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, 24 października 2024 r. odbył się Kongres "WF z AWF: Aktywny...

[Czytaj więcej >](#)



Zbiórka na sprzęt sportowy dla szkół dotkniętych powodzią

11 października 2024

Ostatnie miesiące były wyjątkowo ciężkie. Powódź odebrała ludziom domy i zmusiła do walki z żywiołem... W wyniku powodzi ucierpiały także...

[Czytaj więcej >](#)

Sprawną komunikację z osobami zainteresowanymi projektem (głównie z nauczycielami) ułatwia także zakładka „Pytania i odpowiedzi”, gdzie dodawane są odpowiedzi, na najczęściej zadawane w e-mailach pytania.

W roku 2024 w portalu dodano także zakładkę dotyczącą II Edycji Kongresu „Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”.

The screenshot shows the website interface for the II Congress. At the top, there are navigation links: 'Idea Kongresu', 'Część warsztatowa', 'Część dyskusyjna', 'Eksperci', 'Rejestracja', and 'Regulamin'. The main content area features a large blue banner with the event title and date: 'II KONGRES WF Z AWF 24.10.2024 godz. 09:00 AWF Warszawa, ul. Marymoncka 34'. Below the banner, there are three columns of text: 'Idea Kongresu' (describing the congress's goal to present ideas for physical activity in children and youth), 'Program' (listing activities like press conference, debate, and workshops), and 'Eksperci' (listing invited experts). A 'Część warsztatowa' button is visible at the bottom of the program section.

Zakładka zawiera opis:

- idei przyświecającej organizację kongresu,
- program kongresu,
- opis części praktycznej oraz części dyskusyjnej kongresu,
- rejestracji na kongres,
- skład komitetu merytorycznego i ekspertów.

9.2. Media, konferencje, kampanie społeczne: Jak WF z AWF buduje świadomość aktywności fizycznej przez całe życie (Milena Bochenek, Anna Bodasińska)

W 2024 roku projekt „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości” kontynuował intensywną kampanię promującą aktywność fizyczną, jako nieodłączny element zdrowego stylu życia. Dzięki synergii działań medialnych, współpracy z partnerami, kampaniom społecznym oraz udziałowi w prestiżowych wydarzeniach naukowych, udało się znacząco zwiększyć świadomość społeczną na temat konieczności regularnego ruchu dla zdrowia i rozwoju młodych pokoleń.

Promocja projektu w mediach lokalnych i ogólnopolskich

Projekt „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości” zyskał szeroką widoczność dzięki aktywnej obecności w mediach lokalnych i ogólnopolskich, takich jak TVN, Polsat, TVP, Radio Zet, Polskie Radio, a także w licznych portalach internetowych, radiu i prasie. Łącznie opublikowano ponad 85 materiałów, w tym artykuły, wywiady i relacje, które ukazały się w prestiżowych programach i tytułach, takich jak Dzień Dobry TVN, Gość Wydarzeń, Panorama, Przegląd Sportowy i wiele innych. Wykorzystanie tak różnorodnych kanałów pozwoliło na dotarcie do szerokiego grona odbiorców, zarówno rodziców, nauczycieli, jak i decydentów politycznych.

Szczególnie istotnym wydarzeniem medialnym z dotarciem do młodego pokolenia był występ prof. dr hab. Bartosza Molika w popularnym *Kanale Zero*. Podczas programu prof. Bartosz Molik szczegółowo omówił założenia projektu, zaprezentował wyniki badań realizowanych w jego ramach oraz podkreślił znaczenie ruchu w edukacji i rozwoju dzieci. Program spotkał się z bardzo pozytywnym odbiorem zarówno ekspertów, jak i szerszej publiczności, znacząco zwiększając rozpoznawalność projektu.

Publikacje te miały łącznie szacunkowy zasięg na poziomie kilku milionów odbiorców, co potwierdza ich skuteczność w budowaniu świadomości społecznej. Dzięki współpracy z mediami lokalnymi i ogólnopolskimi udało się dotrzeć zarówno do dużych miast, jak i mniejszych miejscowości, co było kluczowe dla zróżnicowanej grupy docelowej projektu.

Realizacja programu „Jesteśmy dla dzieci” we współpracy z Fundacją Polsat

Jednym z najbardziej znaczących działań edukacyjnych w 2024 roku była współpraca z Fundacją Polsat w ramach programu „Jesteśmy dla dzieci”. W duchu tej inicjatywy zaprezentowano:

- Test Fundamentalnych Umiejętności Ruchowych (test FUS) – narzędzie umożliwiające ocenę podstawowych umiejętności ruchowych u dzieci.
- Koncepcję alfabetu ruchowego, czyli zbioru kluczowych umiejętności motorycznych, które dzieci powinny rozwijać.
- Wyniki badań prowadzonych w ramach projektu WF z AWF.
- Przykłady innowacyjnych i angażujących scenariuszy lekcji wychowania fizycznego.

Program miał na celu nie tylko edukację rodziców i nauczycieli, ale także zachęcenie ich do podejmowania działań na rzecz aktywności fizycznej dzieci. Treści te, dzięki obecności w mediach ogólnopolskich, dotarły do szerokiego grona odbiorców, znacząco zwiększając świadomość społeczną na temat roli ruchu w rozwoju dzieci.

Kampania społeczna „Razem zadbajmy o zdrowie i sprawność fizyczną naszych dzieci!”

Kampania społeczna „Razem zadbajmy o zdrowie i sprawność fizyczną naszych dzieci!” była jednym z kluczowych działań promocyjnych projektu. Jej celem było zwrócenie uwagi na problem siedzącego trybu życia i jego negatywne skutki dla zdrowia młodego pokolenia. Podkreślono, że regularna aktywność fizyczna nie tylko wspiera rozwój fizyczny, ale także poprawia samopoczucie, koncentrację oraz zdolności poznawcze dzieci i młodzieży.

Kampania osiągnęła imponujące wyniki:

- W Google Ads i Meta Ads wygenerowano łącznie 15 milionów wyświetleń reklam, co znacznie zwiększyło widoczność projektu.
- Uzyskano 66 tysięcy kliknięć oraz 322 tysiące obejrzeń spotu na YouTube.

Efektywność kampanii wynikała z przemyślanej strategii, która obejmowała zarówno płatne promocje, jak i działania organiczne. Koszt dotarcia do odbiorców (CPC i CPM) był bardzo niski, dzięki stałej optymalizacji kampanii, co jest kluczowe w przypadku działań nakierowanych na budowanie świadomości społecznej.

Ważnym elementem kampanii była współpraca z firmą Decathlon, dzięki której jej przekaz był wyświetlany na ekranach w sklepach tej sieci w całej Polsce. Kampania była również wspierana billboardami w największych miastach, co pozwoliło dotrzeć do osób, które na co dzień nie korzystają z mediów społecznościowych.

Współpraca z influencerami

Zaangażowanie influencerów okazało się skutecznym narzędziem do dotarcia do młodszej grupy odbiorców. Do promocji projektu zaproszono osoby znane z propagowania aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia:

- Edyta Litwiniuk – dietetyczka i trenerka z ponad 105 tysięcy obserwatorów,
- Emilia Antkiewicz-Obukowicz – ekspertka w dziedzinie edukacji fizycznej, obserwowana w mediach społecznościowych przez 22 tysiące osób,
- Emce.kwadrat – influencerka z pasją do aktywnego stylu życia, posiadająca 50 tysięcy obserwatorów.

Influencerzy promowali kampanię w mediach społecznościowych, dzieląc się przemyśleniami na temat roli ruchu w życiu dzieci i młodzieży. Ich zaangażowanie przyczyniło się do zwiększenia zasięgu kampanii oraz wzrostu świadomości o projekcie WF z AWF wśród młodych rodziców.

Cykl „Lokalni Bohaterowie”

Program „Lokalni Bohaterowie” miał na celu wyróżnienie nauczycieli i trenerów, którzy z pasją i zaangażowaniem promują aktywność fizyczną w szkołach. W ramach tego cyklu odwiedziono pięć szkół z różnych województw (mazowieckiego, podkarpackiego, lubelskiego, pomorskiego), pokazując ich wyjątkowe podejście do wychowania fizycznego. Materiały te były szeroko udostępniane w mediach społecznościowych oraz lokalnych mediach, co dodatkowo zwiększyło zasięg projektu.

Sonda publiczna o aktywności fizycznej dzieci

Ważnym elementem działań promocyjnych była sonda publiczna przeprowadzona w Warszawie, we współpracy z influencerką Emilią Antkiewicz-Obukowicz. Rodzice byli pytani o to, jak spędzają czas z dziećmi i czy uważają, że aktywność fizyczna wspiera ich rozwój. Wyniki sondy posłużyły jako cenne źródło informacji i inspiracji do dalszych działań edukacyjnych.

Udział w konferencjach, kongresach i sympozjach naukowych

Kolejną istotną formą promocji projektu WF z AWF było upublicznianie wyników naukowych raportu na licznych konferencjach, kongresach oraz sympozjach naukowych. Te wydarzenia pozwoliły dotrzeć do środowisk akademickich, nauczycielskich i decyzyjnych, znacząco poszerzając zasięg projektu.

Do najważniejszych wydarzeń, w których uczestniczono, należały:

- Kongres Gospodarka i Zdrowie organizowany przez Szkołę Główną Handlową w Warszawie. Podczas kongresu zaprezentowano wpływ aktywności fizycznej na rozwój społeczno-ekonomiczny, a także przedstawiono wnioski wynikające z badań realizowanych w ramach projektu WF z AWF.
- Konferencja naukowo-metodyczna „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”, zorganizowana przez Centrum Edukacji Nauczycieli w Suwałkach. W trakcie konferencji omówiono zastosowanie wyników raportu w praktyce szkolnej oraz sposoby zachęcania dzieci do regularnego ruchu.
- Kongres WF z AWF organizowany przez Akademię Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. To flagowe wydarzenie projektu zgromadziło ekspertów z dziedziny edukacji, sportu i zdrowia, którzy dzielili się wiedzą na temat skutecznych metod promocji aktywności fizycznej.
- Igrzyska sportowe.
- EDU Biała Podlaska.
- Warsztaty edukacyjne z FUS.

Udział w tych wydarzeniach był nie tylko okazją do promocji projektu, ale także platformą do wymiany wiedzy i dobrych praktyk między naukowcami, nauczycielami i decydentami. Prezentowane wyniki badań wzbudziły duże zainteresowanie i były szeroko dyskutowane w środowiskach naukowych i edukacyjnych.

Analiza działań w mediach społecznościowych









Za pomocą social mediów projektu na platformach Instagram, Facebook oraz You Tube, nie tylko publikowaliśmy bieżące działania w ramach projektu, ale również cykl postów „Czy wiesz że...” z najważniejszymi wynikami z raportu 2023 oraz „Czas na quiz”, które znacząco zwiększyły interakcje na profilach pozwalając na zwiększenie liczby odbiorców. W celu zwiększenia pozytywnych interakcji z uczestnikami projektu zostały zorganizowane konkursy, których tematyka dotyczyła promocji aktywności fizycznej wśród dzieci w ramach Sport Klubów. Na kanałach społecznościowych projektu opublikowano 155 postów, w tym:

- 101 zdjęć, które generowały najwięcej interakcji (6096 reakcji),
- 18 linków, które osiągnęły największy zasięg (2 108 737 odbiorców),
- 16 filmów, które były kluczowym formatem budującym świadomość (1 012 514 wyświetleń). Łączny zasięg – największy wzrost odnotowano w liczbie osób, które organicznie zobaczyły posty:
- Linki – 2 108 737 zasięgu – największy udział,
- Filmy – 1 012 514 zasięgu – bardzo wysoki wynik dla tego formatu, który jest kluczowym elementem budowania świadomości użytkowników w Social Mediach,
- Zdjęcia – 63 952 zasięgu – ten format odpowiada za nie generowanie interakcji,
- Wiele zdjęć – 16 237,
- Reels – 8 846.

Łączna liczba interakcji – najwięcej reakcji użytkowników wywołały:

- Zdjęcia – 6 096 interakcji – lider pod względem zaangażowania,
- Filmy – 1 851 interakcji,
- Linki – 1 727 interakcji,
- Wiele zdjęć – 734 interakcje,
- Reels – 193,
- Relacje – 227.

Wzrost interakcji w stosunku do poprzedniego roku wyniósł +12,6%, co wskazuje na poprawę w angażowaniu odbiorców.

 1028 WZMIANKI	 699 WZMIANKI W SOCIAL MEDIA	 329 WZMIANKI POZA SOCIAL MEDIA	 2.7 M ZASIĘG SOCIAL MEDIA
 997 K ZASIĘG POZA SOCIAL MEDIA	 24 261 INTERAKCJE	 713 UGC	 18 578 POLUBIENIA

Łączny zasięg treści wyniósł 2 700 286 odbiorców, co oznacza wzrost o 3455,1% w porównaniu z rokiem poprzednim. Największy wzrost odnotowano między sierpniem, a październikiem, co było wynikiem intensywnej kampanii promującej projekt oraz film o charakterze społecznym.

Konferencja EDU Biała Podlaska, skierowana do nauczycieli i dyrektorów placówek oświatowych, której głównym celem było inspirowanie uczestników do wykorzystywania nowoczesnych narzędzi, w tym sztucznej inteligencji, w procesie nauczania/uczenia się. Podczas konferencji członkowie Zespołu badawczego ds. fundamentalnych umiejętności ruchowych przygotowali wystąpienie pn. „*Aktywność fizyczna i nowoczesne technologie: paralelne światy czy moc synergii?*” oraz warsztaty szkoleniowe pn. „*FUS to MUS! Jak korzystać z aplikacji Test FUS do oceny fundamentalnych umiejętności ruchowych?*”, które promowały innowacyjne podejście do procesu nauczania/uczenia się, diagnozowania i oceny umiejętności ruchowych, co jest kluczowe w kontekście współczesnej edukacji fizycznej.

Warsztaty edukacyjne „Kształtowanie, diagnoza i ocena fundamentalnych umiejętności ruchowych z wykorzystaniem Aplikacji Test FUS”, organizowane przez białą Filię AWF, adresowane były do uczniów szkół ponadpodstawowych. Głównym ich celem było wyposażenie uczniów w wiedzę, umiejętności i kompetencje, umożliwiające kształtowanie, diagnozę i ocenę poziomu fundamentalnych umiejętności ruchowych przy wykorzystaniu Aplikacji Test FUS oraz promocję możliwości wykorzystywania nowoczesnych technologii w lekcji wychowania fizycznego oraz innych szkolnych i pozaszkolnych zajęciach ruchowych.

Program warsztatów obejmował 30-minutową część teoretyczną oraz 60-minutową część praktyczną. W części teoretycznej uczestnicy zapoznali się z definicją, znaczeniem fundamentalnych umiejętności ruchowych w rozwoju człowieka oraz poznali metody i narzędzia służące do ich diagnozowania. W części praktycznej zaproponowano uczestnikom samodzielne testowanie umiejętności ruchowych z wykorzystaniem Aplikacji TEST FUS, po którym wspólnie dokonano oceny i analizy zarejestrowanego materiału. Na koniec części praktycznej, na podstawie uzyskanej diagnozy, zaproponowano uczestnikom warsztatów ćwiczenia ruchowe umożliwiające poprawę poziomu umiejętności ruchowych.

Podsumowanie

Działania promocyjne projektu „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości” w 2024 roku przyniosły zakładane rezultaty, zarówno pod względem zasięgu, jak i zaangażowania odbiorców. Dzięki zróżnicowanym narzędziom komunikacji, współpracy z mediami, influencerami oraz partnerami społecznymi, udało się dotrzeć do milionów Polaków, wzmacniając przekaz o znaczeniu aktywności fizycznej przez całe życie. Kampanie społeczne, takie jak „Razem zadbajmy o zdrowie i sprawność fizyczną naszych dzieci!”, oraz inicjatywy medialne, w tym współpraca z Fundacją Polsat, przyczyniły się do budowy trwałego zainteresowania aktywnością fizyczną wśród dzieci, rodziców i nauczycieli. Kluczową rolę odegrały konferencje, kongresy i sympozja naukowe, które umożliwiły prezentację wyników badań szerszemu gronu odbiorców oraz ich wykorzystanie w praktyce edukacyjnej. Dzięki takim działaniom projekt skutecznie przyczynił się do zwiększenia świadomości społecznej na temat znaczenia aktywności fizycznej w życiu dzieci i młodzieży.

9.3. Igrzyska sportowe uczniów szkół podstawowych (Anna Bodasińska)

Igrzyska sportowe uczniów szkół podstawowych, jako sportowo-edukacyjny produkt Projektu

*„Nie musisz być wielkim, żeby zacząć,
ale musisz zacząć, żeby być wielkim”*

Les Brown

W dobie wzrastającej świadomości zdrowotnej społeczeństwa i wynikającej z niej potrzeby podejmowania systematycznej aktywności ruchowej, która stanowi bezwarunkowy element zdrowego trybu życia, projekt Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego pn. „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”. Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości” stanowi doskonałą odpowiedź na to typu zapotrzebowanie. Kluczowym elementem działań promujących ww. projekt są Igrzyska sportowe uczniów szkół podstawowych, ze swoim wielowątkowym przesłaniem.

Igrzyska to nie tylko wydarzenie sportowe, ale także kompleksowy program promujący zdrowy styl życia, integrujący społeczność lokalną oraz kształtujący pozytywne postawy wśród młodych ludzi. Dzięki niemu dzieci mają szansę nie tylko na aktywne spędzanie czasu, ale także na rozwijanie swoich pasji i umiejętności, co przekłada się na ich zdrowie i dobrostan w przyszłości. Wspomniane wydarzenie organizowane jest z przesłaniem, że nabywanie prawidłowych nawyków w wieku dziecięcym jest niezwykle istotne.

W założeniu programowym Igrzysk sportowych uczniów szkół podstawowych, oprócz kwestii związanych z aktywnością fizyczną opartą na fundamentalnych umiejętnościach ruchowych, znalazły się treści dotyczące edukacji poprzez sport, opartej na wartościach olimpijskich, filozofii olimpizmu, że „ważniejszy jest udział niż zwycięstwo” oraz wiedzy na temat igrzysk olimpijskich, w tym elementów ceremoniału olimpijskiego czy wreszcie zagadnień dotyczących autorytetu i postawy sportowca-olimpijczyka.

Przygotowując projekt igrzysk założono (załącznik nr 6), że wysiłek fizyczny to nie „lek” o wszechstronnym działaniu, ale terapeutyczna profilaktyka, dostępna dla każdego i w każdym wieku. Należy jedynie uświadomić sobie i innym, że treścią aktywności, nie muszą być wyszukane zajęcia sportowe, a jedynie najprostsze formy ruchu, dostosowane do indywidualnych możliwości uczniów, które pozwolą kształtować potencjał zdrowotny dzieci i wyjść z błędnego koła: „nie ćwiczę, bo jestem za słaba/y, jestem za słaba/y, bo nie ćwiczę”.

Organizowane igrzyska sportowe są utrzymane w charakterze aktywności dzieci przez zabawę, dlatego stanowią idealną propozycję na organizację ich na lekcji wychowania fizycznego, podczas ruchowych zajęć pozadydaktycznych, prowadzonych przez nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej, wychowania fizycznego i innych przedmiotów, czy jako wydarzenie sportowe celebrujące dzień sportu w szkole.

Oprócz dewizy olimpijskiej przyświecającej wydarzeniu „udział ważniejszy niż zwycięstwo” podczas igrzysk sportowych dzieci, promowane było hasło „ćwiczę bo lubię – ćwiczę bo chcę”.

Program igrzysk zawiera 12 konkurencji opartych na strukturze ruchu w obszarze fundamentalnych umiejętności ruchowych (bieg, skok, rzut, chwyt i in.) realizowanych przez nauczycieli prowadzących zajęcia sportowe w ramach Sport Klubów, które stanowią podstawę kompetencji ruchowej dziecka czy młodego człowieka, warunkującej satysfakcjonujące uczestnictwo w szkolnej i pozaszkolnej całonocnej aktywności ruchowej.

Atrakcyjność igrzysk sportowych jako lokalnego (szkolnego) produktu sportowego wynika z kilku przesłanek:

- Promocja zdrowego stylu życia – udział dzieci w igrzyskach sportowych zachęca do aktywności fizycznej, co przyczynia się do poprawy ich zdrowia i samopoczucia.
- Rozwój relacji społecznych – udział w zawodach sprzyja nawiązywaniu nowych przyjaźni, uczeniu się współpracy i rywalizacji w duchu fair play.
- Wzmacnianie ducha zespołowego – igrzyska sportowe stawiają na pracę w grupie, co jest istotne nie tylko w sporcie, ale także w życiu codziennym.
- Motywacja do nauki – sukcesy sportowe uzyskiwane w igrzyskach mogą być inspiracją do osiągania lepszych wyników w nauce, ponieważ uczniowie często chcą dorównać swoim sportowym osiągnięciom.
- Różnorodność sportów – dzięki różnorodności konkurencji uczestnicy igrzysk mogą doświadczyć i spróbować swoich sił w wielu zadaniach ruchowych opartych na różnych sportach, dzięki czemu pozwoli to im z pewnością odkryć swoje pasje i talenty.
- Rozwój umiejętności motorycznych – udział w igrzyskach oprócz kształtowania umiejętności ruchowych sprzyja rozwijaniu koordynacji, siły, szybkości i wytrzymałości, co ma pozytywny wpływ na ogólny rozwój fizyczny dziecka.
- Wzrost samooceny – proste, znane i lubiane zadania ruchowe zaproponowane w programie igrzysk oraz ich zabawowa formuła rywalizacji oparta na hasle „bądź lepszą wersją samego siebie” pomagają oswoić lęk przed porażką, przegraną, przez którą dzieci często unikają wysiłku fizycznego z obawy, że nie są tak dobre, jak ich koledzy i koleżanki.
- Kulturowanie tradycji – igrzyska sportowe mogą stać się ważnym wydarzeniem w szkolnym kalendarzu, budując tradycje i wspólne wspomnienia.

- Wsparcie dla uczniów z różnymi umiejętnościami – uniwersalizm programowy igrzysk pozwala uwierzyć dzieciom, że nie każdy jest stworzony do tego, by być mistrzem sportu, ale każdy powinien uczestniczyć w systematycznej aktywności fizycznej, zgodnie z hasłem „udział ważniejszy niż wygrana” i przesłaniem, że ruch to klucz do zdrowia, szczęścia i wychowania poprzez sport.
- Zwiększenie zaangażowania rodziców – igrzyska sportowe to doskonała okazja do zaangażowania rodziców, którzy mogą wspierać swoje dzieci jako kibice, co wzmacnia więzi rodzinne i stanowi podwaliny do podejmowania wielopokoleniowej aktywności ruchowej.
- Przeżycia towarzyszące uczestnictwu w igrzyskach sportowych (pozytywne emocje, radość, duma, satysfakcja) stanowią niezwykle ważne i cenne dla uczestników – jednostki, grupy, klasy doznania emocjonalne, które są godne pożądania, bo stanowią cel ludzkich dążeń oraz podstawę lub istotny punkt odniesienia do uznania czegoś za dobre lub złe i radzenia sobie z uczuciem smutku towarzyszącym przegranej czy uczuciem euforii związanej ze zwycięstwem (wygraną).

III Igrzyska sportowe uczniów szkół podstawowych

W dniu 19 czerwca 2024 roku w Białej Podlaskiej odbyły się III Igrzyska sportowe uczniów szkół podstawowych, organizowane w ramach programu MNiSW „WF z AWF. Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości” pod honorowymi patronatami Prorektora ds. Filii AWF prof. dr. hab. Jerzego Sadowskiego i Prezydenta miasta Biała Podlaska Michała Litwiniuka. Na obiektach sportowych Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filii w Białej Podlaskiej odbyła się część sportowa wydarzenia. W wydarzeniu uczestniczyło 537 uczennic i uczniów z klas III szkół podstawowych z miasta Biała Podlaska, którzy rywalizowali zgodnie z duchem fair play, w 12 konkurencjach sportowo-rekreacyjnych.

Otwarcie zawodów odbyło się zgodnie z ceremoniałem olimpijskim. Startujący uczestniczyli w defiladzie prowadzonej przez olimpijkę z Paryża (2024) i Mistrzynię Europy w Podnoszeniu Ciężarów (2024) – Weronikę Zielińską, jej trenerkę Paulinę Szyszkę oraz Piotra Tarkowskiego – srebrnego medalistę Mistrzostw Polski Seniorów w Lekkoatletyce w 2018. Następnie członkowie pocztów reprezentacyjnych dokonali czynności wciągnięcia na maszt flagi igrzysk oraz zapalenia znicza. Przedstawiciel młodych sportowców odczytał w ich imieniu przyrzeczenie. W imieniu sędziów dokonała tego studentka kierunku wychowanie fizyczne oraz został odśpiewany hymn olimpijski.

W wydarzeniu uczestniczyli Pan Michał Litwiniuk – Prezydent miasta Biała Podlaska, prof. dr hab. Jerzy Sadowski – Prorektor ds. Filii AWF, dr Stanisław Romanowski – Naczelnik Wydziału Edukacji miasta Biała Podlaska, prof. dr hab. Hubert Makaruk – Dziekan WWFiZ w Białej Podlaskiej, Pan Robert Woźniak – Przewodniczący Rady Miasta, dyrektorzy bialskich szkół podstawowych, wychowawczynie klas III, nauczyciele wychowania fizycznego, nauczyciele akademicy, pracownicy i studenci bialskiej Filii AWF, rodzice i mieszkańcy miasta oraz media.

Ważny element organizowanych igrzysk stanowiły treści edukacyjne, przekazywane podczas wydarzenia dotyczące pojęć związanych z igrzyskami, historii igrzysk olimpijskich, elementów składających się na ceremoniał olimpijski czy symboli towarzyszących wydarzeniu.

Innym przesłaniem organizacji igrzysk była również potrzeba, o której coraz częściej i głośniej wspominają psychologowie – nauczania dzieci zwyciężania i przegrywania. Wydarzenie organizo-

wane na wzór igrzysk to inicjatywa, która temu sprzyja, gdyż w dużej mierze zaspokaja potrzebę przynależności do grupy, akceptacji ze strony rówieśników i zachęca do aktywnego spędzania czasu. Dzieci chętnie angażują się w tego typu projekty, gdyż wynika to z ich naturalnej potrzeby kontaktu i weryfikacji swoich umiejętności. Uczą się również, jak korzystać z pomocy innych i samemu ją ofiarowywać – pomagając, czują się bardziej wartościowe. Rywalizacja, na której opierały się proponowane igrzyska sportowe, jest dobrym zjawiskiem – uczy dzieci konstruktywnego wyciągania wniosków z przyjmowanych postaw, umiejętności pogratulowania lepszemu od siebie, jak również wyzwala naturalną odporność na stres i ewentualne niepowodzenia.

Rekomendacje dotyczące organizacji igrzysk sportowych uczniów szkół podstawowych:

- Zwiększenie promocji wydarzenia w szkołach poprzez większe wykorzystanie mediów społecznościowych projektu: strony internetowej oraz profili na platformach takich jak Facebook, Instagram czy TikTok, gdzie uczniowie, nauczyciele i rodzice będą mogli śledzić wydarzenia oraz relacje z igrzysk.
- Wsparcie kuratoriów oświaty:
 - ✓ organizacja spotkań z przedstawicielami kuratoriów, w celu omówienia strategii promocji i współpracy, a także stworzenie programów partnerskich, które zachęcą szkoły do aktywnego uczestnictwa w igrzyskach,
 - ✓ przygotowanie zestawów materiałów edukacyjnych (np. plakaty, broszury, filmy) dotyczących igrzysk, ale także zasady fair play, zdrowego stylu życia i znaczenia aktywności fizycznej.
- Włączenie znanych sportowców:
 - ✓ organizacja spotkań i warsztatów z olimpijczykami, podczas których mogliby dzielić się swoimi doświadczeniami, motywować i inspirować młodych sportowców do aktywności,
 - ✓ powołanie ambasadorów igrzysk, którzy będą promować wydarzenie w mediach oraz podczas lokalnych wydarzeń sportowych.
- Stworzenie programów igrzysk sportowych dla uczniów szkół specjalnych i klas integracyjnych – opracowanie specjalnych konkurencji dostosowanych do potrzeb uczniów z niepełnosprawnościami, które będą promować integrację i równość.

Włączenie do programu igrzysk sportowych propozycji konkurencji sportowych dla osób dorosłych (rodziców/dziadków), w celu nadania igrzyskom sportowym rangi lokalnego produktu promującego wielopokoleniową aktywność ruchową.

9.4. II Kongres „Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości” (Jolanta Żyśko)

Ideą II edycji Kongresu „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości” jest zaprezentowanie idei kompleksowego i innowacyjnego podejścia do aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w naszym kraju – „od alfabetu ruchowego do identyfikacji talentu”. Badania kondycji fizycznej i fundamentalnych umiejętności ruchowych potwierdziły bardzo niski poziom sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych dzieci w Polsce. Niepokojąca diagnoza wskazuje na pilną potrzebę wdrożenia kompleksowych rozwiązań ukierunkowanych na kształtowanie fundamentalnych umie-

jętności ruchowych, a także idei alfabetu ruchowego. Działania, które proponujemy mają na celu upowszechnienie i podkreślenie znaczenia aktywności fizycznej w życiu człowieka.

Kongres odbył się w Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie dnia 24. października 2024 roku.

Kongres rozpoczął się **Konferencją prasową** z udziałem **Podsekretarza Stanu w Ministerstwie Nauki i Szkolnictwa Wyższego – Macieja Gduli** oraz **Sekretarza Stanu w Ministerstwie Zdrowia – Wojciecha Koniecznego**.



Pierwsza część Kongresu WF z AWF, zatytułowana „**Podsumowanie programu WF z AWF i rekomendacje**”, stanowiła niezwykle ważny element wydarzenia, w którym eksperci podzielili się wynikami swoich badań oraz rekomendacjami mającymi na celu poprawę wychowania fizycznego w Polsce.

Podczas tej sesji wystąpili:

- **mgr Jakub Kalinowski**, który przedstawił spojrzenie na wyzwania dotyczące aktywności fizycznej z międzynarodowej perspektywy, ukazując globalne trendy i rozwiązania.
- **dr hab. Paweł Tomaszewski** omówił kondycję fizyczną dzieci i młodzieży, analizując aktualne dane oraz wskazując na kluczowe aspekty wymagające interwencji.
- **prof. dr hab. Hubert Makaruk** skupił się na fundamentalnych umiejętnościach ruchowych, które stanowią podstawę zdrowego rozwoju fizycznego.
- **prof. dr hab. Andrzej Kosmol** zaprezentował innowacyjny Alfabet Ruchowy, narzędzie wspierające nauczycieli w efektywnym kształtowaniu umiejętności ruchowych uczniów.
- **prof. dr hab. Bartosz Molik** przedstawił kluczowe rekomendacje i wdrożenia wynikające z programu „WF z AWF”, mające na celu systematyczną poprawę jakości wychowania fizycznego w szkołach.



Po tej sesji udział, w dyskusji na temat kondycji fizycznej i sprawności dzieci i młodzieży wzięli **Pani Minister Edukacji Narodowej – Barbara Nowacka** oraz **Minister Sportu i Turystyki – Sławomir Nitras**.



Podczas Kongresu zorganizowano również debaty z udziałem ekspertów – nauczycieli, naukowców i praktyków, które umożliwiły wymianę poglądów oraz prezentację nowych rozwiązań mających wpływ na zdrowie dzieci i młodzieży, a w konsekwencji całego społeczeństwa.

Jedną z takich debat była debata na temat **WF w szkole**, którą poprowadził prof. dr hab. Jerzy Sadowski, a udział w niej wzięli:

- Sekretarz Stanu w Ministerstwie Edukacji Narodowej – Joanna Mucha,
- Z-ca Prezydenta Miasta stołecznego Warszawy – Renata Kaznowska,
- Burmistrz Dzielnicy Bielany – Grzegorz Pietruczuk,
- Dyrektor XXII Liceum Ogólnokształcące im. José Martí – Małgorzata Zalewska,
- Koordynator Zespołu ds. przykładów dobrych praktyk oraz weryfikacji szkół z certyfikatem WF z AWF – dr Hanna Nałęcz.



Istotną część Kongresu stanowiły **warsztaty praktyczne**, przeznaczone dla nauczycieli i osób zaangażowanych w poprawę aktywności fizycznej społeczeństwa oraz realizację zajęć wychowania fizycznego na różnych poziomach edukacji. Warsztaty prezentowały metody kształtowania fundamentalnych umiejętności ruchowych, wdrażania alfabetu ruchowego oraz przeciwdziałania skutkom długotrwałej pozycji siedzącej.

Warsztat **Alfabet Ruchowy** prowadziła **dr Agnieszka Kurek-Paszcuk**.

Warsztat przeznaczony był dla nauczycieli wychowania fizycznego oraz edukacji wczesnoszkolnej. Warsztat przybliżył nowoczesne metody i narzędzia dydaktyczne do rozwijania podstawowych umiejętności ruchowych oraz kompetencji społecznych uczniów szkół podstawowych, w tym tych

ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Uczestnicy mieli możliwość nauczyć się diagnozować, rejestrować i interpretować wyniki poziomu umiejętności ruchowych dzieci w wieku 8-12 lat, korzystając z polskiej wersji Oceny Alfabetu Ruchowego (PAPL). Dodatkowo poznali koncepcję Paszportu dla Zdrowia, narzędzia do monitorowania postępów uczniów w zakresie umiejętności ruchowych i codziennej aktywności fizycznej.

Celem warsztatu było:

- Zapoznanie nauczycieli wychowania fizycznego oraz edukacji wczesnoszkolnej z metodami, formami i środkami dydaktycznymi rozwijającymi podstawowe umiejętności ruchowe.
- Zapoznanie z kompetencjami społecznymi uczniów szkół podstawowych, w tym uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.
- Wyposażenie nauczycieli w umiejętność diagnozy, rejestracji oraz interpretacji wyników poziomu podstawowych umiejętności ruchowych dzieci w wieku 8-12 lat w oparciu o polską wersję Oceny Alfabetu Ruchowego (z ang. *PAPL – Polish Assessment Physical Literacy*).
- Zapoznanie z koncepcją Paszportu dla Zdrowia – narzędzia do systematycznego monitorowania postępów w zakresie podstawowych umiejętności ruchowych oraz uczestnictwa w codziennej aktywności fizycznej uczniów.



Kolejny warsztat zatytułowany **BRAIN&GAME: MYŚL, GRAJ, ZWYCIĘŻAJ** poprowadziła **dr Zuzanna Mazur** i **mgr Paulina Batorzyńska**.

Warsztat uświadamiał jak zintegrować popularne gry planszowe z aktywnością fizyczną, by rozwijać zarówno umysł, jak i ciało. Warsztat ruchowy oparty na grach planszowych oferował unikalne połączenie aktywności fizycznej z elementami edukacyjnymi. Podczas tego warsztatu nauczyciele dowiedzieli się, jak przekształcić tradycyjne gry planszowe w dynamiczne i interaktywne zabawy ruchowe, które:

- Rozwijają motorykę i koordynację – gry planszowe mogą być przekształcone w aktywności wymagające zróżnicowanych ruchów, co pomaga dzieciom w rozwijaniu podstawowych umiejętności ruchowych oraz zdolności motorycznych.
- Wspierają myślenie logiczne i strategiczne – dzieci, biorąc udział w ruchowych wersjach gier planszowych, uczą się planowania, podejmowania decyzji i myślenia strategicznego, co wspiera ich rozwój intelektualny.
- Promują współpracę i komunikację – gry zespołowe i zadania wymagające współpracy roz-

wijają umiejętności społeczne uczniów, ucząc ich skutecznej komunikacji i współdziałania w grupie.

- Zachęcają do aktywności fizycznej poprzez zabawę – przeobrażenie gier planszowych w aktywności ruchowe sprawia, że dzieci chętniej angażują się w ćwiczenia fizyczne, ponieważ są one połączone z zabawą i wyzwaniem.

Celem warsztatu było:

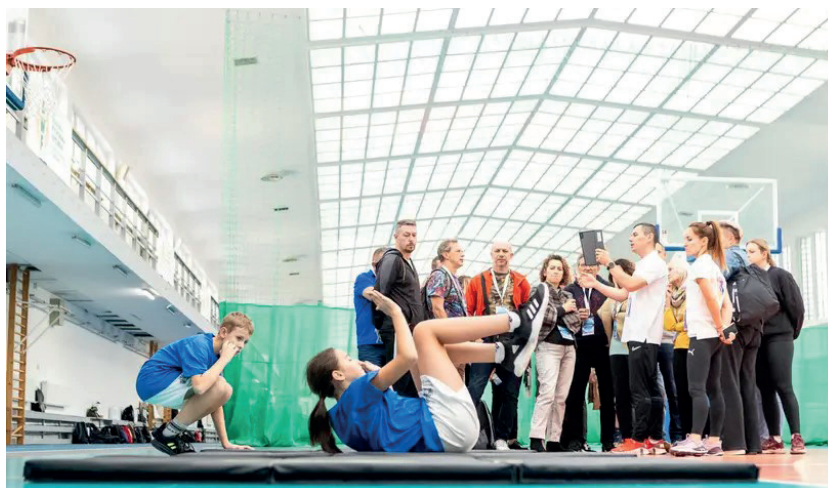
- Zdobycie innowacyjnych pomysłów na lekcje wychowania fizycznego.
- Rozwój umiejętności w tworzeniu integracyjnych i angażujących zajęć ruchowych.
- Zwiększenie motywacji uczniów do uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego.
- Wsparcie wszechstronnego rozwoju dzieci poprzez integrację aktywności fizycznej z elementami edukacyjnymi.

Warsztat **TEST FUS: TWOJA MAPA NA DRODZE DO ZROZUMIENIA FUNDAMENTALNYCH UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH** prowadzony był przez **prof. dr hab. Huberta Makaruka, dr Annę Bodasińską, dr Beatę Makaruk, dr Martę Nogal, dr Marcina Śliwę, dr Janusza Zielińskiego, mgr Agatę Chaliburde**.

Warsztat FUS skierowany był do nauczycieli wychowania fizycznego oraz nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej oraz tych nauczycieli, którzy zarejestrowali się do V edycji Sport Klubów i w ramach obowiązków uczestnika programu zobowiązali się do przeprowadzenia pomiarów i oceny fundamentalnych umiejętności ruchowych przy wykorzystaniu aplikacji Test FUS.

Celem warsztatu było:

- Wyposażenie nauczycieli wychowania fizycznego oraz nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej w wiedzę i umiejętności umożliwiające kształtowanie oraz diagnozę i ocenę poziomu fundamentalnych umiejętności ruchowych u dzieci w wieku 7-15 lat przy wykorzystaniu aplikacji Test FUS.
- Pozyskanie grupy przeszkolonych nauczycieli wychowania fizycznego i edukacji wczesnoszkolnej (certyfikowanych ekspertów FUS).
- Promocja wykorzystywania nowoczesnych technologii (aplikacja FUS) w szkolnych lub pozaszkolnych zajęciach ruchowych.



Kolejny warsztat zatytułowany **WŁĄCZ MYŚLENIE UCZNIĄ NA LEKCJI WF** prowadzony był przez **dr Katarzynę Płoszaj, dr Wiesława Firka**.

Obserwacje lekcji wychowania fizycznego skłaniają do wniosku, że uczeń w polskiej szkole jest „niemy”, ponieważ dominuje w niej jednostronna komunikacja nauczyciela. Warsztat dawał umiejętności, jak stworzyć przestrzeń, by uczeń zaczął myśleć, mówić i refleksyjnie podchodzić do własnego procesu uczenia się. Podczas warsztatów zapoznano uczestników z technikami wsparcia instruktorskiego, które wykraczają poza tradycyjny model wychowania fizycznego rozumianego jako ćwiczenie ciała oraz pokazano, jak wzbogacić swoje lekcje o elementy, które pobudzą intelektualnie uczniów i zmotywują ich do aktywnego uczestnictwa w lekcji i wzięcia odpowiedzialności za własny rozwój.

Celem warsztatu było:

- Zapoznanie i przećwiczenie technik wsparcia instruktorskiego ucznia, w tym przekazywania informacji zwrotnej aktywizującej uczniów, budowania rusztowania, rozwijania dialogu na odpowiedzi ucznia, prowadzenia dialogu instruktorskiego.
- Poznanie technik rozwijania umiejętności myślenia wyższego rzędu ucznia.
- Rozwijanie umiejętności komunikowania się z uczniami, aby byli bardziej zaangażowani i aktywnie uczestniczyli w lekcjach.

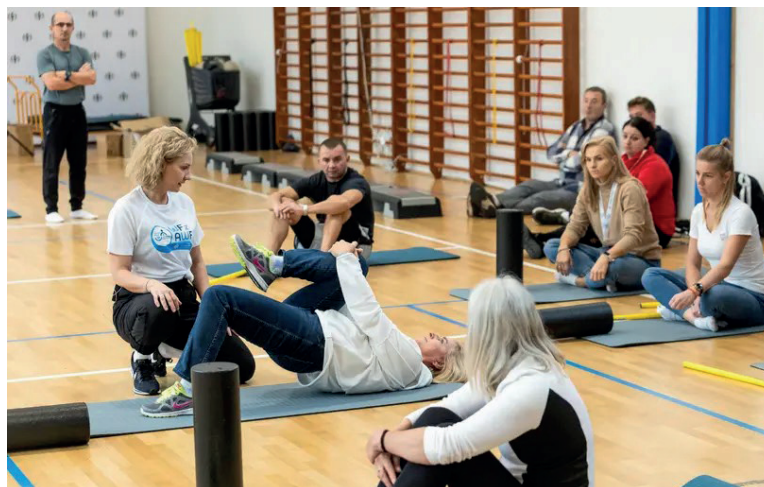
Poznane techniki sprawią, że uczeń podczas twojej lekcji WF przestanie być „niemy”, zacznie mówić i w konsekwencji myśleć.

Kolejny warsztat **ZDROWE CIAŁA – ZDROWE UMYŚLE**. Przeciwdziałanie skutkom długotrwałej pozycji siedzącej – reedukacja wzorców ruchowych, prowadzony był przez **dr Ewę Niedzielską**.

Ludzkie ciało ma zdumiewającą właściwość adaptowania się do najczęściej przyjmowanych pozycji w ciągu dnia. Niestety, w dzisiejszych czasach najczęściej przyjmowaną pozycją dzieci i młodzieży jest pozycja siedząca. Wykształcenie nawyku prawidłowego wzorca umożliwi optymalizację ruchów, które wykonujemy w życiu codziennym i sporcie. Podchodzenie do zadań ruchowych w oparciu o nawyk czyni je bezpieczniejszymi w krótszej i dłuższej perspektywie czasu. Warto, aby były to optymalne wzorce ruchowe, które przy najmniejszym wydatku energetycznym, skuteczności i precyzji w wykonywaniu różnych czynności ruchowych, gwarantowały bezpieczeństwo tkanek aparatu ruchu. Wiele badań wykazuje, że długotrwałe siedzenie negatywnie wpływa na naturalny ruch dzieci, co prowadzi do destrukcji ich instynktownych zachowań ruchowych. Ten negatywny wpływ nie ogranicza się jedynie do sprawności fizycznej, lecz obejmuje również rozwój umysłowy. Warsztaty skierowane były do nauczycieli wychowania fizycznego – klasy 4-8 i szkoły ponadpodstawowe.

Celem warsztatu było:

- Zapoznanie nauczycieli wychowania fizycznego z technikami ćwiczeń redukującymi skutki długotrwałej pozycji siedzącej.
- Pokazanie i omówienie wpływu wybranych technik na reedukację wzorców ruchowych, poprawę zdrowia i samopoczucia uczniów.



Warsztat **GRY INNYCH KRĘGÓW KULTUROWYCH** prowadzili **dr Waldemar Dariusz Nowicki**, **dr Michał Sadowski**.

Warsztat skierowany był do nauczycieli, którzy chcą włączyć gry rekreacyjne z różnych kręgów kulturowych, do programu wychowania fizycznego. Podczas warsztatów omówione zostały zasady, historia i techniki trzech unikalnych gier Taspony, Frisbee Ultimate oraz Smolball. Warsztaty miały na celu wzbogacenie programów szkolnych o nowe, interesujące aktywności sportowe, które promują ruch, współpracę i uczciwą rywalizację.



Celem warsztatów było:

- Zapoznanie nauczycieli z nowymi, atrakcyjnymi grami z różnych kultur.
- Wprowadzenie innowacyjnych form aktywności fizycznej do swoich programów nauczania, co może zwiększyć zaangażowanie uczniów.
- Poszerzenie wiedzy o sportach popularnych na świecie.
- Wzbogacenie umiejętności pedagogicznych nauczycieli poprzez naukę nowych metod nauczania gier i sportów, które można łatwo wdrożyć w szkołach.
- Promowanie aktywności fizycznej wśród uczniów poprzez wprowadzenie nowych, ciekawych gier.
- Rozwijanie umiejętności społecznych uczniów, takich jak współpraca, komunikacja i fair play, poprzez gry zespołowe.

Kongres zakończył się **debatą podsumowującą** wydarzenie, która była otwartą dyskusją z uczestnikami kongresu na temat dotychczasowych rekomendacji zaproponowanych w programie „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”. Jednocześnie była ona przestrzenią, w której uczestnicy mogli wypowiedzieć się na temat wychowania fizycznego w szkole, stanu kondycji fizycznej i zdrowia społeczeństwa z ukierunkowaniem na rozwiązania. Podczas debaty przeprowadzono dyskusję na temat przeprowadzonych warsztatów metodycznych.

Podziękowano wszystkim uczestnikom, nauczycielom, obserwatorom, ekspertom, koordynatorom stref oraz osobom zaangażowanym w realizację kongresu, których obecność i zaangażowanie uczyniły II Kongres „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości” niezapomnianym wydarzeniem. Wyrazy wdzięczności skierowano także do naszego partnera Decathlon Polska oraz patronów medialnych TVP3 Warszawa i Polskiej Agencji Prasowej, Polskiego Radia RDC oraz waw4free.

Wyrażono przekonanie, że wspólnym wysiłkiem i pasją można pozytywnie wpłynąć na przyszłość naszych dzieci i młodzieży, promując aktywność fizyczną i zdrowy tryb życia.

9.5. Implementacja wyników badań – kongresy i publikacje

- Łopuszańska-Dawid M, Tomaszewski P, Dobosz J, Milde K, Widłak P, Molik B. 2024. WF z AWF Aktywny powrót do szkoły – sytuacja społeczno-ekonomiczna oraz kondycja zdrowotna dzieci i młodzieży uczestniczącej w projekcie, Aktywność fizyczna i zdrowy styl życia. 8 Narodowy Kongres Żywieniowy – Partnerstwo instytucjonalne w trosce o zdrowie dzieci i młodzieży. Warszawa, PL, 2024.09.19, Książka Abstraktów, str. 37. Plakat.
- Łopuszańska-Dawid M. 2024. Uwarunkowania zachowań zdrowotnych mieszkańców Polski – znaczenie czynników ekonomicznych i społecznych. Wykład proszony w Sesji „Profilaktyka Zdrowotna Poprzez Aktywność Fizyczną”, Kongres Gospodarka i Zdrowie, 5-6 marca 2024 r., Szkoła Główna Handlowa, Warszawa. Dostępne: <https://www.sgh.waw.pl/wydarzenia/kongres-gospodarka-i-zdrowie-0>. Wykład proszony.
- Łopuszańska-Dawid M, Tomaszewski P, Milde K, Molik B. 2024. Rodzinne wzorce zdrowotne jako fundament aktywnego stylu życia dzieci. Wykład proszony w panelu: Zdrowe i aktywne dziecko – od alfabetu ruchowego do społeczeństwa wykształconego fizycznie, 6. Kongres „Zdrowie Polaków”, nauka dla zdrowia społeczeństwa. Platforma wymiany wiedzy i doświadczeń pomiędzy medycyną a innymi gałęziami nauki. 25-27.11.2024 r. Dostępne: <https://kongres-zdrowiepolakow.pl/> Wykład proszony.
- Łopuszańska-Dawid M, Kopecky M. 2024. Determinants of health behaviors among Polish residents: the role of economic and social factors. VIII International Conference On Global Practice Of Multidisciplinary Scientific Studies. 25-29.09.2024, Dubaj, ZEA. IKSAD Publishing House Institution of Economic Development and Social Researches. Proceedings Book (Abstracts & Full Texts), Editors: Mehmet Firat BARAN, Seyithan SEYDOSOGU, s. 123, ISBN: 978-625-367-870-8. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13926476>. Referat.

10. Monitoring zajęć prowadzonych w Sport Klubach (*Hubert Makaruk*)

Monitoring zajęć prowadzonych w ramach Sport Klubów stanowi kluczowy element zapewnienia wysokiej jakości realizacji programu oraz jego zgodności z założeniami. Pozwala na bieżącą ocenę efektywności podejmowanych działań i identyfikację obszarów wymagających dalszego wsparcia. Działania te zostały przeprowadzone zgodnie z założeniami wynikającymi z umowy zawartej między Ministerstwem Nauki i Szkolnictwa Wyższego, a Akademią Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie.

Głównym celem monitoringu było sprawowanie nadzoru nad realizacją zajęć w zakresie zapewnienia ich zgodności z podstawowymi założeniami programu „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”, ze szczególnym uwzględnieniem:

- Przestrzegania zasad w doborze różnorodności wykorzystania metod, form i ćwiczeń fizycznych podczas kolejnych zajęć wraz z dominującym udziałem zajęć o umiarkowanej i wysokiej intensywności, prowadzonych w możliwie największym stopniu w warunkach zewnętrznych („na świeżym powietrzu”).
- Skuteczności działań na rzecz zapewnienia aktywnego uczestnictwa wszystkich uczniów.
- Stopnia wykorzystania rekomendacji metodycznych przekazanych w czasie szkolenia WF z AWF.
- Prawidłowości prowadzenia zajęć z informacjami zawartymi w elektronicznym harmonogramie.

W skład zespołu monitoringu wchodzi koordynator główny oraz 13 koordynatorów regionalnych odpowiadających za prowadzenie wizytacji w szkołach na terenie całego kraju. Wizytacje zostały przeprowadzone od 16 lutego do 30 listopada 2024 roku. Proces ten obejmował wylegitymowanie się koordynatora, prezentację celu wizytacji, obserwację zajęć, a następnie przekazywanie nauczycielom informacji zwrotnych dotyczących zgodności prowadzonych zajęć z założeniami programu. Koordynatorzy służyli również pomocą i doradztwem przed i po zajęciach, na życzenie nauczyciela. Każdy z koordynatorów regionalnych przeprowadził, co najmniej 80 wizytacji.

W całym okresie realizacji zajęć przeprowadzono łącznie 1117 kontroli. Pozytywnym wynikiem zakończono 962 z nich, a w przypadku 155 kontroli wizytacja zakończyła się wynikiem negatywnym, co stanowi 13,9% wszystkich wizytacji. Średnia liczba uczniów obecnych na zajęciach w czasie kontroli dla poszczególnych regionów wyniosła 10,9 i mieściła się zwykle w przedziale 9-14 uczniów. Z kolei średnia liczba zajęć na „świeżym powietrzu” wyniosła 16,4, stanowiąc niespełna 20% wszystkich zajęć. Wszystkie powyższe wartości są porównywalne z danymi lat ubiegłych. Wszyscy koordynatorzy zgodnie wskazywali na duże zaangażowanie i aktywność uczniów biorących udział w zajęciach. Liczebność w poszczególnych grupach umożliwia nauczycielom na wysoce zindywidualizowane podejście do uczniów. Zajęcia były realizowane w systemie klasowo-lekcyjnym. Jednostki 45-minutowe były prowadzone raz lub dwa razy w tygodniu, w pojedynczych blokach godzinowych. Zajęcia były prowadzone, od wczesnych godzin rannych do późnych godzin wieczornych. W znacznej większości zajęcia były prowadzone na terenie szkoły. Koordynatorzy nie zgłaszali uwag dotyczących bezpieczeństwa czy wyposażenia obiektów. Zgodność realizacji zajęć z założeniami programu oceniono wysoko. Według oceny koordynatorów, zdecydowana większość

zajęć miała prozdrowotny charakter, wspierając wszechstronny rozwój uczniów. Treści zajęć opierały się głównie na elementach gier zespołowych, jednak rzadko przybierały formę gry właściwej dla gier zespołowych w klasach 4-8, natomiast w klasach młodszych często gry prowadzone były w formach uproszczonych. Bardzo często koordynatorzy wskazywali na przychylność i gotowość do współpracy nauczycieli w czasie wizytacji. Nierzadko wizytacja obejmowała spotkania z dyrekcją szkoły lub grupą innych nauczycieli, zwykle prowadzących zajęcia w ramach Sport Klubów. Kolejną rzeczą wartą podkreślenia, jest pozytywny odbiór programu ze strony rodziców. W niektórych szkołach zajęcia były prowadzone w miejsce zajęć świetlicowych, co rodzice odbierali z dużym zadowoleniem. Pomimo, wielu korzyści płynących z realizacji programu, pojawiały się pewne niedociągnięcia. Z pewnością do najpoważniejszych z nich zaliczyć należy kontrole negatywne, które zwykle były efektem absencji nauczyciela i uczniów we wskazanym w harmonogramie miejscu. Drugim często pojawiającym się uchybieniem było nieterminowe wpisywanie w harmonogram miejsca oraz tematów zajęć przez nauczycieli, a trzecim niedociągnięciem wymagającym optymalizacji brak wcześniejszego zgłoszenia w przypadku odwołania zajęć.

Powyższe syntetyczne sprawozdanie z monitoringu zajęć oparto na informacjach pochodzących z raportów przygotowanych przez koordynatorów. Oto wybrane fragmenty:

„W ramach działań monitoringowych zrealizowano 80 wizytacji. Wszystkie zrealizowane spotkania były niezapowiedziane. Dwanaście z nich zakończyło się wynikiem negatywnym. Większość negatywnych wizytacji była związana z wyjazdami nauczycieli na wycieczki lub wyjścia szkolne z dziećmi poza obiekty szkolne. Wskazaną przyczyną były również zwolnienia lekarskie nauczycieli, nieodnotowane wcześniej w harmonogramie zajęć. Większość zajęć prowadzono w salach sportowych lub boiskach szkolnych oraz na terenach zielonych w pobliżu szkoły. Zajęcia poranne niezależnie od pory roku zwykle prowadzono w obiektach zamkniętych. Większość nauczycieli deklarowała chęć prowadzenia zajęć na „świeżym powietrzu”, jednakże jednocześnie wskazując, że warunki pogodowe często takiemu założeniu nie sprzyjały. Frekwencja uczniów na zajęciach była zróżnicowana. Najczęściej podejmowane formy aktywności fizycznej to sporty zespołowe (piłka nożna, piłka siatkowa, unihokej, koszykówka, piłka ręczna) oraz różne formy treningu lekkoatletycznego. Z kolei, najczęstszą formą zajęć wśród uczniów klas 1-3 były gry i zabawy. Stosunkowo rzadko nauczyciele prowadzili zajęcia taneczne przy muzyce. W przypadku 5 wizytacji prowadzono testy sprawności fizycznej lub kompetencji ruchowej. Do najczęstszych propozycji optymalizacyjnych program ze strony nauczycieli pojawiały się: możliwość odrabiania zajęć w innych terminach niż pierwotnie zaplanowano oraz podjęcie próby nadania programowi większej ciągłości, zapewniając możliwość prowadzenia zajęć w grudniu, styczniu i lutym”.

„Oprócz obligatoryjnych 80 wizytacji stacjonarnych, dodatkowo przeprowadzono telefoniczną weryfikację zajęć, dotyczyła ona potwierdzenia faktycznej realizacji programu w dni świąteczne. Zdarzało się, że nauczyciele potwierdzali, iż w takie dni również prowadzą zajęcia. Najczęstszą podejmowaną formą aktywności fizycznej były gry i zabawy ruchowe. W czasie wizytacji, wszystkie dzieci wykazywały duże zaangażowanie w realizację zajęć. Warto nadmienić, im grupa była młodsza, tym liczniejsza oraz bardziej zaangażowana. Należy również podkreślić, iż niektórzy nauczyciele zwracali uwagę na swoje niezbyt wysokie kompetencje cyfrowe, np. w zakresie obsługi aplikacji Test FUS, część nauczycieli podnosiła również kwestię dostępności do Internetu niezbędnego do wykorzystania

tej aplikacji w czasie testowania. Niektórzy nauczyciele chcieliby mieć stały dostęp – na przykład na platformie elektronicznej – do wyników testów sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych z poprzednich lat, zestawiając je z innymi danymi, np. frekwencją w czasie zajęć w ramach Sport Klubów”.

„W okresie od 1.03 do 30.11.24 w ramach programu WF z AWF, odbyło 80 wizyt kontrolnych u nauczycieli prowadzących zajęcia. W osiemnastu przypadkach kontrola została zakończona wynikiem negatywnym. Najczęstszym powodem negatywnego wyniku kontroli był brak nauczyciela lub brak adnotacji w harmonogramie o odwołaniu zajęć, choć wpisy w harmonogramie były sprawdzane zawsze w dniu kontroli. Po każdym negatywnym wyniku kontroli nawiązywałam z nauczycielem kontakt, po czym każdorazowo w takiej sytuacji nauczyciel odznaczał zajęcia w systemie jako nieodbyte. Tematy realizowane podczas wizytowanych zajęć najczęściej dotyczyły gier zespołowych (piłka nożna, siatkówka, koszykówka) duża część to gry i zabawy ruchowe oraz nauczanie skoków przez skakankę (najczęściej podczas zajęć 1-3) oraz inne formy aktywności, w tym lekkooptyka, gimnastyka, tenis. Większość nauczycieli to ludzie z pasją, którzy z zaangażowaniem prowadzą zajęcia sportowe. Obserwowane dzieci ćwiczą chętnie i chwalą podejmowane aktywności. Część zajęć odbywała się na „świeżym powietrzu”, nawet przy mniej korzystnych warunkach pogodowych, jednak liczba ta nie była zbyt imponująca, mimo że połowa miesięcy pracy w programie stwarza takie możliwości. Nie odnotowano większych problemów z przeprowadzeniem testu FUS. Na podstawie przeprowadzonych wizytacji, sformułowano następujące obserwacje i rekomendacje: warto nauczycielom konsekwentnie przypominać o konieczności wpisania miejsca zajęć oraz tematu do 2 dni przed ich realizacją; wciąż poprawy wymaga odwoływanie zajęć w harmonogramie, część nauczycieli nie wpisuje takiej informacji wcześniej, mimo że wiedzą o różnych powodach konieczności ich odwołania; należałoby uwzględnić, możliwość przenoszenia zajęć w losowych sytuacjach – z zaznaczeniem, że zmiana taka powinna zostać dokonana w harmonogramie do 3 dni przed zajęciami; nauczyciele, którym zdarza się kilkukrotnie negatywna kontrola powinni być blokowani w możliwościach korzystania z programu w kolejnym roku; warto zachęcać nauczycieli do pracy na „świeżym powietrzu”, jeśli warunki pogodowe i infrastruktura na to pozwalają”.

„Wprowadzenie funkcjonalności systemu, umożliwiającej wcześniejszą anulację zajęć, bardzo pomogło w przejrzystym procesie kontroli realizacji godzin. Niestety dalej, pomimo monitów, nauczyciele w dużej części wypełniają miejsca realizacji zajęć dopiero po ich odbyciu. Nauczyciele w większości, a uczniowie w przytłaczającej większości podchodzą do zajęć z wielkim zaangażowaniem. Im dzieci młodsze, tym więcej różnorodnych zabaw z różnorodnym sprzętem. W przypadku starszych uczestników, dominują gry zespołowe i ćwiczenia z nimi związane. Zależni od aury, wielu nauczycieli stara się wychodzić na „świeże powietrze”, w semestrze jesienno-zimowym, jest to z oczywistych powodów trudniejsze”.

„Przeprowadzono 80 kontroli. Dziewięć zakończyło się wynikiem negatywnym. Pięć powtórzono i były pozytywne. Jedna osoba nie zgłosiła się po wakacjach do programu. Trzy z negatywnych kontroli były drugimi kontrolami nauczycieli w tej edycji (pierwsze były pozytywne). Świadczy to o tym, że powtarzanie kontroli, nawet tych pozytywnych, jest zasadne. W młodszych klasach dominują zabawy i gry ruchowe oraz ćwiczenia ogólnorozwojowe, w starszych gry zespołowe. Niektórzy nauczyciele są bardzo kreatywni, wprowadzają zajęcia z tańca, jogi oraz z wykorzystaniem rowerów lub prowadzą zajęcia na pływalni. Tylko 10 zajęć odbyło się na „świeżym powietrzu”. Warunki do prowadzenia zajęć są w zdecydowanej większości oceniono jako dobre lub bardzo dobre. Od początku pierwszej edycji

wybudowano lub wyremontowano kilka sal gimnastycznych i jeszcze więcej boisk przy szkołach. Program cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem. Nie wszystkim nauczycielom z poprzednich edycji udało się zakwalifikować do bieżącej edycji. Z programu zadowolone są zarówno dzieci, jak i rodzice. Bardzo często pada pytanie o kontynuację w przyszłym roku. Prowadzone kontrole nie tylko mobilizują nauczycieli do rzetelnej pracy, ale są też okazją do porozmawiania i wyjaśnienia niektórych kwestii. Zajęcia w zdecydowanej większości prowadzone są bardzo dobrze. Zajęcia prowadzone przez nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej są prowadzone zadowalająco z dużym zaangażowaniem, jednakże panie nauczycielki zwykle nie posiadają strojów sportowych. W niektórych szkołach nastąpiła przerwa w zajęciach spowodowana powodzią. Najczęściej nie był to długi czas, jednak kilka szkół niestety poważnie ucierpiało. Najważniejsze, że we wszystkich szkołach zajęcia zostały ponownie realizowane. Niektórzy nauczyciele obawiali się nowych testów, mieli zastrzeżenia i nie wiedzieli jak się za to zabrać. Ostatecznie nie było sygnałów, że ktoś sobie nie poradził, jednak sam proces wymaga optymalizacji, a wyniki weryfikacji. Problemem nadal jest brak ciągłości programu. Niektórzy nauczyciele mają kłopot z utrzymaniem grup, są też tacy, którzy prowadzą zajęcia w przerwach, żeby utrzymać grupę. Jednak najważniejsze jest, że program jest kontynuowany, bo potrzebę ruchu u dzieci i młodzieży widać coraz bardziej. Działanie programu ułatwiła też opcja odwoływania zajęć, niestety nie wszyscy z niej korzystają. Nadal można wpisywać tematy i miejsce po czasie i odwoływać zajęcia w ostatniej chwili. Utrudnia to kontrole i czasem prowadzi do nieporozumień. Nie jest też blokowana możliwość wpisywania liczby uczniów, czyli rozliczania zajęć, w terminie przewidzianym w regulaminie”.

„Najczęstszą podejmowaną aktywnością fizyczną wśród uczniów, były gry zespołowe, zabawy oraz (co było nowością) pojawiały się ćwiczenia usprawniające. Ze względu na pogodę większość zajęć realizowano w szkole tj. salkach gimnastycznych oraz halach sportowych. Nadal utrzymuje się zadowalająca tendencja do prowadzenia zajęć poprzez nauczycieli w klasach 1-3 nie będących nauczycielami wychowania fizycznego oraz nauczycieli klas 4-8 również niebędącymi nauczycielami wychowania fizycznego. Ze względu na zaangażowanie w realizację zajęć poprzez nauczycieli niebędącymi absolwentami AWF, wzrasta znaczenie aktywności fizycznej i higieny „sportowej” w całej szkole. Nauczyciele Ci zauważają znaczenie ruchu dla szkolnej i pozaszkolnej aktywności fizycznej, co stanowi istotne wsparcie w dalszej edukacji w klasach 4-8. Uczniowie bardzo chętnie korzystają z organizowanych zajęć w ramach programu. Szczególnie zauważalne jest to w mniejszych miejscowościach. Jeżeli chodzi o rekomendacje, warto byłoby dodać funkcjonalność w serwisie meetinga, polegająca na planowaniu kontroli uwzględniająca np. odstępy czasowe pomiędzy kontrolami a odległościami pomiędzy szkołami”.

„W trakcie wizytacji zajęć WF z AWF prowadzonymi byli nauczyciele wychowania fizycznego oraz nauczania początkowego. Podczas zajęć realizowano wiele gier i zabaw ruchowych powiązanych z wieloma dyscyplinami sportowymi. W dużej części zajęć pojawiały się fragmenty gier sportowych. Podczas pojedynczych zajęć dzieci były edukowane o znaczeniu poszczególnych ćwiczeń dla zdrowia. Zaangażowanie dzieci w klasach od 1 do 6 jest bardzo duże, w starszych klasach można zaobserwować spadek. Dzieci podkreślały, że lubią te zajęcia i chętnie biorą w nich udział. Nauczyciele podkreślają widoczną różnicę w sprawności pomiędzy dziećmi uczestniczącymi w programie WF z AWF (zwłaszcza w klasach 1-3), a uczniami niebiorącymi udziału w programie. Dzieci z programu WF z AWF posiadają dużo wyższe umiejętności ruchowe oraz sprawność fizyczną. W całym roku szkolnym można

zauważyć przypadki odwoływania zajęć powiązane z życiem szkoły, nie zawsze z winy nauczycieli np. nagle przydzielone zastępstwo, brak sali czy akademie i szkolne uroczystości. Oczywiście zdarzają się pojedyncze przypadki odwołania zajęć z bez podania uzasadnienia przez nauczyciela”.

„Zdecydowana większość wizytowanych zajęć zakończyła się wynikiem pozytywnym. Martwi fakt, że mimo sprzyjającej pogody, w dalszym ciągu odbywają się one głównie „pod dachem, a na „świeżym powietrzu” uczestnicy ćwiczyli tylko podczas 6 wizytowanych zajęć. Średnia frekwencja wydaje się być wciąż nieco za niska, pomimo że w „jesiennej” edycji zwiększyła się nieznacznie w stosunku do „wiosennej”. Na zajęciach dominowały gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia z zakresu najbardziej popularnych gier zespołowych (piłka nożna, koszykówka, piłka siatkowa, piłka ręczna), sporadycznie pojawiały się inne dyscypliny, wśród których znalazły się: badminton, pływanie, lekka atletyka, taniec czy atletyka terenowa. Podczas zdecydowanej większości wizytowanych zajęć można było zauważyć duże zaangażowanie ze strony dzieci i młodzieży, co może świadczyć o ich dużej potrzebie podejmowania aktywności fizycznej. Nauczyciele prowadzący zajęcia także w wielu przypadkach angażowali się i czynnie brali udział w zajęciach. Była też niestety grupa prowadzących, której aktywność ograniczała się do obserwacji ćwiczących, przekazywaniu instrukcji czy sędziowania meczu. Odnośnie rekomendacji, domyślne miejsce prowadzenia zajęć powinno być automatycznie widoczne dla Zespołu ds. monitoringu, a nie dopiero po zatwierdzeniu zajęć przez poszczególnych nauczycieli. Warto rozważyć w kolejnej edycji/sezonie zwiększenie minimalnej liczby uczniów w grupie do 15, jak również zablokowanie w kalendarzu/harmonogramie dni ustawowo wolnych od zajęć. Ponadto utrzymać limit 4 godz. w tygodniu dla jednego nauczyciela, ale umożliwić prowadzenie zajęć trwających 90 min”.

„Dzieci i młodzież podczas zajęć wykazały się wysokim poziomem zaangażowania w wykonywanie zadań ruchowych. W czasie większości wizytowanych zajęć, nauczyciele zapewniali uczniom dużą różnorodność ćwiczeń, niektórzy oprócz umiejętności technicznych i budowania kondycji fizycznej, kształtowali postawę samodzielności przy organizacji aktywności ruchowej. Podczas wizytowanych zajęć dominowały te z zakresu gier zespołowych, pojedyncze zajęcia ze sportów indywidualnych. W klasach najmłodszych prowadzono głównie gry i zabawy. Niestety w dalszym ciągu mała liczba zajęć odbywała się na zewnątrz. Cztery z wizytowanych szkół nie posiadały boiska na zewnątrz, 26 zajęć było realizowanych w sali gimnastycznej podczas pogody deszczowej, wietrznej lub z niską temperaturą. Warto podkreślić, iż 34 zajęcia mogły odbywać się na zewnątrz jednak tylko 11 z nich było zrealizowanych na boisku szkolnym. Zdecydowana większość nauczycieli prowadzi zajęcia o różnorodnym charakterze. Wszystkie odbyte wizytacje zajęć były niezapowiedziane. Większość nauczycieli wizytowanych w okresie wrzesień-listopad 2024 r. korzystała z materiałów edukacyjnych zamieszczonych na platformie WFzAWF, co spowodowane było koniecznością zapoznania się z warunkami prowadzenia testów FUS. Uważam, że zajęcia spełniają swoje zadanie jakim jest budowa sprawności fizycznej, zdrowia i kształtowanie potrzeby uprawiania aktywności ruchowej obecnie i w przyszłości. Nauczyciele oczekują możliwości zmiany w harmonogramie terminu zajęć oraz możliwości odwołania jednej godziny w przypadku zaplanowania prowadzenia zajęć przez 90 minut. Zmiany te są wymuszane zmianą organizacji zajęć szkolnych dla dzieci. Nauczyciele uważają, że program jest niezbędnym uzupełnieniem aktywności ruchowej dla dzieci i młodzieży. Ufają, iż będzie realizowany w roku następnym”.

„Monitorowane zajęcia odbywały się w obiektach szkolnych lub w ich bezpośrednim sąsiedztwie. Zajęcia w klasach 1-3 prowadzone były w większości w formie gier i zabaw oraz w uproszczonej for-

mie gier zespołowych. Powtarzają się postulaty nauczycieli, aby realizacja programu odbywała się w okresie roku szkolnego, tj. w okresie od września do czerwca, dłuższe przerwy wpływają negatywnie na zorganizowane grupy. Warto jednak, że niektórzy nauczyciel prowadzą te zajęcia w okresach przerw, nie otrzymując za to wynagrodzenia. W dalszym ciągu występuje brak wpisywania do harmonogramu tematu zajęć i miejsca realizacji zajęć przed ich odbyciem. Należy uniemożliwić planowanie zajęć w dni wolne od pracy i święta. Wydaje się, że zbyt mało zajęć odbywa się na „świeżym powietrzu”, mimo sprzyjającej pogody. Realizowany program kolejny raz ma bardzo pozytywne oceny (odbior) ze strony nauczycieli, rodziców i uczniów. Nauczyciele sygnalizują coraz częściej, że rodzice nie zgadzają się na wykorzystanie wizerunku ich dzieci do dokumentowania prowadzonych zajęć w formie filmów. Nauczyciele w dalszym ciągu sygnalizują zainteresowanie uczestnictwem w szkoleniach mających na celu poszerzenie ich warsztatu pracy, sugerują szkolenia on-line. Warto się zastanowić nad ograniczeniem programu wyłącznie do szkół podstawowych, ze względu na liczne ograniczenia organizacyjne i małe zainteresowanie uczniów w szkołach średnich”.

„Program odgrywa istotną rolę w promowaniu aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży. Uczestnictwo w zajęciach pozwala na osiągnięcie rekomendowanego poziomu aktywności fizycznej w dniu ich realizacji. Przy dobrze prowadzonych zajęciach uczniowie są dodatkowo motywowani do samodzielnej aktywności poza szkołą. Wszystkie kontrole były przeprowadzane bez wcześniejszego uprzedzenia. W zdecydowanej większości przypadków realizacja założeń programu była oceniana jako dobra lub bardzo dobra. Negatywne wyniki kontroli były rzadkie i wynikały głównie z okoliczności losowych. Uczniowie chętnie uczestniczą w zajęciach, wykazując wysoki poziom zaangażowania. Spadek motywacji oraz frekwencji zauważalny jest w starszych grupach wiekowych, co wymaga szczególnej uwagi w kontekście aktywizacji młodzieży szkół ponadpodstawowych. Tradycyjne formy aktywności, takie jak gry zespołowe, wciąż dominują. Stosunkowo rzadko pojawiają się formy nietypowe lub innowacyjne, które mogłyby zwiększyć atrakcyjność i wszechstronność zajęć. Uczniowie darzą nauczycieli prowadzących zajęcia dużym zaufaniem, co pozytywnie wpływa na atmosferę i efektywność zajęć. Nawet w przypadkach niedociągnięć metodycznych nauczyciele nadrabiają je entuzjazmem i pozytywnym podejściem. Większość nauczycieli realizuje założenia programu na wysokim poziomie. Ich zaangażowanie często przekłada się na pozytywne nastawienie uczniów do aktywności fizycznej. Wśród kontrolowanych zajęć zdarzały się takie, które można uznać za wzorcowe i warte pokazania jako przykład studentom Akademii Wychowania Fizycznego. Rekomenduję, dodatkowe szkolenia dla potencjalnie chętnych do dołączenia do programu nauczycieli oraz dodatkowy cykliczny newsletter z pomysłami na zajęcia dla nauczycieli z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb uczniów. Szczególnie warto zwrócić uwagę na różnice w płci oraz wieku w preferencjach form aktywności fizycznej”.

„Najczęstszym powodem negatywnego wyniku kontroli był brak adnotacji w harmonogramie o odwołaniu zajęć. W dwóch przypadkach stwierdziłem realizację zajęć w sposób niezgodny z regulaminem programu. Nadmienię, iż wpisy w harmonogramie sprawdzałem zawsze w dniu kontroli, a zgodnie z regulaminem wpis o zajęciach lub ich odwołaniu powinien pojawić się w harmonogramie na dwa dni przed nimi. Brak wpisów w harmonogramie był często spotykaną przeze mnie sytuacją, nawet przypadku kontroli kończących się wynikiem pozytywnym. Po każdym negatywnym wyniku kontroli nawiązywałem z nauczycielem kontakt (telefoniczny lub poprzez e-mail). Tematy realizowane podczas wizytowanych zajęć najczęściej dotyczyły gier zespołowych (koszykówka – 15%, siatkówka – 15%, piłka nożna – 25%, piłka ręczna – 9%), gier i zabaw (24%) oraz innych form aktywności

(inne gry sportowe, gimnastyka, siłownia, tenis stołowy, tenis ziemny) – 12%. Rekomenduję, rozważenie wskaźnika (%) przeprowadzonych przez nauczyciela zajęć (np. w miesiącu), w odniesieniu do zaplanowanej przez niego liczby godzin. Odnoszę wrażenie że nie wszyscy nauczyciele w pełni realizują zaplanowane zajęcia, co sprawia że wiele godzin „przepada”, a mogłyby być wykorzystane przez innych. Ponadto, proponuję wykluczenie z programu nauczycieli z powtarzającymi się negatywnymi wynikami kontroli, ewentualne podjęcie kroków mających na celu niepodpisywanie z nimi umowy w kolejnych edycjach programu”.

„Zajęcia były prowadzone przeważnie na sali gimnastycznej, często była to mniejsza sala gimnastyczna przeznaczona bardziej do zajęć korekcyjnych czy też zajęć gimnastycznych. Większość sal nie była pełnowymiarowa do gier zespołowych, poza piłką siatkową. Zdarzały się też przypadki, że duża sala gimnastyczna była dzielona na mniejsze sektory na których prowadzone były zajęcia. Zajęcia prowadzone były również w parkach, lasach czy też nad jeziorem. Zbyt mało zajęć prowadzono na świeżym powietrzu. Podczas przeprowadzonych kontroli nauczyciele wypowiadali się pozytywnie o programie WFzAWF. Zajęcia były prowadzone zgodnie z wytycznymi programu, a młodzież uczestnicząca w zajęciach była bardzo zadowolona. Dzieci chętnie uczestniczyły w zajęciach, co często podkreślali sami nauczyciele. Często słyszałem, że kontrole im są nie potrzebne ze względu na to, że same dzieci ich kontrolują, jak również i rodzice. Zajęcia prowadzone były przeważnie w formie rekreacyjnych gier zespołowych, a nie treningu specjalistycznego. Nauczyciele dopytywali się również o szkolenia, a także przekazywali prosili aby stworzyć atlas ćwiczeń korekcyjnych czy też poprawienie motoryki wśród dzieci i młodzieży. Były również propozycje aby powstały nagrania nowych ćwiczeń pomocniczych do poprawy sprawności dzieci i młodzieży”.

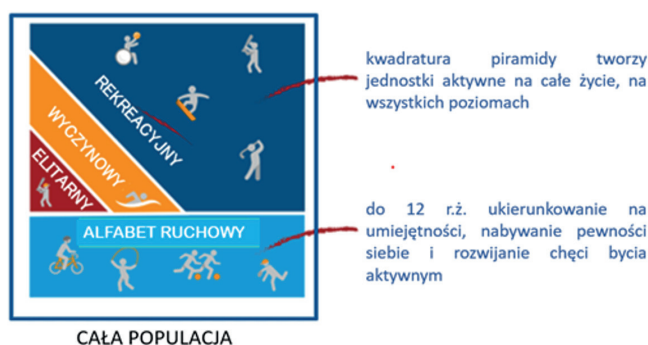
Podsumowując, przeprowadzenie 1117 wizytacji pozwala stwierdzić, iż program był właściwie realizowany, zgodnie ze swoimi założeniami, nakierowanymi na poprawę zdrowia poprzez stosowanie właściwych form aktywności fizycznej. Zajęcia miały wszechstronny i różnorodny charakter, co z pewnością przyczyniło się do dużego zainteresowania programem ze strony uczniów i nauczycieli. Co bardzo istotne, swoim zasięgiem, objął uczniów o zróżnicowanym poziomie sprawności fizycznej, między innymi dzięki wykorzystywaniu gier, zabaw oraz ćwiczeń w formach uproszczonych. Nieliczne uchybienia wskazane w raportach nie wpłynęły istotnie na przebieg realizacji programu, ale powinno się je uwzględnić w przyszłych działaniach naprawczych.

Na podstawie przeprowadzonych wizytacji, w tym rozmów z nauczycielami i obserwacji własnych, rekomenduje się wdrożenie następujących zmian:

- Wydłużyć okres realizacji zajęć prowadzonych w ramach Sport Klubów (od września do czerwca).
- Umożliwić przeprowadzenie zajęć w postaci zblokowanej, dwóch godzin łącznie.
- Zaplanować merytoryczne szkolenia dla nauczycieli realizujących program.
- Zwiększyć udział zajęć prowadzonych na „świeżym powietrzu”.
- Należy rozważyć skierowanie program wyłącznie do uczniów i nauczycieli szkół podstawowych.
- Zwiększyć liczebności uczniów w grupach Sport Klubów.
- Zablokować możliwości planowania zajęć w wybrane dni wolne od pracy (np. 1 listopada).

11. Podsumowanie realizacji celów całego projektu, wnioski i rekomendacje praktyczne *(Bartosz Molik, Hubert Makaruk, Janusz Dobosz, Wiesław Firek, Andrzej Kosmol, Monika Łopuszańska-Dawid, Zuzanna Mazur, Hanna Nałęcz, Katarzyna Płoszaj, Andrzej Rokita, Paweł Tomaszewski, Paweł Zembura, Jerzy Sadowski)*

Prace prowadzone przez zespoły badawcze wyraźnie koncentrują się wokół promowania tzw. modelu sportu dla wszystkich i całościowej aktywności (ryc. 107). Ukierunkowanie się na fundamentalne umiejętności ruchowe, kształtowaniu wysokiego poziomu alfabetyzacji ruchowej do 12 roku życia, a także zmiana myślenia społeczeństwa, poprzez odejście od stereotypowej piramidy, a zastąpienie ją tzw. kwadraturą piramidy, pozwala na zadbanie o zdrowie i kondycję fizyczną całego społeczeństwa, ograniczenie występowania chorób cywilizacyjnych, jak również odnoszenie sukcesów w sporcie.



Ryc. 107. Model sportu dla wszystkich i aktywności na całe życie (Sport for All, 2014)

Przeprowadzone przez pięć zespołów badawczych analizy pozwoliły na uzyskanie unikalnych w skali międzynarodowej wyników, przedstawiających aktualny stan kondycji fizycznej, kompetencji ruchowych i zdrowia dzieci i młodzieży w Polsce. Poza stałym monitorowaniem stanu kondycji fizycznej, dokonano porównania wyników badań z ostatnich czterech edycji programu, z wynikami badań kondycji fizycznej realizowanymi w latach 2009/2010. Podkreślono, bardzo niepokojące pogorszenie wydolności krążeniowo-oddechowej dzieci i młodzieży. Jednocześnie wykazano, że regularny udział w dodatkowych zajęciach ruchowych (Sport Kluby) pozwala na poprawę kondycji fizycznej dzieci i młodzieży. Jednocześnie wskazano potrzebę opracowania i wdrażania, powszechnych i skutecznych programów interwencyjnych ukierunkowanych na poprawę wydolności krążeniowo-oddechowej uczniów. Potwierdzono jednocześnie występowanie problemu otyłości i nadwagi wśród dzieci i młodzieży. Badania nad fundamentalnymi umiejętnościami ruchowymi, pozwoliły na systematyczne wdrażanie testu Fundamentalnych Umiejętności Ruchowych w Sporcie (FUS), między innymi poprzez wykorzystanie aplikacji mobilnej „Test FUS”, stosowanej aktualnie wśród użytkowników w kilkudziesięciu krajach na świecie. Możliwość automatycznej analizy jednej z prób dzięki wykorzystaniu sztucznej inteligencji, z pewnością pozwala na upowszechnienie i łatwiejsze wdrożenie testów. Badania dowiodły, iż zajęcia wychowania fizycznego w młodszych klasach szkoły podstawowej, nie powinny być ukierunkowane na samą w sobie aktywność fizyczną, a na rozwój umiejętności ruchowych. Potwierdzono potrzebę poprawienia jakości zajęć wychowania fizycznego. Badania grupy naukowców, pozwoliły na implementację do warunków polskich koncepcji alfabetu ruchowego. Dokonano polskiej adaptacji narzędzia Canadian Assessment of Physical

Literacy (CAPL-2), będącego istotnym elementem wdrażania koncepcji alfabetu ruchowego. Kolejnym niezbędnym i naturalnym krokiem było stworzenie norm dla populacji polskich dzieci. Wyniki prac innego zespołu pozwoliły na przygotowanie wstępnej propozycji bazy dobrych praktyk, które mogą być rekomendowane nauczycielom w zakresie działań wspierających aktywność fizyczną w szkole. Takie rozwiązanie może poprawić warsztat pracy nauczycieli, poprawić komunikację oraz stworzyć platformę do wymiany doświadczeń. Bardzo cenna okazała się praca niezależnych ekspertów, która pozwoliła na weryfikację badań oraz rekomendowanie wdrożeń z nieco innej, praktycznej perspektywy.

Konkretyzując, dotychczasowe kilkuletnie prace zespołów eksperckich pozwoliły na wypracowanie konkretnych wniosków i rekomendacji:

1. Wniosek:

- Ponadnormatywne wielkości BMI dotyczyły 15-20% uczestników programu WF z AWF. Nadwaga i otyłość pozostają istotnym wyzwaniem społecznym.

Rekomendacja:

Należy wdrożyć kompleksowe programy edukacyjno-profilaktyczne oparte na regularnym monitorowaniu wskaźników zdrowotnych, uwzględniające zorganizowane działania aktywizujące fizycznie, szczególnie dla dzieci i młodzieży z nadwagą i otyłością.

2. Wniosek:

- Dzieci uczestniczące w programie WF z AWF notowały systematyczną poprawę kondycji fizycznej w kolejnych edycjach programu (2021-2024) i względem danych populacyjnych z roku szkolnego 2009/2010.

Rekomendacja:

Zaleca się kontynuację i rozwój pozalekcyjnych form aktywności fizycznej poprzez zwiększenie dostępności i atrakcyjności programów sportowych, uwzględniając różnorodne potrzeby uczniów.

3. Wniosek:

- Poziom wydolności krążeniowo-oddechowej uczestników programu „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości” pozostawał na niskim poziomie, tym samym zwiększając ryzyko występowania chorób układu sercowo-naczyniowego w przyszłości.

Rekomendacja:

Należy wdrożyć ukierunkowane programy poprawy wydolności krążeniowo-oddechowej, obejmujące systematyczne testy sprawnościowe oraz dostosowane formy ukierunkowane na poprawę wytrzymałości.

4. Wniosek:

- Poziom fundamentalnych umiejętności ruchowe uczestników programu WF z AWF jest na alarmująco niskim poziomie, podobnie niesatysfakcjonujący jest poziom alfabetyzacji ruchowej.

Rekomendacja:

Zaleca się wdrażanie programów ukierunkowanych na rozwój fundamentalnych umiejętności ruchowych oraz alfabetyzacji ruchowej, dostosowanych do wieku i poziomu zaawansowania uczniów, z wykorzystaniem celowych metod dydaktycznych, wspierających wszechstronny rozwój dzieci i młodzieży

5. Wniosek:

- W ocenach fundamentalnych umiejętności ruchowych dzieci i młodzieży występowały znaczące rozbieżności pomiędzy nauczycielami, a ekspertami, co wskazuje na konieczność wdrożenia jednolitych standardów oraz wystandaryzowanych narzędzi diagnostycznych.

Rekomendacja:

Należy wdrożyć jednolite narzędzia diagnostyczne oparte na zweryfikowanych metodach oceny umiejętności ruchowych (Test FUS i PAPT) oraz zapewnić nauczycielom szkolenia z zakresu metodyki oceny kompetencji ruchowej i praktycznego wykorzystania nowoczesnych technologii, wspierających proces diagnozy i monitoringu.

6. Wniosek:

- Zaangażowanie rodziców w promowanie aktywności fizycznej dzieci było niewystarczające, a głównymi barierami pozostawały brak czasu oraz ograniczona dostępność bezpłatnych zajęć ruchowych w najbliższej okolicy.

Rekomendacja:

Konieczne jest opracowanie i wdrożenie działań edukacyjnych skierowanych do rodziców, podkreślających znaczenie aktywności fizycznej w rodzinie oraz zwiększenie dostępności bezpłatnych form ruchu w środowisku lokalnym.

7. Wniosek:

- Wraz z wiekiem dzieci obniżał się poziom ich motywacji do podejmowania aktywności fizycznej, co wskazuje na konieczność wdrożenia skuteczniejszych strategii motywacyjnych w ramach edukacji fizycznej.

Rekomendacja:

Zaleca się stosowanie zróżnicowanych metod dydaktycznych, które uwzględniają psychologiczne aspekty motywacji dzieci, takich jak grywalizacja, rywalizacja zespołowa oraz indywidualne cele rozwojowe.

8. Wniosek:

- Dziewczęta, pomimo lepszej wiedzy teoretycznej na temat aktywności fizycznej, wykazywały niższą codzienną aktywność fizyczną, w porównaniu z chłopcami, co wskazuje na potrzebę dostosowania programów do ich specyficznych potrzeb.

Rekomendacja:

Konieczne jest opracowanie programów edukacji fizycznej dedykowanych dziewczętom, które uwzględniają ich zainteresowania i preferencje oraz promują aktywność fizyczną, jako element zdrowego stylu życia.

9. Wniosek:

- Niski poziom codziennej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży utrzymywał się niezależnie od wieku, co świadczy o potrzebie długofalowych działań wspierających zdrowe nawyki ruchowe zarówno w szkole, jak i w środowisku domowym.

Rekomendacja:

Zaleca się wdrożenie kompleksowych strategii promocji codziennej aktywności fizycznej, obejmujących działania na poziomie szkolnym, społecznym oraz w mediach, w celu budowania trwałych nawyków ruchowych.

10. Wniosek:

- Brak systematycznej ewaluacji pracy nauczycieli wychowania fizycznego nie pozwalał na rzetelną ocenę skuteczności ich działań w zakresie rozwijania fundamentalnych umiejętności ruchowych uczniów. Istnieje potrzeba opracowania mechanizmów umożliwiających monitorowanie jakości realizacji podstawy programowej wychowania fizycznego.

Rekomendacja:

Należy wdrożyć systematyczne mechanizmy oceny efektywności pracy nauczycieli wychowania fizycznego, obejmujące zarówno samoocenę, jak i niezależną weryfikację efektów uczenia się, w odniesieniu do założonych celów edukacyjnych.

11. Wniosek:

- Istnieje związek pomiędzy wiedzą na temat aktywności fizycznej, a poziomem kompetencji fizycznych oraz motywacji do podejmowania aktywności fizycznej u dzieci w wieku 8-12 lat, przy czym ważniejszy jest poziom wiedzy proceduralnej (zrozumienie – „wiem jak”) od wiedzy deklaratywnej („wiem, że”).

Rekomendacja:

Od II etapu edukacyjnego podczas lekcji wychowania fizycznego należy skupiać się na rozwijaniu przede wszystkim wiedzy proceduralnej („wiem jak”), a nie deklaratywnej („wiem, że”), ponieważ ma ona związek z poziomem kompetencji fizycznych i motywacji dzieci.

Na podstawie dotychczasowych poszukiwań naukowych, analiz eksperckich i debat, postanowiono w sposób przystępny przedstawić zbiór konkretnych rekomendacji do wdrożenia, który nazwano „Piątka dla aktywności i zdrowia” (ryc. 108).



Ryc. 108. Logo koncepcji „Piątka dla aktywności i zdrowia”

Koncepcję oparto o pięć zasadniczych komponentów – jakość, innowacyjność, ciągłość, celowość i powszechność. Każdy z komponentów zawierał różne propozycje działań, które powinny umożliwić poprawę kondycji fizycznej i zdrowia społeczeństwa.

JAKOŚĆ:

- Realizacja szkoleń dla nauczycieli wychowania fizycznego.
- Doksztalcenie nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej.
- Organizowanie corocznego kongresu z otwartymi debatami i praktycznymi rozwiązaniami.
- Opracowanie spójnego podręcznika (przewodnik do zajęć) zawierającego zestawy ćwiczeń, konspekty dla dzieci w różnym wieku.
- Opracowanie programów pozwalających na włączenie do zajęć uczniów z niepełnosprawnościami i specjalnymi potrzebami.

INNOWACYJNOŚĆ:

- Wdrażanie baterii testów „Fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie” oraz polskiej wersji CAPL, jako narzędzi monitorujących kompetencje ruchowe oraz alfabetyzację ruchową dzieci i młodzieży.
- Wdrażanie i promowanie przykładów dobrych praktyk.
- Wdrożenie systemu doskonalenia (certyfikacji) szkół.
- Wykorzystanie nowych technologii np. rywalizacja, aplikacje.

CIĄGŁOŚĆ:

- Wdrażanie procesu kształcenia od alfabetu ruchowego do identyfikacji talentu.
- Prowadzenie stałego monitoringu kondycji fizycznej.
- Prowadzenie stałego monitoringu fundamentalnych umiejętności ruchowych.

CELOWOŚĆ:

- Kształtowanie fundamentalnych umiejętności ruchowych (do 12 r.ż.).
- Poprawa wskaźników kompetencji ruchowych.
- Wprowadzanie programów interwencyjnych dla dzieci, wykazujących niezadowalający poziom fundamentalnych umiejętności ruchowych.
- Integracja aktywności szkolnych oraz treści nauczania z koncepcją alfabetu ruchowego.
- Kształtowanie świadomości uczniów związanej ze zdrowym stylem życia.

POWSZECHNOŚĆ:

- Wdrożenie systemowych działań międzyresortowych – holistyczne podejście do problemu.
- Rozpoczęcie szerokiej kampanii społecznej ukierunkowanej na międzypokoleniowe działania edukacyjne i profilaktyczne mające na celu włączenie do działania członków rodzin i promowanie wspólnej rodzinnej aktywności i kształtowanie świadomości społecznej.
- Promowanie aktywnej i bezpiecznej drogi do szkoły – tzw. aktywny transport,
- Zwiększenie udziału dzieci i młodzieży w dodatkowych zajęciach ruchowych, m.in. Sport Klubach i innych.

- Zwiększenie dostępności do obiektów sportowych – stwarzanie możliwości dostępu do zajęć ruchowych w miejscach atrakcyjnych w bezpośredniej okolicy zamieszkania.
- Poprawa infrastruktury szkolnej.

„Piątka dla aktywności i zdrowia” jest zbiorem rozwiązań proponowanych przez ekspertów w ostatnich latach, jak również wynikiem prowadzonych badań i analiz. Jest propozycją, która podlega rozwojowi i doskonaleniu. Jej wdrożenie pozwoli na utrzymanie naszego społeczeństwa w zdrowiu i odpowiedniej aktywności fizycznej.

12. Bibliografia

1. Baldwin J. (1961). *Nobody knows my name: more notes of a native son*. Dial Press, United States.
2. Ballin M., Nordström A., Nordström P. (2020). Cardiovascular disease and all-cause mortality in male twins with discordant cardiorespiratory fitness: a nationwide cohort study. *American Journal of Epidemiology*, 189, 1114-1123.
3. Bandura A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1-26.
4. Barnett L.M., Stodden D., Cohen K.E. (2016). Fundamental movement skills: An important focus. *Journal of Sports Sciences*, 34(12), 1105-1114.
5. Biddle S.J., Gorely T., Stensel D.J. (2004). Health-enhancing physical activity and young people: a review of reviews. *Journal of Sports Sciences*, 22(8), 679-701.
6. Borrego C., Silva S., Matos M. (2001). Sport Influence in school children's violence, in: *Proceedings 10th World Congress of Sport Psychology*, Skyathos.
7. Bronikowski M. (2007). Czy naprawdę możemy mówić o „wychowaniu fizycznym”? *Lider*, 1, 13-15.
8. Cairney J., Dudley D., Kwan M., Bulten R., Kriellaars D. (2019). Physical literacy, physical activity and health: toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 49(3), 371-383.
9. Caldwell, H.A.T., Di Cristofaro N.A., Cairney J., Bray S.R., MacDonald M.J. (2020). Physical literacy, physical activity, and health indicators in school-age children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5367.
10. Cale L., Harris J. (2018). The role of knowledge and understanding in fostering physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 1-8.
11. Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL-2) (2017). *HALO Research Group*.
12. Canadian Sport for Life (2016). Developing physical literacy: A guide for parents of children ages 0-12. *Canadian Sport for Life*.
13. Carl J., Barratt J., Töpfer C., Cairney J., Pfeifer K. (2022). How are physical literacy interventions conceptualized? A systematic review on intervention design and content. *Psychology of Sport and Exercise*, 58, 102091.
14. Carl J., Barratt J., Töpfer C., Cairney J., Pfeifer K. (2022a). How are physical literacy interventions conceptualized? – A systematic review on intervention design and content. *Psychology of Sport and Exercise*, 58, 102091.
15. Carl J., Barratt J., Wanner P., Töpfer C., Cairney J., Pfeifer K. (2022b). The Effectiveness of Physical Literacy Interventions: a systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine*, 52(12), 2965-2999.
16. Carl J., Bryant A.S., Edwards L.C., Bartle G., Birch J.E. et al. (2023). Physical literacy in Europe: The current state of implementation in research, practice, and policy. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 21(1), 165-176.
17. Cendrowski Z. (1996). *Będę żył 107 lat (zdrowie społeczne)*. Agencja Promo-Lider, Warszawa.
18. Charles D. (2013). *Siła nawyku. Dlaczego robimy to, co robimy i jak można to zmienić w życiu i biznesie*. PWN, Warszawa.

19. Chlewiński Z. (1992). Kształtowanie się umiejętności poznawczych. w: M. Materska, T. Tyszka (red.), *Psychologia i poznanie*, 161-178. PWN, Warszawa.
20. Corbin C.B., Le Masurier G.C. (2014). *Fitness for life*. Human Kinetics.
21. Crump C., Sundquist J., Winkleby M.A., Sundquist K., (2017). Interactive effects of aerobic fitness, strength, and obesity on mortality in men. *American Journal of Preventive Medicine*, 52, 353-361.
22. Dania A., Kaioglou V., Venetsanou, F. (2020). Validation of the Canadian assessment of physical literacy for Greek children: Understanding assessment in response to culture and pedagogy. *European Physical Education Review*, 26(4), 903-919.
23. Deci E.L., Ryan R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer, New York.
24. Demetriou Y., Beck F., Sturm D., Abu-Omar K., Forberger S. et al. (2024). Germany's 2022 report card on physical activity for children and adolescents. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 1-16.
25. Dobosz J. (2024). *Sportowe Talenty 2024 - ewaluacja programu*. Instytut Sportu, Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa.
26. Donnelly J.E., Hillman C.H., Castelli D., Etnier J.L., Lee S. et al. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(6), 1197-1222.
27. Dudley D., Cairney J., Wainwright N., Kriellaars D., Mitchell D. (2017). Critical considerations for physical literacy policy in public health, recreation, sport, and education agencies. *Quest*, 69(4), 436-452.
28. Durden-Myers E.J., Bartle J., Margaret G., Whitehead M.E., Karamjeet K. et al. (2022). Exploring the notion of literacy within physical literacy: A Discussion Paper. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4.
29. Durden-Myers E.J., Green N.R., Whitehead M.E. (2018). Implications for promoting physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 262-271.
30. Edwards L.C., Bryant A., Keegan R.J., Morgan K., Jones A.M. (2016). Definitions, foundations and associations of physical literacy: a systematic review. *Sports Medicine*, 47, 113-126.
31. Edwards L.C., Bryant A.S., Keegan R.J., Morgan K., Cooper S.M. et al. (2018). „Measuring’ physical literacy and related constructs: a systematic review of empirical findings. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 48(3), 659-682.
32. Elgin C. (2009). Is understanding factive? W: D. Pritchard, A. Miller, A. Hadock (red.), *Epistemic Value* (s. 322-330). Oxford University Press, Oxford.
33. Elsborg P., Melby P.S., Kurtzhals M., Tremblay M.S., Nielsen G. et al. (2021). Translation and validation of the Canadian assessment of physical literacy-2 in a Danish sample. *BMC Public Health*, 21(1), 2236.
34. Ennis C.D. (2015). Knowledge, transfer, and innovation in physical literacy curricula. *Journal of Sport and Health Science*, 4, 119-124.
35. Fairclough S., Stratton G. (2004). Physical education makes you fit and healthy: Physical education's contribution to young people's physical activity levels. *Health Education Research*, 20(1), 14-23.

36. Fan T., Bautista A., Chan D.K.C. (2024). Physical activities in Hong Kong kindergartens: a content analysis of the quality review reports. *Policy Futures in Education*, 22(4), 659-676.
37. Fijałkowska A. (red.). *Aktualna ocena poziomu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku 3-19 lat w Polsce*. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa.
38. Firek W., Płoszaj K., (2024). *Wyniki badań pilotażowych oraz walidacja narzędzia CAPL-2 (PL)*. AWF Warszawa, Warszawa.
39. Firek W., Płoszaj K., Mazur Z. et al. (2024). Wyniki – alfabet ruchowy. W: B. Molik (red.), *WF z AWF za rok 2023: Raport merytoryczny projektu* (s. 120-136). AWF Warszawa, Warszawa.
40. Francis C.E., Longmuir, Boyer F.C., Andresen L., Barnes J.D et al. (2016). The Canadian assessment of physical literacy: development of a model of children's capacity for a healthy, active lifestyle through a Delphi process. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 214-222.
41. Gallahue D., Ozmun J. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, children, adolescents, adults*. McGraw-Hill.
42. García-Hermoso A., Ramírez-Campillo R., Izquierdo M. (2019). Is muscular fitness associated with future health benefits in children and adolescents?: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Sports Medicine*, 49, 1079-1094.
43. García-Hermoso A., Ramírez-Vélez R., García-Alonso Y. (2020). Association of cardiorespiratory fitness levels during youth with health risk later in life: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 174, 952-60.
44. Giblin S., Collins D., Button C. (2014). Physical literacy: importance, assessment and future directions. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 44(9), 1177-1184.
45. Giemza A., Malinowska E., Pokrzywa M., Rak J. (red.) (2022). *Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej*. Urząd Statystyczny w Rzeszowie, Warszawa.
46. Gleddie D.L., Morgan A. (2020). Physical literacy praxis: a theoretical framework for transformative physical education. *PROSPECTS*, 50(1-2), 31-53.
47. Grimm S. (2006). Is Understanding a Species of Knowledge? *British Journal for the Philosophy of Science*, 57, 515-535.
48. Gunnell K.E., Longmuir P.E., Woodruff S.J., Barnes J.D., Belanger K. et al. (2018). Revising the motivation and confidence domain of the Canadian assessment of physical literacy. *BMC Public Health*, 18(2), 1045.
49. Guthold R., Stevens G.A., Riley L.M., Bull F.C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35.
50. Guthold R., Stevens G.A., Riley L.M., Bull F.C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child and Adolescent Health*, 4(1), 23-35.
51. Hadier S.G., Liu Y., Long L., et al. (2024). Assessment of physical literacy in 8- to 12-year-old Pakistani school children: reliability and cross-validation of the Canadian assessment of physical literacy-2 (CAPL-2) in South Punjab, Pakistan. *BMC Public Health*, 24(1), 1726.
52. Hannaford C. (1995). *Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł*. Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk.
53. Harris J. (2000). *Health-related exercise in the national curriculum*. Human Kinetics, Leeds, UK.

54. Harvey S., Pill S. (2019). Exploring Physical Education Teachers 'Everyday Understandings' of Physical Literacy. *Sport, Education and Society*, 24(8), 841-854.
55. Harwas-Napierała B., Trempała J. (2002). *Psychologia rozwoju człowieka, tom 3*. Wydawnictwo Naukowe PWN S.A., Warszawa.
56. Healthy Active Living and Obesity Research Group. (2017). *Canadian assessment of physical literacy: manual for test administration*. HALO.
57. Högman J., Augustsson C., Carlman P. (2024). To deviate from the expected: a collective story of physical activity among inactive rural children. *Sport, Education and Society*, 29(2), 194-206.
58. <https://www.fitbackeurope.eu>
59. Ignasiak Z. (1988). *Uwarunkowania w rozwoju cech morfologicznych i motorycznych dzieci w młodszym wieku szkolnym w świetle zróżnicowania wieku biologicznego*. Studia i monografie Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, 19, Wrocław
60. Inchley J., Currie D., Budisavljevic S., Torsheim T., Jåstad A., Cosma A., Kelly C., Arnarsson A.M., Samdal O. (Eds.) (2020). *Spotlight on adolescent health and well-being*. Findings from the 2017/2018 health behaviour in school-aged children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report, Volume 2. Key Data, WHO Regional Office for Europe, Kopenhaga.
61. Jefferies P., Ungar M., Aubertin P., Kriellaars D. (2019). Physical literacy and resilience in children and youth. *Frontiers in Public Health*, 7, 346.
62. Jurgielewicz-Urniaż M. (2008). *Rozwój fizyczny i motoryczny a wyniki w nauce uczniów sportowców na tle rówieśników szkół gimnazjalnych w województwie warmińsko-mazurskim*. Rocznik Naukowy AWFIS w Gdańsku, Gdańsk XVIII, 23-42.
63. Keegan R., Barnett L., Dudley D. (2017). *Physical literacy: informing a definition and standards for Australia*. Report: Australian Sports Commission, Australia.
64. Kelp C. (2016). Towards a Knowledge-Based Account of Understanding. W: S.R. Grimm, Ch. Baumberger, S. Ammon (red.), *Explaining Understanding: New Essays in Epistemology and the Philosophy of Science*. Routledge, London.
65. Kruszwicka A. (2023). *Miniaturyzacja piłek edukacyjnych Eduball: Studium pedagogiczne z zastosowaniem technik neuronauki poznawczej*. Rozprawa doktorska, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.
66. Kułaga Z., Grajda A., Gurzkowska B., Wojtyło M.A., Gózdź M. et al. (2016). The prevalence of overweight and obesity among Polish school-aged children and adolescents. *Przegląd Epidemiologiczny*, 70(4), 641-651.
67. Laakso L., Nupponen H., Telama R., Arvisto M., Naul M., Pieron R., Rychtecky A. (2000). Determinants of leisure time physical activity among youth in some European Countries. w: J. Avela, P. Kornil, J. Komulainen (red.), *Proceedings of the 5th Annual Congress of the European College of Sport Science*, 66.
68. Lang J.J., Chaput J.P., Longmuir P.E. (2018). Cardiorespiratory fitness is associated with physical literacy in a large sample of Canadian children aged 8 to 12 years. *BMC Public Health*, 18(2), 1041
69. Lee J., Kim Y., Lim S. (2021). Interactive technology in physical education: The role of gamification. *Educational Technology & Society*, 24(1), 55-68.

70. Li M.H., Sum R.K.W., Tremblay M., Sit C.H.P., Ha A.S.C., Wong S.H.S. (2020). Cross-validation of the Canadian Assessment of Physical Literacy second edition (CAPL-2): The case of a Chinese population. *Journal of Sports Sciences*, 38(24), 2850-2857.
71. Lobstein T., Jackson-Leach R., Moodie M.L., Hall K.D., Gortmaker S.L. et al. (2015). Child and adolescent obesity: part of a bigger picture. *Lancet*, 385(9986), 2510-2520.
72. Longmuir P., Gunnell K., Barnes J. (2018). Canadian Assessment of Physical Literacy Second Edition: a streamlined assessment of the capacity for physical activity among children 8 to 12 years of age. *BMC Public Health*, 18(S2).
73. Longmuir P.E., Gunnell K.E., Barnes J.D., Belanger K., Leduc G. et al. (2018). Canadian assessment of physical literacy second edition: a streamlined assessment of the capacity for physical activity among children 8 to 12 years of age. *BMC Public Health*, 18(Suppl 2), 1047.
74. Longmuir P.E., Tremblay M.S. (2016). Top 10 research questions related to physical literacy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87, 28-35.
75. Lopes V.P., Rodriguez L.P., Maia J.A.R., Malina R.M. (2010). Motor coordination as predictor of physical activity in childhood. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(5), 663-669.
76. Lounsbury M.A.F., McKenzie T.L. (2015). Physically Literate and Physically Educated: A Rose by any other name? *Journal of Sport and Health Science*, 4, 139-144.
77. Lundvall S. (2015). Physical literacy in the field of physical education – a challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 113-118.
78. Maciańczyk-Paprocka K., Stawińska-Witoszyńska B., Kotwicki T., Sowińska A., Krzyżaniak A. et al. (2017). Prevalence of incorrect body posture in children and adolescents with overweight and obesity. *European Journal of Pediatrics*, 176(5), 563-572.
79. Małoz P., Wyszynska J., Asif M., Szybisty A., Aslam M. et al. (2021). Prevalence of overweight, obesity, abdominal obesity, and obesity-related risk factors in polish preschool children: a cross-sectional study. *Journal of Clinical Medicine*, 10(4), 790.
80. Mazur J., Małkowska-Szkutnik A., & Dziecka I.M. (Eds.) (2018). *Zdrowie uczniów w 2018 roku na tle nowego modelu badań HBSC*. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa.
81. Melby P.S., Nielsen G., Brønd J.Ch., Tremblay M.S., Bentsen P. et al. (2022). Associations between children's physical literacy and well-being: is physical activity a mediator? *BMC Public Health*, 22, 1267.
82. MEN. (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 (Dz.U. 2017 poz. 356 z późn. zm).
83. MEN. (2019). Rozporządzenie MEN z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. 2019 poz. 373).
84. Mendoza Muñoz M., López-Gil J.F., Pastor-Cisneros R., Castillo Paredes A., Urbano Mairena J. et al. (2024). Cross-validation of the Canadian assessment of physical literacy second edition (CAPL-2) for Spanish children. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 10(3), e001971.

85. Mendoza-Muñoz, M., Carlos-Vivas, J., Castillo-Paredes, A., Parraca, J.A., Raimundo, A., et al. (2023). Portuguese translation and validation of the questionnaires from the Canadian physical literacy Assessment-2: a pilot study. *Frontiers in Psychology*, 14, 1244566.
86. Michalak R. (2011). Program nauczania w szkolnej rzeczywistości edukacji elementarnej. W: H. Sowińska (red.), *Dziecko w szkolnej rzeczywistości. Założony a rzeczywisty obraz edukacji elementarnej*, 99-125. Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań.
87. Molik, B. (2024). *WF z AWF za rok 2023: Raport merytoryczny projektu*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie.
88. Murdoch E., Whitehead M. (2010). Physical literacy, fostering the attributes and curriculum planning. w: M. Whitehead (red.), *Physical literacy: Throughout the lifecourse* (s. 175-188): Routledge, London.
89. Nitecka-Walerych A. (red.) (2007). *Kultura fizyczna i zdrowie w kształceniu zintegrowanym*. Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk.
90. Nystrom C., Traversy G., Barnes J., Chaput J., Longmuir P. et al. (2018). Associations between domains of physical literacy by weight status in 8-to 12-year-old Canadian children. *BMC Public Health*, 18(2), 1-8.
91. Olsen, 1994 za Hannaford, 1995.
92. Ortega F.B., Ruiz J.R., Castillo M.J. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32, 1-11.
93. Osiński W. (1996). *Zarys teorii wychowania fizycznego*. PWN, Warszawa, Poznań.
94. Osiński W. (2000). *Antropomotoryka*. AWF Poznań.
95. Pastor-Cisneros R., Carlos-Vivas J., Adsuar J.C., Barrios-Fernández S., Rojo-Ramos J. et al. (2022). Spanish translation and cultural adaptation of the Canadian assessment of physical literacy-2 (CAPL-2) Questionnaires. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8850.
96. Pesce C. Leone L. Motta A., Marchetti R. Tomporowski P.D. (2016). From efficacy to effectiveness of a “whole child” initiative of physical activity promotion. *Journal of the American College of Sports Medicine*, 1(3), 18-29.
97. Piaget J. (1966a). *Narodziny inteligencji dziecka*. PWN, Warszawa
98. Piaget J. (1966b). *Studia z psychologii dziecka*. PWN, Warszawa.
99. Pombo A., Luz C., de Sa C., Rodrigues L.P., Cordovil R. (2021). Effects of the COVID-19 lockdown on portuguese children’s motor competence. *Children*, 8(3), 199.
100. Program Mały Mistrz (2013). Księga projektu. Diagnoza, cele, założenia, ewaluacja, koncepcje wdrażania, benefits sponsoringowe, portal internetowy www.malymistrz.pl, rekomendacje, opracowanie Szkolny Związek Sportowy „Dolny Śląsk” na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki.
101. Raczek J. (2010). *Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
102. Raport Merytoryczny Projektu - „Aktywny powrót do szkoły – WF z AWF”, pod red. B. Molika, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie.

103. Riazi N.A., Wunderlich K., Gierc M., Brussoni S.A. (2021). "You can't go to the park, you can't go here, you can't go there": exploring parental experiences of COVID-19 and its impact on their children's movement behaviours. *Children*, 8(3), 219.
104. Ropski J. (2005). Kompetencje nauczyciela akademickiego - identyfikacja pojęć. *Annales Academiae Paedagogicae Cracoviensis. Studia ad educationem defensoriam pertinentia*, 1, 24, 40-52.
105. Ruiz J.R., Castro-Piñero J., Artero E.G. et al. (2009). Predictive validity of health-related fitness in youth: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 43, 909-923.
106. Ryan R.M., Deci E.L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. W: E.L. Deci, R.M. Ryan (red.), *Handbook of self-determination research* (s. 6-33). The University of Rochester Press, Rochester.
107. Schools and Physical Activity Task and Finish Group. (2013). *Physical literacy: an all-Wales approach to increasing levels of physical activity for children and young people*. Crown.
108. Sember V., Jurak G., Kovač M., Morrison S.A., Starc G. (2020). Children's Physical Activity, Academic Performance, and Cognitive Functioning: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 8, 307.
109. Sport for All, Play for Life. A Playbook to Get every Kid in the Game. (2014). Aspen-Institute-Project-Play-Report.
110. Stodden D.F., Goodway J.D., Langendorfer S.J., Robertson M.A., Rudisill M.E., et al. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: an emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290-306.
111. Strube G., Wender K.F. (1993) (red.). *The Cognitive Psychology of Knowledge*. Imprint, North Holland.
112. Sun H. (2020). Digital engagement in physical education: a systematic review. *Journal of Educational Research*, 113(3), 195-204.
113. Szopa J. (1999). About the motority structure - an attempt to the system approach. *Journal of Human Kinetics*, Vol. 1.
114. Thompson D., Brown T., Morgan P. (2019). The effects of interactive technology on physical activity levels. *Technology in Physical Education*, 11(2), 123-134.
115. Tremblay M.S., Costas-Bradstreet C., Barnes J.D., Bartlett B., Dampier D. et al. (2018). Canada's physical literacy consensus statement: process and outcome. *BMC Public Health*, 18(2), 1034.
116. Tremblay, M.S. (2012). Major initiatives related to childhood obesity and physical inactivity in Canada: the year in review. *Canadian Journal of Public Health*, 103(3), 164-169.
117. UNESCO. (2015). *Quality physical education: Guidelines for policy-makers*. UNESCO.
118. Valadi, S., Cairney, J. (2023). The Canadian assessment of physical literacy: A valid tool in determining the Iranian children's capacity for an active and healthy lifestyle. *Sport Sciences for Health*, 19(4), 637-647.
119. Wawrzyniak, A., Tomaszewski, M., Mews, J., Jung, A., Kalicki, B. (2017). Wady postawy u dzieci i młodzieży jako jeden z głównych problemów w rozwoju psychosomatycznym. *Pediatrics i Medycyna Rodzinna, Warszawa* 13(1), 72-78.
120. WF z AWF. (2021). Raport merytoryczny z realizacji projektu, red. Bartosz Molik. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. www.wfzawf.pl/files/raport_koncowy_2021.pdf.

121. WF z AWF. (2022). Raport merytoryczny z realizacji projektu, red. Bartosz Molik. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. www.wfzawf.pl/files/raport_koncowy_2022.pdf.
122. WF z AWF. (2023). Raport merytoryczny z realizacji projektu, red. Bartosz Molik. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. www.wfzawf.pl/files/raport_koncowy_2023.pdf.
123. Whitehead M. (2001). The concept of physical literacy. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 6(2), 127-138.
124. Whitehead M. (2010a). Physical literacy, physical competence and interaction with the environment. W: M. Whitehead (red.), *Physical Literacy* (s. 44-55). Routledge, London.
125. Whitehead M. (2010b). Physical literacy, the sense of self, relationships with others and the place of knowledge and understanding in the concept. w: M. Whitehead (red.), *Physical literacy: throughout the lifecourse* (s. 56-67). Routledge, London.
126. Whitehead M. (2001). The Concept of Physical Literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2), 127-138.
127. Whitehead M. (2010). *Physical literacy: throughout the Lifecourse*. (1st ed.). Routledge.
128. Whitehead M. (2019). Definitions of Physical Literacy: developments and Issues. W: M. Whitehead (red.), *Physical Literacy across the World*. Routledge, London, s. 8-18.
129. Whitehead M. (Ed.). (2019). *Physical literacy across the world*. Routledge.
130. Whitehead M.E., Durden-Myers E.J., Pot N. (2018). The Value of fostering physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 252-261.
131. WHO (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva.
132. World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world*. Retrieved December 7, 2023, from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>.
133. [www.who.int/europe/initiatives/who-european-childhood-obesity-surveillance-initiative-\(cosi\)](http://www.who.int/europe/initiatives/who-european-childhood-obesity-surveillance-initiative-(cosi))
134. Zembura P., Goldys A., Nalecz H. (2016). Results From Poland's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(11 Suppl 2), 237-241.
135. Zembura, M., Lula, P., Matusik, P. (2023). Ten-year differences in nutritional status and obesity-related risk factors in polish preschool children. *Children*, 10(4), 636.
136. Żytko M. (red.) (2002). *Kształcenie zintegrowane, problemy teorii i praktyki*. Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa.

13. Załączniki

Załącznik 1. Ankieta dla nauczyciela

1. Szkoła, do której uczęszcza uczeń:

(wybierane z listy rozwijalnej: szkoła podstawowa, liceum ogólnokształcące, technikum, branżowa szkoła I stopnia, branżowa szkoła II stopnia, szkoła specjalna przysposabiająca do pracy, szkoła policealna)

2. Klasa, do której uczęszcza uczeń:

(wybierane z listy rozwijalnej: odpowiednio do wybranego wcześniej poziomu szkoły: szkoła podstawowa – 8 klas, liceum ogólnokształcące 4 klasy, technikum – 5 klas, branżowa szkoła I stopnia – 3 klasy, branżowa szkoła II stopnia – 2 klasy, szkoła specjalna przysposabiająca do pracy – 3 klasy, szkoła policealna – 2 klasy)

3. Imię ucznia

4. Nazwisko ucznia

5. Płeć ucznia:

- chłopiec
- dziewczynka

6. Checkbox – Zgoda rodzica/opiekuna prawnego/lub dorosłego ucznia na udział dziecka w programie

7. Data urodzenia ucznia:

(rrrr-mm-dd)

8. Data badania:

(rrrr-mm-dd)

9. Czy uczeń uczestniczy w lekcjach WF? (proszę wybrać tylko jedną odpowiedź)

- Tak (regularnie)
- Częściowo (czasem ma zwolnienie z lekcji WF)
- Nie (ma stałe zwolnienie z lekcji WF)

10. Oceń stosunek ucznia do uczestnictwa w zajęciach WF: (proszę wybrać tylko jedną odpowiedź)

- Bardzo dobry
- Dobry
- Przeciętny
- Zły
- Bardzo zły

11. Czy dziecko posiada orzeczenie o niepełnosprawności (proszę wybrać tylko jedną odpowiedź)

- Tak
- Nie

12. Rodzaj niepełnosprawności (proszę wpisać, w przypadku odpowiedzi „tak” na pytanie 10)

.....

13. Czy uczeń uczestniczył w edycji Sport Klubów w roku 2022 (proszę wybrać tylko jedną odpowiedź)

- Tak
- Nie

Czy uczeń jest obywatelem Ukrainy (proszę wybrać tylko jedną odpowiedź)

- Tak
- Nie

BŁOK POMIARÓW KONDYCJI FIZYCZNEJ

14. Wykonaj podstawowe pomiary antropometryczne ucznia, wyniki wpisz poniżej:

- Masa ciała [kg]: (wynik zapisywany z dokładnością do 0,1 kg)
- Wysokość ciała [cm]: (wynik zapisywany z dokładnością do 0,1 cm)
- Obwód talii [cm]: (wynik zapisywany z dokładnością do 0,1 cm)

15. Wykonaj testy sprawności ucznia, wyniki wpisz poniżej:

- beep-test [n]..... (wynik zapisywany z dokładnością do 1 powtórzenia)
- bieg 10 x 5 m [s]..... (wynik zapisywany z dokładnością do 0,01 s)
- zwis na drążku [s] (wynik zapisywany z dokładnością do 0,01 s)
- deska [s] (wynik zapisywany z dokładnością do 0,01 s)

Załącznik 2. Paszport Aktywnego Ucznia_kl 2-6 (wersja pełna)

**MISJA PASZPORTU**

Paszport Aktywnego Ucznia ma na celu podnoszenie świadomości uczniów, rodziców i nauczycieli znaczenia aktywności i sprawności fizycznej, umiejętności ruchowych w życiu człowieka oraz wspieranie nauczania tych umiejętności dla prawidłowego rozwoju psychofizycznego dzieci i zachowań prozdrowotnych na całe życie poprzez obiektywną i rzetelną ocenę. Koncepcja paszportu zgodna jest z pierwotną profilaktyką zdrowia. Paszport uwzględnia ocenę uczestniczenia w aktywności fizycznej, sprawności fizycznej, umiejętności ruchowych oraz wiedzę i motywację do aktywnego stylu życia dzieci w wieku 8-12 lat.

Ocena w Paszporcie obejmuje 4 obszary:

1. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA. 2. UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE.
3. SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA. 4. WIEDZA I MOTYWACJA DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.

Paszport wykorzystuje czteropunktową skalę (poziomy zaawansowania) do oceny osiągnięć w poszczególnych obszarach. Celem opartym na programie nauczania jest osiągnięcie przez wszystkie dzieci poziomu sprawnego. Ocena prowadzona będzie 2 razy w roku szkolnym, a wyniki wprowadzane do paszportu w styczniu i w czerwcu.

Poziomy zaawansowania:

wyróżniający się / sprawny / dokonujący postępu / początkujący

Ocena osiągnięć ma na celu motywować uczniów do dokonywania postępów w poszczególnych obszarach i zapewnić im oraz rodzicom i nauczycielom rzetelnych informacji zwrotnych, a nie w celu zdobycia nagrody, uznania czy oceny szkolnej. Wyniki osiągnięte w paszporcie mają pomóc dzieciom w ustaleniu nowych celów w zakresie zdrowego stylu życia, skupionych na wzbogacaniu ich umiejętności ruchowych oraz zachowań prozdrowotnych w codziennym życiu.

Dzięki takiemu podejściu uczeń staje się świadomy:

- znaczenia i wartości rozwijania umiejętności ruchowych oraz wybierania zdrowego, aktywnego stylu życia;
- poziomu własnej aktywności fizycznej, swojej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych;
- swoich zdolności do wytyczania i osiągania celów zmierzających do zwiększenia poziomu swojej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych.

Wyróżniający(a) się
Przekracza minimalny
zalecany poziom.

Dzieci wyróżniające się w rozwoju alfabetu ruchowego posiadają fizyczne kompetencje, wiedzę, motywację oraz codzienne nawyki / zachowania, które przynoszą znaczące korzyści zdrowotne. Zachęta i wsparcie umożliwi im dalsze doskonalenie tych domen w miarę wzrostu i rozwoju.

Sprawny(a)
Spełnia minimalny
zalecany poziom.

Dzieci, które osiągają oczekiwany poziom alfabetyzacji fizycznej, posiadają kompetencje fizyczne, wiedzę, motywację oraz codzienne zachowania, które zazwyczaj wiążą się z korzyściami zdrowotnymi wynikającymi z aktywnego stylu życia. Zachęta i wsparcie umożliwi im dalszy rozwój i dążenie do doskonałości w obszarze alfabeetyzacji ruchowej.

**Dokonujący(a)
postępu**
Podobny poziom
alfabetyzacji ruchowej
jak u rówieśników.

Dzieci robiące postępy w rozwoju alfabetu ruchowego wykazują fizyczne kompetencje, wiedzę, motywację oraz codzienne zachowania typowe dla ich rówieśników. Ich dalszy rozwój w zakresie alfabetyzacji fizycznej zwiększy prawdopodobnie korzyści zdrowotne, które mogą osiągnąć.

Początkujący(a)
Ograniczony poziom
alfabetyzacji ruchowej
w porównaniu z rówie-
śnikami w tym samym
wieku.

Dzieci, które są na początku przygody z alfabetem ruchowym, zaczynają rozwijać kompetencje fizyczne, wiedzę, motywację oraz codzienne zachowania niezbędne do prowadzenia aktywnego stylu życia. Ich postęp w rozwijaniu alfabetyzacji ruchowej prawdopodobnie będzie wymagał znaczącego wsparcia i zachęty.

PASZPORT AKTYWNEGO UCZNIĄ

Paszport należy do:

Imię:

Nazwisko:

Rok urodzenia:

Nazwa szkoły:

.....

Moja intencja:

„Jestem aktywny/a fizycznie
i będę rozwijał/a się w tej podróży!”

2 KLASA - 1 OKRES

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Przedstawia formy aktywności fizycznej, w które najbardziej się angażujesz. Spróbuj być aktywny w różnych miejscach i środowisku! Zaprosz bliskich, znających do wspólnej aktywności!

Zaznacz odpowiednie pole na obrazkach

Uczestnictwo w aktywności fizycznej - KLASA 2 / okres 1

formy aktywności	w szkole	niepewny	obojętny	spokojny	zadowolony	radosny
gry zespołowe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sporty indywidualne*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rekreacyjne formy aktywności fitness**	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
środowisko	niepewny	obojętny	spokojny	zadowolony	radosny	
rodzaj środowiska	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
miejsce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

* lekkoatletyka, sporty waliz, tenis itp.
** jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze, desiorolce, zabawy na placu zabaw itp.

UMIĘTNOŚCI RUCHOWE

Tak trzymaj! Dobrze, że rozwijasz Swoje umiejętności ruchowe! Znajdź nowe umiejętności, których możesz się nauczyć oraz formy aktywności fizycznej, które Ci w tym pomogą! Twój nauczyciel wesprze Cię w tworzeniu nowego planu działań! To na pewno będzie przyjemna podróż!

Moje umiejętności - test CAMSA

Wytrzymałość / BeepTest

Siła / Deska

CHWYTANIE

SKAKANIE

RZUCANIE

KOPANIE

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Bravo! Dobrze, że dbasz o swoją kondycję, dzięki temu Twoje ciało i umysł są sprawne. Spróbuj nowych aktywności, które pomogą Ci rozwijać sprawność fizyczną! Twój nauczyciel pomoże Ci stworzyć plan, abyś mógł osiągnąć swój zamierzony cel! Kontynuuj tę podróż!

Wytrzymałość / BeepTest

Siła / Deska

WIEDZA I MOTYWACJA

Bravo! Wspaniale, że zdobywasz wiedzę na temat aktywności i sprawności fizycznej i jesteś zmotywowany do podnoszenia swoich kompetencji w tym zakresie. Śmiało zadawaj pytania Swojemu nauczycielowi, abyś wiedział więcej, motywuj też innych do aktywności fizycznej, twórzcie razem nowe pomysły!

MOJA WIEDZA I ZROZUMIENIE

MOJA MOTYWACJA I PEWNOŚĆ SIEBIE W PODEJMOWANIU A.F.

MOJE SAMOPCZUCIE

samoocena

Jaki jest Twój nastrój, gdy podejmujesz aktywność fizyczną? Czy ruch/cwiczenia sprawiają Ci przyjemność? To bardzo ważne dla Twojego rozwoju! Sam/sama określ swój nastrój, w którym najczęściej jesteś - **pokoloryzuj odpowiednie pole na obrazku**.

niepewny **obojętny** **spokojny** **zadowolony** **radosny**

MOJE RELACJE

samoocena

Jak często w tygodniu podejmujesz aktywności (zabawy, gry, spacer itp.) w szkole, w czasie wolnym poza szkołą ze swoimi koleżankami, kolegami oraz najbliższą rodziną.

Podaj liczbę dni w tygodniu - pokoloruj odpowiednie pole na obrazku

AKTYWNOŚĆ W SZKOLE

1 2 3 4 5

AKTYWNOŚĆ POZA SZKOŁĄ

1 2 3 4 5 6 7

AKTYWNOŚĆ Z RODZINĄ

1 2 3 4 5 6 7

Postaraj się jak najwięcej spędzać czas na aktywności z rówieśnikami i najbliższymi, zapraszaj ich do wspólnej zabawy! To ważne dla Twojego rozwoju!

BRAWO! Osiągnąłeś / osiągnęłaś **PIERWSZY ETAP** Podróży z Alfabetem ruchowym! Szukaj nowych, ciekawych dróg, które zaprowadzą Cię na wyższy poziom własnych umiejętności, sprawności i zadowolenia! Zapraszaj innych do wspólnej zabawy. Razem zawsze różnie! **TAK TRZYMAJ!**

2 KLASA - 2 OKRES

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Przedstawia formy aktywności fizycznej, w które najbardziej się angażujesz. Spróbuj być aktywny w różnych miejscach i środowisku! Zaprosz bliskich, znających do wspólnej aktywności!

Zaznacz odpowiednie pole na obrazkach

Uczestnictwo w aktywności fizycznej - KLASA 2 / okres 2

formy aktywności	w szkole	niepewny	obojętny	spokojny	zadowolony	radosny
gry zespołowe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sporty indywidualne*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rekreacyjne formy aktywności fitness**	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
środowisko	niepewny	obojętny	spokojny	zadowolony	radosny	
rodzaj środowiska	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
miejsce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

* lekkoatletyka, sporty waliz, tenis itp.
** jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze, desiorolce, zabawy na placu zabaw itp.

UMIĘTNOŚCI RUCHOWE

Tak trzymaj! Dobrze, że rozwijasz Swoje umiejętności ruchowe! Znajdź nowe umiejętności, których możesz się nauczyć oraz formy aktywności fizycznej, które Ci w tym pomogą! Twój nauczyciel wesprze Cię w tworzeniu nowego planu działań! To na pewno będzie przyjemna podróż!

Moje umiejętności - test CAMSA

Wytrzymałość / BeepTest

Siła / Deska

CHWYTANIE

SKAKANIE

RZUCANIE

KOPANIE

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Bravo! Dobrze, że dbasz o swoją kondycję, dzięki temu Twoje ciało i umysł są sprawne. Spróbuj nowych aktywności, które pomogą Ci rozwijać sprawność fizyczną! Twój nauczyciel pomoże Ci stworzyć plan, abyś mógł osiągnąć swój zamierzony cel! Kontynuuj tę podróż!

Wytrzymałość / BeepTest

Siła / Deska

WIEDZA I MOTYWACJA

Bravo! Wspaniale, że zdobywasz wiedzę na temat aktywności i sprawności fizycznej i jesteś zmotywowany do podnoszenia swoich kompetencji w tym zakresie. Śmiało zadawaj pytania Swojemu nauczycielowi, abyś wiedział więcej, motywuj też innych do aktywności fizycznej, twórzcie razem nowe pomysły!

MOJA WIEDZA I ZROZUMIENIE

MOJA MOTYWACJA I PEWNOŚĆ SIEBIE W PODEJMOWANIU A.F.

MOJE SAMOPCZUCIE

samoocena

Jaki jest Twój nastrój, gdy podejmujesz aktywność fizyczną? Czy ruch/cwiczenia sprawiają Ci przyjemność? To bardzo ważne dla Twojego rozwoju! Sam/sama określ swój nastrój, w którym najczęściej jesteś - **pokoloryzuj odpowiednie pole na obrazku**.

niepewny **obojętny** **spokojny** **zadowolony** **radosny**

MOJE RELACJE

samoocena

Jak często w tygodniu podejmujesz aktywności (zabawy, gry, spacer itp.) w szkole, w czasie wolnym poza szkołą ze swoimi koleżankami, kolegami oraz najbliższą rodziną.

Podaj liczbę dni w tygodniu - pokoloruj odpowiednie pole na obrazku

AKTYWNOŚĆ W SZKOLE

1 2 3 4 5

AKTYWNOŚĆ POZA SZKOŁĄ

1 2 3 4 5 6 7

AKTYWNOŚĆ Z RODZINĄ

1 2 3 4 5 6 7

Postaraj się jak najwięcej spędzać czas na aktywności z rówieśnikami i najbliższymi, zapraszaj ich do wspólnej zabawy! To ważne dla Twojego rozwoju!

BRAWO! Osiągnąłeś / osiągnęłaś **DRUGI ETAP** Podróży z Alfabetem ruchowym! Szukaj nowych, ciekawych dróg, które zaprowadzą Cię na wyższy poziom własnych umiejętności, sprawności i zadowolenia! Zapraszaj innych do wspólnej zabawy. Razem zawsze różnie! **TAK TRZYMAJ!**

3 KLASA - 1 OKRES

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Przedstawia formy aktywności fizycznej, w które najbardziej się angażujesz. Spróbuj być aktywny w różnych miejscach i środowisku! Zaprosz bliskich, znających do wspólnej aktywności!

Zaznacz odpowiednie pole na obrazkach

Uczestnictwo w aktywności fizycznej - KLASA 3 / okres 1

formy aktywności	w szkole	niepewny	obojętny	spokojny	zadowolony	radosny
gry zespołowe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sporty indywidualne*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rekreacyjne formy aktywności fitness**	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
środowisko	niepewny	obojętny	spokojny	zadowolony	radosny	
rodzaj środowiska	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
miejsce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

* lekkoatletyka, sporty waliz, tenis itp.
** jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze, desiorolce, zabawy na placu zabaw itp.

UMIĘTNOŚCI RUCHOWE

Tak trzymaj! Dobrze, że rozwijasz Swoje umiejętności ruchowe! Znajdź nowe umiejętności, których możesz się nauczyć oraz formy aktywności fizycznej, które Ci w tym pomogą! Twój nauczyciel wesprze Cię w tworzeniu nowego planu działań! To na pewno będzie przyjemna podróż!

Moje umiejętności - test CAMSA

Wytrzymałość / BeepTest

Siła / Deska

CHWYTANIE

SKAKANIE

RZUCANIE

KOPANIE

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Bravo! Dobrze, że dbasz o swoją kondycję, dzięki temu Twoje ciało i umysł są sprawne. Spróbuj nowych aktywności, które pomogą Ci rozwijać sprawność fizyczną! Twój nauczyciel pomoże Ci stworzyć plan, abyś mógł osiągnąć swój zamierzony cel! Kontynuuj tę podróż!

Wytrzymałość / BeepTest

Siła / Deska

WIEDZA I MOTYWACJA

Bravo! Wspaniale, że zdobywasz wiedzę na temat aktywności i sprawności fizycznej i jesteś zmotywowany do podnoszenia swoich kompetencji w tym zakresie. Śmiało zadawaj pytania Swojemu nauczycielowi, abyś wiedział więcej, motywuj też innych do aktywności fizycznej, twórzcie razem nowe pomysły!

MOJA WIEDZA I ZROZUMIENIE

MOJA MOTYWACJA I PEWNOŚĆ SIEBIE W PODEJMOWANIU A.F.

MOJE SAMOPCZUCIE

samoocena

Jaki jest Twój nastrój, gdy podejmujesz aktywność fizyczną? Czy ruch/cwiczenia sprawiają Ci przyjemność? To bardzo ważne dla Twojego rozwoju! Sam/sama określ swój nastrój, w którym najczęściej jesteś - **pokoloryzuj odpowiednie pole na obrazku**.

niepewny **obojętny** **spokojny** **zadowolony** **radosny**

MOJE RELACJE

samoocena

Jak często w tygodniu podejmujesz aktywności (zabawy, gry, spacer itp.) w szkole, w czasie wolnym poza szkołą ze swoimi koleżankami, kolegami oraz najbliższą rodziną.

Podaj liczbę dni w tygodniu - pokoloruj odpowiednie pole na obrazku

AKTYWNOŚĆ W SZKOLE

1 2 3 4 5

AKTYWNOŚĆ POZA SZKOŁĄ

1 2 3 4 5 6 7

AKTYWNOŚĆ Z RODZINĄ

1 2 3 4 5 6 7

Postaraj się jak najwięcej spędzać czas na aktywności z rówieśnikami i najbliższymi, zapraszaj ich do wspólnej zabawy! To ważne dla Twojego rozwoju!

BRAWO! Osiągnąłeś / osiągnęłaś **TRZECI ETAP** Podróży z Alfabetem ruchowym! Szukaj nowych, ciekawych dróg, które zaprowadzą Cię na wyższy poziom własnych umiejętności, sprawności i zadowolenia! Zapraszaj innych do wspólnej zabawy. Razem zawsze różnie! **TAK TRZYMAJ!**

3 KLASA - 2 OKRES

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
Przedstawia formy aktywności fizycznej, w które najbardziej się angażujesz. Spróbuj być aktywny w różnych miejscach i środowiskach! Zaprosi bliskich, znanych do wspólnej aktywności!

Zaznacz odpowiednie pole na obrazkach

Uczestnictwo w aktywności fizycznej - KLASA 3 /okres 2

formy aktywności	niepewny	czynnym	często	zawsze	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4
gry zespołowe	w szkole	poza szkołą				
sporty indywidualne*	w szkole	poza szkołą				
rekreacyjne formy aktywności fitness*	w szkole	poza szkołą				
środowisko	niepewny	1-2 razy w miesiącu	3-4 razy w tygodniu	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4	
rodzaj środowiska	w szkole	poza szkołą				
miejsce	w szkole	poza szkołą				

* lekkoatletyka, sporty walii, tenis itp.
* jazda na rowerze, rolkach, hulajnodzie, deskorolce, zabawy na placu zabaw itp.

UMIĘTNOŚCI RUCHOWE
Tak trzymaj! Dobrze, że rozwijasz Swoje umiejętności ruchowe! Znajdź nowe umiejętności, których możesz się nauczyć oraz formy aktywności fizycznej, które Ci w tym pomogą! Twój nauczyciel wesprze Cię w tworzeniu nowego planu działania! To na pewno będzie przyjemna podróż!

Moje umiejętności - test CAMSA

POCZĄTKUJĄCY DOPIWYJĄCY POSTĘP WYRÓŻNIAJĄCY DOŚWIADUKUJĄCY

Moje moce - samoocena umiejętności ruchowych
Pokońnij odpowiednie pole na obrazkach

CHWYTANIE SKAKANIE

RZUCANIE KOPANIE

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA
Brawo! Dobrze, że dbasz o swoją kondycję, dzięki temu Twoje ciało i umysł są sprawne. Spróbuj nowych aktywności, które pomogą Ci rozwijać sprawność fizyczną! Twój nauczyciel pomoże Ci stworzyć plan, abyś mógł osiągnąć swój zamierzony cel! Kontynuuj tę podróż!

Wytrzymałość / BeepTest Siła / Deska

WIEDZA I MOTYWACJA
Brawo! Wspaniale, że zdobywasz wiedzę na temat aktywności i sprawności fizycznej i jesteś zmotywowany do podnoszenia swoich kompetencji w tym zakresie. Śmiało zadawaj pytania Swojemu nauczycielowi, aby wiedzieć więcej, motywuj też innych do aktywności fizycznej, twórcie razem nowe pomysły!

Moja wiedza i zrozumienie Moja motywacja i pewność siebie w podejmowaniu A.F.

MOJE SAMOPOCZUCIE samoocena
Jaki jest Twój nastrój, gdy podejmujesz aktywność fizyczną? Czy ruch/ćwiczenia sprawiają Ci przyjemność? To bardzo ważne dla Twojego rozwoju! Sam/sama określ swój nastrój, w którym najczęściej jesteś - pokoloruj odpowiednie pole na obrazku.

niepewny obojętny spokojny zadowolony radosny

MOJE RELACJE samoocena
Jak często w tygodniu podejmujesz aktywności (zabawy, gry, spacer itp.) w szkole, w czasie wolnym poza szkołą ze swoimi kolegami, kolegami oraz najbliższą rodziną.

Podaj liczbę dni w tygodniu - pokoloruj odpowiednie pole na obrazku

AKTYWNOŚĆ W SZKOLE

AKTYWNOŚĆ POZA SZKOŁĄ

AKTYWNOŚĆ Z RODZINĄ

Postaraj się jak najwięcej spędzać czas na aktywności z rówieśnikami i najbliższymi, zapraszaj ich do wspólnej zabawy! To ważne dla Twojego rozwoju!

BRAWO! Osiągnąłeś / osiągnęłaś CZWARTY ETAP Podróż z Alfabetem ruchowym! Szukaj nowych, ciekawych dróg, które zaprowadzą Cię na wyższy poziom własnych umiejętności, sprawności i zadowolenia! Zapraszaj innych do wspólnej zabawy. Razem zawsze raźniej! **TAK TRZYMAJ!**

4 KLASA - 1 SEMESTR

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
Przedstawia formy aktywności fizycznej, w które najbardziej się angażujesz. Spróbuj być aktywny w różnych miejscach i środowiskach! Zaprosi bliskich, znanych do wspólnej aktywności!

Zaznacz odpowiednie pole na obrazkach

Uczestnictwo w aktywności fizycznej - KLASA 4 /semestr 1

formy aktywności	niepewny	czynnym	często	zawsze	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4
gry zespołowe	w szkole	poza szkołą				
sporty indywidualne*	w szkole	poza szkołą				
rekreacyjne formy aktywności fitness*	w szkole	poza szkołą				
środowisko	niepewny	1-2 razy w miesiącu	3-4 razy w tygodniu	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4	
rodzaj środowiska	w szkole	poza szkołą				
miejsce	w szkole	poza szkołą				

* lekkoatletyka, sporty walii, tenis itp.
* jazda na rowerze, rolkach, hulajnodzie, deskorolce, zabawy na placu zabaw itp.

UMIĘTNOŚCI RUCHOWE
Tak trzymaj! Dobrze, że rozwijasz Swoje umiejętności ruchowe! Znajdź nowe umiejętności, których możesz się nauczyć oraz formy aktywności fizycznej, które Ci w tym pomogą! Twój nauczyciel wesprze Cię w tworzeniu nowego planu działania! To na pewno będzie przyjemna podróż!

Moje umiejętności - test CAMSA

POCZĄTKUJĄCY DOPIWYJĄCY POSTĘP WYRÓŻNIAJĄCY DOŚWIADUKUJĄCY

Moje moce - samoocena umiejętności ruchowych
Pokońnij odpowiednie pole na obrazkach

CHWYTANIE SKAKANIE

RZUCANIE KOPANIE

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA
Brawo! Dobrze, że dbasz o swoją kondycję, dzięki temu Twoje ciało i umysł są sprawne. Spróbuj nowych aktywności, które pomogą Ci rozwijać sprawność fizyczną! Twój nauczyciel pomoże Ci stworzyć plan, abyś mógł osiągnąć swój zamierzony cel! Kontynuuj tę podróż!

Wytrzymałość / BeepTest Siła / Deska

WIEDZA I MOTYWACJA
Brawo! Wspaniale, że zdobywasz wiedzę na temat aktywności i sprawności fizycznej i jesteś zmotywowany do podnoszenia swoich kompetencji w tym zakresie. Śmiało zadawaj pytania Swojemu nauczycielowi, aby wiedzieć więcej, motywuj też innych do aktywności fizycznej, twórcie razem nowe pomysły!

Moja wiedza i zrozumienie Moja motywacja i pewność siebie w podejmowaniu A.F.

MOJE SAMOPOCZUCIE samoocena
Jaki jest Twój nastrój, gdy podejmujesz aktywność fizyczną? Czy ruch/ćwiczenia sprawiają Ci przyjemność? To bardzo ważne dla Twojego rozwoju! Sam/sama określ swój nastrój, w którym najczęściej jesteś - pokoloruj odpowiednie pole na obrazku.

niepewny obojętny spokojny zadowolony radosny

MOJE RELACJE samoocena
Jak często w tygodniu podejmujesz aktywności (zabawy, gry, spacer itp.) w szkole, w czasie wolnym poza szkołą ze swoimi kolegami, kolegami oraz najbliższą rodziną.

Podaj liczbę dni w tygodniu - pokoloruj odpowiednie pole na obrazku

AKTYWNOŚĆ W SZKOLE

AKTYWNOŚĆ POZA SZKOŁĄ

AKTYWNOŚĆ Z RODZINĄ

Postaraj się jak najwięcej spędzać czas na aktywności z rówieśnikami i najbliższymi, zapraszaj ich do wspólnej zabawy! To ważne dla Twojego rozwoju!

BRAWO! Osiągnąłeś / osiągnęłaś PIĄTY ETAP Podróż z Alfabetem ruchowym! Szukaj nowych, ciekawych dróg, które zaprowadzą Cię na wyższy poziom własnych umiejętności, sprawności i zadowolenia! Zapraszaj innych do wspólnej zabawy. Razem zawsze raźniej! **TAK TRZYMAJ!**

4 KLASA - 2 SEMESTR

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
Przedstawia formy aktywności fizycznej, w które najbardziej się angażujesz. Spróbuj być aktywny w różnych miejscach i środowiskach! Zaprosi bliskich, znanych do wspólnej aktywności!

Zaznacz odpowiednie pole na obrazkach

Uczestnictwo w aktywności fizycznej - KLASA 4 /semestr 2

formy aktywności	niepewny	czynnym	często	zawsze	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4
gry zespołowe	w szkole	poza szkołą				
sporty indywidualne*	w szkole	poza szkołą				
rekreacyjne formy aktywności fitness*	w szkole	poza szkołą				
środowisko	niepewny	1-2 razy w miesiącu	3-4 razy w tygodniu	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4	
rodzaj środowiska	w szkole	poza szkołą				
miejsce	w szkole	poza szkołą				

* lekkoatletyka, sporty walii, tenis itp.
* jazda na rowerze, rolkach, hulajnodzie, deskorolce, zabawy na placu zabaw itp.

UMIĘTNOŚCI RUCHOWE
Tak trzymaj! Dobrze, że rozwijasz Swoje umiejętności ruchowe! Znajdź nowe umiejętności, których możesz się nauczyć oraz formy aktywności fizycznej, które Ci w tym pomogą! Twój nauczyciel wesprze Cię w tworzeniu nowego planu działania! To na pewno będzie przyjemna podróż!

Moje umiejętności - test CAMSA

POCZĄTKUJĄCY DOPIWYJĄCY POSTĘP WYRÓŻNIAJĄCY DOŚWIADUKUJĄCY

Moje moce - samoocena umiejętności ruchowych
Pokońnij odpowiednie pole na obrazkach

CHWYTANIE SKAKANIE

RZUCANIE KOPANIE

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA
Brawo! Dobrze, że dbasz o swoją kondycję, dzięki temu Twoje ciało i umysł są sprawne. Spróbuj nowych aktywności, które pomogą Ci rozwijać sprawność fizyczną! Twój nauczyciel pomoże Ci stworzyć plan, abyś mógł osiągnąć swój zamierzony cel! Kontynuuj tę podróż!

Wytrzymałość / BeepTest Siła / Deska

WIEDZA I MOTYWACJA
Brawo! Wspaniale, że zdobywasz wiedzę na temat aktywności i sprawności fizycznej i jesteś zmotywowany do podnoszenia swoich kompetencji w tym zakresie. Śmiało zadawaj pytania Swojemu nauczycielowi, aby wiedzieć więcej, motywuj też innych do aktywności fizycznej, twórcie razem nowe pomysły!

Moja wiedza i zrozumienie Moja motywacja i pewność siebie w podejmowaniu A.F.

MOJE SAMOPOCZUCIE samoocena
Jaki jest Twój nastrój, gdy podejmujesz aktywność fizyczną? Czy ruch/ćwiczenia sprawiają Ci przyjemność? To bardzo ważne dla Twojego rozwoju! Sam/sama określ swój nastrój, w którym najczęściej jesteś - pokoloruj odpowiednie pole na obrazku.

niepewny obojętny spokojny zadowolony radosny

MOJE RELACJE samoocena
Jak często w tygodniu podejmujesz aktywności (zabawy, gry, spacer itp.) w szkole, w czasie wolnym poza szkołą ze swoimi kolegami, kolegami oraz najbliższą rodziną.

Podaj liczbę dni w tygodniu - pokoloruj odpowiednie pole na obrazku

AKTYWNOŚĆ W SZKOLE

AKTYWNOŚĆ POZA SZKOŁĄ

AKTYWNOŚĆ Z RODZINĄ

Postaraj się jak najwięcej spędzać czas na aktywności z rówieśnikami i najbliższymi, zapraszaj ich do wspólnej zabawy! To ważne dla Twojego rozwoju!

BRAWO! Osiągnąłeś / osiągnęłaś SZÓSTY ETAP Podróż z Alfabetem ruchowym! Szukaj nowych, ciekawych dróg, które zaprowadzą Cię na wyższy poziom własnych umiejętności, sprawności i zadowolenia! Zapraszaj innych do wspólnej zabawy. Razem zawsze raźniej! **TAK TRZYMAJ!**

5 KLASA - 1 SEMESTR

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
Przedstawia formy aktywności fizycznej, w które najbardziej się angażujesz. Spróbuj być aktywny w różnych miejscach i środowisku! Zaprosz bliskich, znajomych do wspólnej aktywności!

Zaznacz odpowiednie pole na obrazkach

Uczestnictwo w aktywności fizycznej - KLASA 5 / semestr 1

formy aktywności	niepewny	czasy	często	zawsze	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4
gry zespołowe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gry indywidualne*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
spory indywidualne*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rekreacyjne formy aktywności fitness*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
środowisko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rodzaj środowiska	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
miejsce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* lekkoatletyka, sporty walki, tenis itp.
** jazda na rowerze, rolkach, hulajnodzie, deskorolce, zabawy na placu zabaw itp.

UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE
Tak trzymaj! Dobrze, że rozwijasz Swoje umiejętności ruchowe! Znajdź nowe umiejętności, których możesz się nauczyć oraz formy aktywności fizycznej, które Ci w tym pomogą! Twój nauczyciel wesprze Cię w tworzeniu nowego planu działania! To na pewno będzie przyjemna podróż!

Moje umiejętności - test CAMSA

Moje moce - samoocena umiejętności ruchowych

Wytrzymałość / Beepfest

Siła / Deska

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA
Brawo! Dobrze, że dbasz o swoją kondycję, dzięki temu Twoje ciało i umysł są sprawne. Spróbuj nowych aktywności, które pomogą Ci rozwijać sprawność fizyczną! Twój nauczyciel pomoże Ci stworzyć plan, abyś mógł osiągnąć swój zamierzony cel! Kontynuuj tę podróż!

WIEDZA I MOTYWACJA
Brawo! Wspaniale, że zdobywasz wiedzę na temat aktywności i sprawności fizycznej i jesteś zmotywowany do podnoszenia swoich kompetencji w tym zakresie. Śmiało zadawaj pytania Swojemu nauczycielowi, aby wiedzieć więcej, motywuj też innych do aktywności fizycznej, twórcie razem nowe pomysły!

Moja wiedza i zrozumienie

Moja motywacja i pewność siebie w podejmowaniu A.F.

Moje samopoczucie

Moje relacje

BRAWO! Osiągnęłeś / osiągnęłaś **SÓDMY ETAP** Podróż z Alfabetem ruchowym! Szukaj nowych, ciekawych dróg, które zaprowadzą Cię na wyższy poziom własnych umiejętności, sprawności i zadowolenia! Zapraszaj innych do wspólnej zabawy. Razem zawsze różnie! **TAK TRZYMAJ!**

5 KLASA - 2 SEMESTR

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
Przedstawia formy aktywności fizycznej, w które najbardziej się angażujesz. Spróbuj być aktywny w różnych miejscach i środowisku! Zaprosz bliskich, znajomych do wspólnej aktywności!

Zaznacz odpowiednie pole na obrazkach

Uczestnictwo w aktywności fizycznej - KLASA 5 / semestr 2

formy aktywności	niepewny	czasy	często	zawsze	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4
gry zespołowe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gry indywidualne*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
spory indywidualne*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rekreacyjne formy aktywności fitness*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
środowisko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rodzaj środowiska	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
miejsce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* lekkoatletyka, sporty walki, tenis itp.
** jazda na rowerze, rolkach, hulajnodzie, deskorolce, zabawy na placu zabaw itp.

UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE
Tak trzymaj! Dobrze, że rozwijasz Swoje umiejętności ruchowe! Znajdź nowe umiejętności, których możesz się nauczyć oraz formy aktywności fizycznej, które Ci w tym pomogą! Twój nauczyciel wesprze Cię w tworzeniu nowego planu działania! To na pewno będzie przyjemna podróż!

Moje umiejętności - test CAMSA

Moje moce - samoocena umiejętności ruchowych

Wytrzymałość / Beepfest

Siła / Deska

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA
Brawo! Dobrze, że dbasz o swoją kondycję, dzięki temu Twoje ciało i umysł są sprawne. Spróbuj nowych aktywności, które pomogą Ci rozwijać sprawność fizyczną! Twój nauczyciel pomoże Ci stworzyć plan, abyś mógł osiągnąć swój zamierzony cel! Kontynuuj tę podróż!

WIEDZA I MOTYWACJA
Brawo! Wspaniale, że zdobywasz wiedzę na temat aktywności i sprawności fizycznej i jesteś zmotywowany do podnoszenia swoich kompetencji w tym zakresie. Śmiało zadawaj pytania Swojemu nauczycielowi, aby wiedzieć więcej, motywuj też innych do aktywności fizycznej, twórcie razem nowe pomysły!

Moja wiedza i zrozumienie

Moja motywacja i pewność siebie w podejmowaniu A.F.

Moje samopoczucie

Moje relacje

BRAWO! Osiągnęłeś / osiągnęłaś **ÓSMY ETAP** Podróż z Alfabetem ruchowym! Szukaj nowych, ciekawych dróg, które zaprowadzą Cię na wyższy poziom własnych umiejętności, sprawności i zadowolenia! Zapraszaj innych do wspólnej zabawy. Razem zawsze różnie! **TAK TRZYMAJ!**

6 KLASA - 1 SEMESTR

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
Przedstawia formy aktywności fizycznej, w które najbardziej się angażujesz. Spróbuj być aktywny w różnych miejscach i środowisku! Zaprosz bliskich, znajomych do wspólnej aktywności!

Zaznacz odpowiednie pole na obrazkach

Uczestnictwo w aktywności fizycznej - KLASA 6 / semestr 1

formy aktywności	niepewny	czasy	często	zawsze	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4
gry zespołowe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gry indywidualne*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
spory indywidualne*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rekreacyjne formy aktywności fitness*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
środowisko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rodzaj środowiska	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
miejsce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* lekkoatletyka, sporty walki, tenis itp.
** jazda na rowerze, rolkach, hulajnodzie, deskorolce, zabawy na placu zabaw itp.

UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE
Tak trzymaj! Dobrze, że rozwijasz Swoje umiejętności ruchowe! Znajdź nowe umiejętności, których możesz się nauczyć oraz formy aktywności fizycznej, które Ci w tym pomogą! Twój nauczyciel wesprze Cię w tworzeniu nowego planu działania! To na pewno będzie przyjemna podróż!

Moje umiejętności - test CAMSA

Moje moce - samoocena umiejętności ruchowych

Wytrzymałość / Beepfest

Siła / Deska

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA
Brawo! Dobrze, że dbasz o swoją kondycję, dzięki temu Twoje ciało i umysł są sprawne. Spróbuj nowych aktywności, które pomogą Ci rozwijać sprawność fizyczną! Twój nauczyciel pomoże Ci stworzyć plan, abyś mógł osiągnąć swój zamierzony cel! Kontynuuj tę podróż!

WIEDZA I MOTYWACJA
Brawo! Wspaniale, że zdobywasz wiedzę na temat aktywności i sprawności fizycznej i jesteś zmotywowany do podnoszenia swoich kompetencji w tym zakresie. Śmiało zadawaj pytania Swojemu nauczycielowi, aby wiedzieć więcej, motywuj też innych do aktywności fizycznej, twórcie razem nowe pomysły!

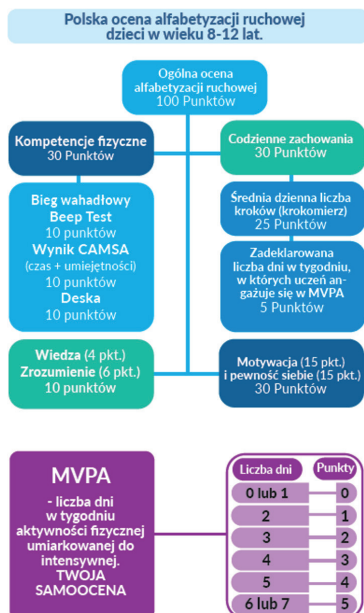
Moja wiedza i zrozumienie

Moja motywacja i pewność siebie w podejmowaniu A.F.

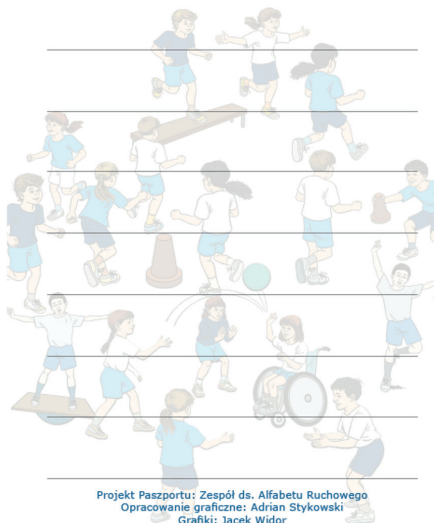
Moje samopoczucie

Moje relacje

BRAWO! Osiągnęłeś / osiągnęłaś **DZIEWIĄTY ETAP** Podróż z Alfabetem ruchowym! Szukaj nowych, ciekawych dróg, które zaprowadzą Cię na wyższy poziom własnych umiejętności, sprawności i zadowolenia! Zapraszaj innych do wspólnej zabawy. Razem zawsze różnie! **TAK TRZYMAJ!**



NOTATKI



Projekt Paszportu: Zespół ds. Alfabetu Ruchowego
Opracowanie graficzne: Adrian Stykowski
Grafiki: Jacek Widor

Załącznik 3. Paszport Aktywnego Ucznia_kl 2-6 (wersja uproszczona)

**MISJA PASZPORTU**

Paszport Aktywnego Ucznia ma na celu podnoszenie świadomości uczniów, rodziców i nauczycieli znaczenia aktywności i sprawności fizycznej, umiejętności ruchowych w życiu człowieka oraz wspieranie nauczania tych umiejętności dla prawidłowego rozwoju psychofizycznego dzieci i zachowań prozdrowotnych na całe życie poprzez obiektywną i rzetelną ocenę. Koncepcja paszportu zgodna jest z pierwotną profilaktyką zdrowia. Paszport uwzględnia ocenę uczestniczenia w aktywności fizycznej, sprawności fizycznej, umiejętności ruchowych oraz wiedzę i motywację do aktywnego stylu życia dzieci w wieku 8-12 lat.

Ocena w Paszporcie obejmuje 4 obszary:

1. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA. 2. UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE.
3. SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA. 4. WIEDZA I MOTYWACJA DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.

Paszport wykorzystuje czteropunktową skalę (poziomy zaawansowania) do oceny osiągnięć w poszczególnych obszarach. Celem opartym na programie nauczania jest osiągnięcie przez wszystkie dzieci poziomu sprawnego. Ocena prowadzona będzie 2 razy w roku szkolnym, a wyniki wprowadzane do paszportu w styczniu i w czerwcu.

Poziomy zaawansowania:

wyróżniający się / sprawny / dokonujący postępu / początkujący

Ocena osiągnięć ma na celu motywować uczniów do dokonywania postępów w poszczególnych obszarach i zapewnić im oraz rodzicom i nauczycielom rzetelnych informacji zwrotnych, a nie w celu zdobycia nagrody, uznania czy oceny szkolnej. Wyniki osiągnięte w paszporcie mają pomóc dzieciom w ustaleniu nowych celów w zakresie zdrowego stylu życia, skupionych na wzbogacaniu ich umiejętności ruchowych oraz zachowań prozdrowotnych w codziennym życiu.

Dzięki takiemu podejściu uczeń staje się świadomy:

- znaczenia i wartości rozwijania umiejętności ruchowych oraz wybierania zdrowego, aktywnego stylu życia;
- poziomu własnej aktywności fizycznej, swojej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych;
- swoich zdolności do wytyczania i osiągania celów zmierzających do zwiększenia poziomu swojej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych.

Wyróżniający(a) się
Przekracza minimalny
zalecany poziom.

Dzieci wyróżniające się w rozwoju alfabetu ruchowego posiadają fizyczne kompetencje, wiedzę, motywację oraz codzienne nawyki / zachowania, które przynoszą znaczące korzyści zdrowotne. Zachęta i wsparcie umożliwi im dalsze doskonalenie tych domen w miarę wzrostu i rozwoju.

Sprawny(a)
Spełnia minimalny
zalecany poziom.

Dzieci, które osiągają oczekiwany poziom alfabetyzacji fizycznej, posiadają kompetencje fizyczne, wiedzę, motywację oraz codzienne zachowania, które zazwyczaj wiążą się z korzyściami zdrowotnymi wynikającymi z aktywnego stylu życia. Zachęta i wsparcie umożliwi im dalszy rozwój i dążenie do doskonałości w obszarze alfabeetyzacji ruchowej.

**Dokonujący(a)
postępu**
Podobny poziom
alfabetyzacji ruchowej
jak u rówieśników.

Dzieci robiące postępy w rozwoju alfabetu ruchowego wykazują fizyczne kompetencje, wiedzę, motywację oraz codzienne zachowania typowe dla ich rówieśników. Ich dalszy rozwój w zakresie alfabetyzacji fizycznej zwiększy prawdopodobnie korzyści zdrowotne, które mogą osiągnąć.

Początkujący(a)
Ograniczony poziom
alfabetyzacji ruchowej
w porównaniu z rówie-
śnikami w tym samym
wieku.

Dzieci, które są na początku przygody z alfabetem ruchowym, zaczynają rozwijać kompetencje fizyczne, wiedzę, motywację oraz codzienne zachowania niezbędne do prowadzenia aktywnego stylu życia. Ich postęp w rozwijaniu alfabetyzacji ruchowej prawdopodobnie będzie wymagał znaczącego wsparcia i zachęty.

PASZPORT AKTYWNEGO UCZNIA

Paszport należy do:

Imię:

Nazwisko:

Rok urodzenia:

Nazwa szkoły:

.....

Moja intencja:

„Jestem aktywny/a fizycznie
i będę rozwijał/a się w tej podróży!”

MOJE OSIĄGNIĘCIA
na poszczególnych etapach podróży

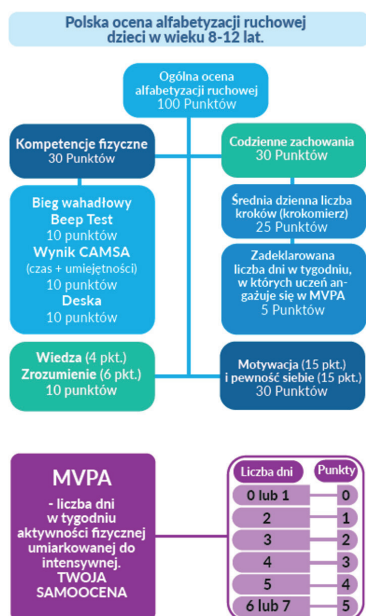
		Klasa 2		Klasa 3		Klasa 4		Klasa 5		Klasa 6	
		okres 1	okres 2	okres 1	okres 2	semestr 1	semestr 2	semestr 1	semestr 2	semestr 1	semestr 2
FILAR 1: codzienne zachowanie	Liczba kroków / dzień										
	Liczba kroków + MVPA* (pkt.)										
FILAR 2: Kompetencje fizyczne - max 30 pkt.	Deska	czas (s)									
		max 10 pkt.									
	Beep Test /20m./	liczba odcinków									
		max 10 pkt.									
	CAMSA Podstawowe	poziom									
		max 28 pkt.									
	CAMSA Ogólny wynik	poziom									
		max 10 pkt.									
	Kompetencje Fizyczne (Deska+BeepTest+CA)	max 30 pkt.									
		poziom									
FILAR 3: Motywacja i pewność siebie	max 30 pkt.										
	poziom										
FILAR 4: Wiedza i zrozumienie	max 10 pkt.										
	poziom										
FILARY 1-4: Poziom alfabetyzacji ruchowej	max 100 pkt.										
	poziom										

CHŁOPCY

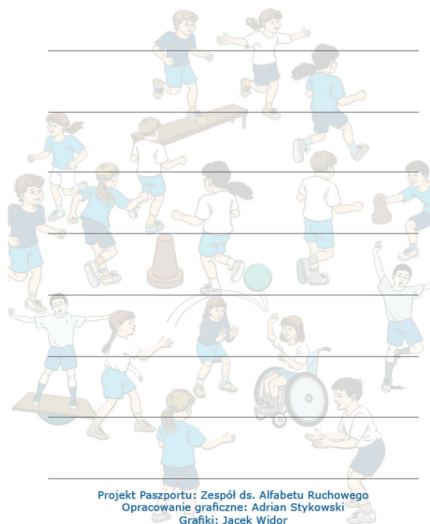
Ogólny poziom alfabetyzacji ruchowej (max 100)	Początkujący	Dokonujący postęp.	Sprawni	Wydolający się
Ogólny poziom alfabetyzacji ruchowej (max 100)	8 lat <48,1	48,1 do 64,3	64,4 do 71,1	>71,1
	9 lat <47,8	47,8 do 66,9	67 do 76,4	>76,4
	10 lat <50,4	50,4 do 70,3	70,4 do 79,1	>79,1
	11 lat <52,2	52,2 do 68,9	69 do 77,2	>77,2
	12 lat <54,7	54,7 do 72,9	72,7 do 83,2	>83,2
Kompetencje fizyczne (max 30) (deska + BeepTest +CAMSA)	8 lat <10,0	10,0 do 17,0	17,1 do 20,4	>20,4
	9 lat <10,1	10,1 do 17,9	18,0 do 23,4	>23,4
	10 lat <11,9	11,9 do 20,9	21,0 do 25,4	>25,4
	11 lat <12,7	12,7 do 21,2	21,3 do 24,3	>24,3
	12 lat <13,9	13,9 do 23,6	23,7 do 27,7	>27,7
Codzienne zachowania	8 lat <7,3	7,3 do 16,7	16,8 do 22,00	>22,0
	9 lat <5,7	5,7 do 17,00	17,1 do 24,5	>24,5
	10 lat <5,4	5,4 do 17,9	18,00 do 23,0	>23,0
	11 lat <5,0	5,0 do 17,0	17,1 do 23,0	>23,0
	12 lat <5,0	5,0 do 17,0	17,1 do 25,0	>25,0
Wiedza i zrozumienie (max 10)	8 lat <2,0	2,0 do 5,0	5,1 do 6,0	>6,0
	9 lat <2,0	2,0 do 6,0	6,1 do 8,0	>8,0
	10 lat <3,0	3,0 do 7,0	7,1 do 8,0	>8,0
	11 lat <4,0	4,0 do 7,0	7,1 do 9,0	>9,0
	12 lat <4,8	4,8 do 8,0	8,1 do 9,0	>9,0
Motywacja i pewność siebie (max 30)	8 lat <23,3	23,3 do 27,8	27,9 do 29,3	>29,3
	9 lat <20,9	20,9 do 28,1	28,2 do 29,5	>29,5
	10 lat <22,2	22,2 do 27,5	27,7 do 29,5	>29,5
	11 lat <21,5	21,5 do 27,6	27,7 do 29,5	>29,5
	12 lat <20,9	20,9 do 27,1	27,2 do 29,5	>29,5

DZIEWCZĘTA

Ogólny poziom alfabetyzacji ruchowej (max 100)	Początkujący	Dokonujący postęp.	Sprawni	Wydolający się
Ogólny poziom alfabetyzacji ruchowej (max 100)	8 lat <44,2	44,2 do 60,4	60,5 do 69,9	>69,9
	9 lat <47,0	47,0 - 63,7	63,8 do 73,4	>73,4
	10 lat <48,9	48,9 do 68,0	68,1 do 76,3	>76,3
	11 lat <52,7	52,7 do 69,3	69,4 do 76,1	>76,1
	12 lat <52,3	52,3 do 69,7	69,8 do 79,8	>79,8
Kompetencje fizyczne (max 30) (deska + BeepTest +CAMSA)	8 lat <8,1	8,1 do 15,5	15,5 do 19,8	>19,8
	9 lat <9,8	9,8 do 16,9	17,0 do 20,5	>20,5
	10 lat <10,8	10,8 do 19,4	19,5 do 22,7	>22,7
	11 lat <14,1	14,1 do 20,6	20,7 do 23,2	>23,2
	12 lat <14,6	14,6 do 21,6	21,7 do 24,2	>24,2
Codzienne zachowania	8 lat <5,0	5,0 do 13,0	13,1 do 18,3	>18,3
	9 lat <5,3	5,3 do 15,0	15,1 do 20,3	>20,3
	10 lat <7,0	7,0 do 15,0	15,1 do 20,6	>20,6
	11 lat <6,1	6,1 do 15,4	15,5 do 21,0	>21,0
	12 lat <6,0	6,0 do 15,0	15,1 do 20,7	>20,7
Wiedza i zrozumienie (max 10)	8 lat <2,8	2,8 do 6,0	6,1 do 7,0	>7,0
	9 lat <3,0	3,0 do 6,0	6,1 do 7,0	>7,0
	10 lat <4,0	4,0 do 7,0	7,1 do 8,0	>8,0
	11 lat <5,0	5,0 do 7,1	7,2 do 9,0	>9,0
	12 lat <5,0	5,0 do 8,0	8,1 do 9,0	>9,0
Motywacja i pewność siebie (max 30)	8 lat <19,5	19,5 do 27,5	27,6 do 29,3	>29,3
	9 lat <21,7	21,7 do 27,9	28,0 do 29,9	>29,9
	10 lat <21,4	21,4 do 27,7	27,8 do 29,3	>29,3
	11 lat <20,8	20,8 do 27,7	27,8 do 29,5	>29,5
	12 lat <19,9	19,9 do 27,5	27,6 do 29,3	>29,3



NOTATKI



Załącznik 4. Filmy instruktażowe do Polskiej Oceny Alfabetu Ruchowego-PAPL (CAMSA, PODPÓR PRZODEM „DESKA”, BEEP TEST, KWESTIONARIUSZ) *(Andrzej Kosmol, Zuzanna Mazur, Zbigniew Tyc, Agnieszka Nowak, Wiesław Firek, Katarzyna Płoszaj)*

Odkryj nowoczesne narzędzia wspierające rozwój kompetencji ruchowych dzieci i młodzieży! Na Platformie WF z AWF w zakładce Alfabet Ruchowy znajdziesz serię profesjonalnych filmów instruktażowych do Polskiej Oceny Alfabetu Ruchowego (PAPL), opracowanych na podstawie międzynarodowego standardu CAPL-2.

Co oferują nasze filmy?

1. CAMSA (Canadian Agility and Movement Skill Assessment)

Szczegółowy przewodnik po teście oceniającym zwinność i podstawowe umiejętności ruchowe, prezentujący prawidłowe wykonanie, najczęstsze błędy i wskazówki dla oceniających.

2. DESKA

Instrukcja dotycząca testu oceny wytrzymałości mięśniowej (stabilizacji centralnej), omawiająca technikę wykonania, prawidłową pozycję oraz kluczowe aspekty oceny.

3. BEEP TEST

Praktyczne wskazówki dotyczące przeprowadzania testu wydolności tlenowej. Materiał uwzględnia organizację przestrzeni, motywowanie uczestników i interpretację wyników.

4. KWESTIONARIUSZ (CAPL-2 Questionnaire)

Kompleksowe wyjaśnienie części oceniającej motywację, wiedzę, zrozumienie i codzienną aktywność fizyczną dzieci, dostosowane do polskich warunków.

Dlaczego warto obejrzeć?

- ✓ Łatwość wdrożenia – filmy stanowią gotowy materiał edukacyjny dla nauczycieli, trenerów i specjalistów.
- ✓ Dostosowanie do polskich realiów – uwzględniają specyfikę pracy w szkołach i klubach sportowych.
- ✓ Wsparcie rozwoju kompetencji ruchowych – pomagają kompleksowo ocenić i rozwijać umiejętności dzieci i młodzieży.
- ✓ Dostępność w jednym miejscu – wszystko znajdziesz na www.projekt.awfzawf.pl w zakładce Alfabet Ruchowy.

Odwiedź Platformę WF z AWF i skorzystaj z bogatej bazy materiałów, które pomogą Ci rozwijać potencjał ruchowy dzieci i młodzieży.

Załącznik 5. Formularz samooceny szkoły

Numer obszaru	Obszar (ogólniejsze zagadnienie dotyczące upowszechniania aktywności fizycznej w szkole, w którym mieści się przynajmniej kilka wskaźników)
1	ZAPEWNIENIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ POPRZEC WYCHOWANIE FIZYCZNEJ O WYSOKIEJ JAKOŚCI
	12 wskaźników
2	WDROŻENIE DZIAŁAŃ NA RZECZ AKTYWNEGO TRANSPORTU DO I ZE SZKOŁY
	10 wskaźników
3	AKTYWNOŚĆ W RAMACH PROGRAMÓW PRZED I PO SZKOLE
	5 wskaźników
4	SZANSE NA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ PODCZAS PRZERW I CZASU WOLNEGO
	10 wskaźników
5	WPISANIE AKTYWNYCH KLAS W CURRICULUM SZKOŁY
	8 wskaźników
6	ZAPEWNIENIE INKLUZYWNYCH DZIAŁAŃ DO BYCIA AKTYWNYMI DLA DZIECI O SPECJALNYCH POTRZEBACH
	8 wskaźników
7	RZĄDZENIE, PRZYWÓDZTWO I ZASOBY
	4 wskaźniki
8	POPULARYZOWANIE I PROMOWANIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
	10 wskaźników
9	PARTNERSTWA I WSPÓŁPRACA W SPOŁECZNOŚCI
	8 wskaźników
10	SZKOLENIA I DOSKONALENIE
	6 wskaźników
11	MONITORING I EWALUCJA
	6 wskaźników
11 obszarów wskaźników	87

Załącznik 6. Szczegółowy opis igrzysk sportowych uczniów szkół podstawowych

Program wydarzenia

1. Uroczyste otwarcie Igrzysk sportowych zgodnie z ceremoniałem olimpijskim:
 - przemarsz uczniów po płycie stadionu/hali – defiladę prowadzą sportowiec regionu, maskotka Filii AWF – FAFik oraz uczniowie
 - wciągnięcie flagi igrzysk na maszt – poczet flagowy tworzą sportowiec regionu oraz uczniowie
 - zapalenie znicza olimpijskiego – poczet do zapalenia znicza tworzą sportowiec regionu oraz uczniowie
 - powitanie sportowców przez przedstawicieli gości i gospodarzy
 - przyrzeczenie olimpijskie sportowców i sędziów
 - Hymn Olimpijski
2. Piknik sportowy
 - wspólna rozgrzewka z „mistrzem” – rozgrzewkę prowadzi sportowiec regionu
 - konkurencje sportowe oparte na fundamentalnych umiejętnościach ruchowych

Program minutowy igrzysk

10.30 – zbiórka uczestników na stadionie/w hali

11.00 – uroczyste otwarcie igrzysk zgodnie z ceremoniałem olimpijskim – (defilada, przemówienia, wciągnięcie flagi, zapalenie znicza, przyrzeczenia olimpijskie, hymn olimpijski)

11.30 – wspólna rozgrzewka

11.40 – zawody sportowe

ok. godz. 13.00 – zakończenie igrzysk

Scenariusz igrzysk

organizowanych w ramach programu MNiSW „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”

1. Wprowadzenie

Dzień dobry! Serdecznie witam na igrzyskach sportowych uczniów szkół podstawowych, organizowanych w ramach Programu Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”. Proszę przybyłych gości o zajęcie miejsc na trybunie honorowej. Zapraszam do defilady reprezentacje szkół/klas uczestniczących w wydarzeniu, a zgromadzonych kibiców proszę o przywitanie uczestników gromkimi brawami! Defiladę olimpijską prowadzą: sportowiec regionu, FAF-ik – maskotka Filii AWF Biała Podlaska oraz przedstawiciele uczniów/uczestnicy maszerują w rytm hymnu olimpijskiego. Proszę o ustawienie reprezentacji szkół/klas naprzeciwko trybuny honorowej!

2. Powitanie

Dzień dobry! Serdecznie witam na Igrzyskach sportowych uczniów szkół podstawowych organizowanych w ramach Programu Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego „WF z AWF. Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”: (wymienieni zostają goście oraz wszyscy uczestnicy wydarzenia). Brawa!

3. Przemówienia

4. Otwarcie igrzysk

Proszę o oficjalne otwarcie Igrzysk „**Ogłaszamy otwarcie Igrzysk sportowych uczniów szkół podstawowych, organizowanych w ramach Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego „WF z AWF. Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”!** Brawa!

5. Ceremoniał olimpijski

Bacność! Poczet do wciągnięcia flagi igrzysk sportowych na maszt wystąp! /zostaje powoli wciągnięta flaga igrzysk/. Spocznij! Poczet flagowy wystąp! Bacność! Poczet do zapalenia znicza igrzysk sportowych wystąp! /zostaje zapalony znicz igrzysk/. Spocznij! Poczet wystąp! Proszę o odczytanie przyrzeczenia zawodniczek i zawodników. Przyrzeczenie olimpijskie w imieniu zawodniczek i zawodników odczyta przedstawiciel uczniów (podnosząc w górę prawą dłoń). Wszystkich uczestników igrzysk proszę o głośne wypowiedanie słowa „przyrzekamy”.

„**My, zawodniczki i zawodnicy Igrzysk sportowych uczniów szkół podstawowych przyrzekamy:**

- **wykonywać wszystkie konkurencje sportowe uczciwie i do końca (przyrzekamy!),**
- **nikogo nie wyśmiewać i nie popychać (przyrzekamy!),**
- **bawić się wspaniale, uśmiechać się stale (przyrzekamy!),**
- **cieszyć się, gdy wygramy (przyrzekamy!),**
- **nie płakać, gdy przegramy (przyrzekamy!)”.**

Dziękuję!!! Proszę o odczytanie przyrzeczenia sędziów.

Przyrzeczenie w imieniu sędziów odczytuje przedstawiciel organizatorów. „**W imieniu wszystkich sędziów uczestniczących w Igrzyskach sportowych uczniów szkół podstawowych, uhonorowani zaszczytem sędziowania zawodów: PRZYRZEKAMY:**

- **dołożyć wszelkich starań, aby wiernie przestrzegać regulaminu zawodów;**
- **sprawiedliwie i bezstronnie oceniać wysiłki sportowców;**
- **stworzyć, jak najlepszą atmosferę rywalizacji i koleżeństwa, zgodnie z duchem idei olimpijskiej i zasadą fair play;**
- **zapewnić sprawne przeprowadzenie zawodów.**

Niech zwyciężają najlepsi!”

Dziękuję!

Bacność! „Hymn Olimpijski”. Dziękuję!

6. Zawody

Zakończyliśmy część oficjalną naszego święta sportu, a teraz wszystkich uczestników zawodów sportowych zapraszamy do udziału w rywalizacji w duchu fair play, a po zakończeniu rywalizacji zapraszamy na ceremonię zamknięcia igrzysk!

7. Piknik sportowy

Zamknięcie igrzysk (ustawienie w luźnej rozsypce) Podziękowania gości. Podziękowania organizatorów. Oficjalne zamknięcie igrzysk sportowych. „Ogłaszamy zamknięcie igrzysk sportowych uczniów szkół podstawowych, organizowanych w ramach Programu Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego „WF z AWF. Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”. *Baczość! Poczet do opuszczenia flagi igrzysk sportowych uczniów szkół podstawowych wstąp! /opuszczenie flagi/. Spocznij! Poczet flagowy wstąp! Baczość! Poczet do wygaszenia znicza igrzysk sportowych wstąp! /wygaszenie znicza/. Spocznij! Poczet wstąp! Zapraszamy do wspólnego odśpiewania utworu kończącego igrzyska sportowe uczniów szkół podstawowych „We are the champions” (Jesteśmy Mistrzami)! – uczestnicy opuszczają płytę stadionu machając do kibiców.*

Regulamin igrzysk sportowych uczniów szkół podstawowych

Cel

- integracja dzieci, zaangażowanie społeczne w projekty przygotowane przez organizatorów w wymiarze miejskim/gminnym,
- kształtowanie nawyków i postaw prozdrowotnych oraz etycznych zasad współzawodnictwa,
- rozwijanie zainteresowań poznawczych i wartości estetycznych uczniów, dzięki uczestnictwu w aktywności sportowo-rekreacyjnej,
- budzenie i wzmacnianie więzi prowadzących do wzrostu odpowiedzialności za własną szkołę/miasto/gminę,
- stworzenie okazji i warunków do czynnego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

Organizatorzy

- Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie Filia w Białej Podlaskiej
- Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego
- szkoły podstawowe
- gminy

Miejsce i czas trwania igrzysk:

- obiekty sportowe szkoły
- godz. 11.00-13.00

Uczestnictwo

- w igrzyskach biorą udział uczniowie szkół podstawowych,
- uczniowie reprezentują swoją szkołę/klasę,
- konkurencje sportowo-rekreacyjne opracowują organizatorzy,
- za opiekę medyczną odpowiada gospodarz wydarzenia,
- funkcje sędziów pełnią nauczyciele akademicy i studenci bialskiej Filii AWF,
- czynności organizacyjno-porządkowe sprawują studenci bialskiej Filii AWF,
- działania opiekuńczo-wychowawcze sprawują nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, wychowawcy klas,

- uczestnicy powinni obowiązkowo przygotować baner promujący swoją szkołę/klasę,
- uczniowie wykonują dwie serie zadań ruchowych w każdej konkurencji,
- punkty za poszczególne serie są sumowane,
- każdy uczeń posiada kartę uczestnictwa w igrzyskach,
- punkty z danej konkurencji w karcie uczestnictwa wpisują sędziowie,
- uczestnicy rywalizują w wyznaczonych strefach zgodnie z kolorem posiadanej koszulki,
- każdy uczeń otrzymuje koszulkę promocyjną, medal i dyplom.

Punktacja

- za wykonanie zadania uczeń otrzymuje 1-3 pkt, w tym 1 pkt przyznawany jest za podejście do konkurencji, a 3 pkt. za wykonanie bezbłędne.

Nagrody

- każdy z uczestników igrzysk otrzymuje medal i dyplom. Wyposażenie igrzysk – materiały promocyjne

Wykaz konkurencji

BIEG PRZEZ PRZESZKODY

1. „Bieg przez przeszkody” (dystans 15 m)

Z linii startu bieg przez przeszkody różnej wielkości i wysokości: 1. przeszkoda rozłożona szarfa, 2. przeszkoda pudełko $h < 40$ cm, 3. przeszkoda płotek na wysokości 40 cm, dobiegnięcie do linii mety. Powrót biegiem o prostej.

Rywalizacja w dwójkach (pkt 1-2)

Przybory: 4 znaczniki, 2 szarfy, 2 pudełka, 2 płotki

2. „Bieg przewrót – postaw” (dystans 10 m)

Z linii startu bieg do szarfy – przełożenie jej od dołu, następnie bieg do hula-hop – skok do środka hula-hop, bieg do pachołka przewrócenie go i powrót biegiem po prostej do swojego rzędu. Następny uczeń powtarza zadania, z tą różnicą, że on stawia pachołek i wraca z powrotem do rzędu.

Rywalizacja w dwójkach (pkt 1-2)

Przybory: 4 znaczniki, 2 szarfy, 2 obręcze hula-hop, 2 pachołki

SKOKI PRZEZ SKAKANKE

1. „Szczur” – prowadzący ze skakanką ustawiony w środku, uczestnicy na zewnątrz koła. Prowadzący rozpoczyna kręcenie skakanką, zadaniem uczestników jest przeskakiwanie skakanki. Kto „skusi”, odpada i na zasadzie eliminacji wyznaczamy zwycięzcę.

Rywalizacja: ostatnie 3 osoby – 2 pkt, uczestnicy zabawy 1 pkt

Przybory: skakanka do „szczura”

2. „Wyścig z bazami” (dystans 15 m)

Z linii startu bieg przodem do 1 bazy, w której uczeń wykonuje 3 skoki obunóż na skakance, bieg przodem do drugiej bazy, w której uczeń wykonuje 3 skoki obunóż na skakance, bieg

przodem do 3 bazy, w której uczeń wykonuje 3 skoki obunóż na skakance i powrót biegiem przodem po prostej do rzędu (w bazach leżą skakanki).

Rywalizacja w dwójkach (pkt 1-2)

Przybory: 4 znaczniki, 6 skakanek położonych w bazie

PRZEWRÓT W PRZÓD

1. „Naleśnik”

Uczeń ma za zadanie jak najszybciej zawinąć się w koc jak naleśnik (przetoczenie wokół osi podłużnej ciała w pozycji leżącej, rozpoczynając z leżenia tyłem), kto pierwszy ten zdobywa 2 pkt.

Rywalizacja w dwójkach (pkt 1-2)

Przybory: 2 materace, 2 koce

2. „Przetoczenia w pozycji skulonej” (ruch wykonujemy w płaszczyźnie strzałkowej). Z przysiadu podpartego uczeń wykonuje przetoczenie w tył w pozycji skulonej z chwytem rękami za podudzie – powrót do przysiadu podpartego (ręce za linią stóp) – kołyska.

Prawidłowe wykonanie 2 pkt., wykonanie z błędami 1 pkt.

Rywalizacja w dwójkach (pkt 1-2)

Przybory: 2 materace

KOZŁOWANIE

1. „Kozłowanie w marszu PR i LR” (dystans 15 m). Kozłowanie w marszu na dystansie 10 m w jedną stronę PR, z powrotem LR.

Rywalizacja w dwójkach (pkt 1-2).

Przybory: 2 znaczniki, 2 piłki do koszykówki

2. „Wyścig z kozłowaniem” (dystans 15 m). Z linii startu bieg slalomem z kozłowaniem ręką sprawniejszą pomiędzy trzema tyczkami ustawionymi w odległości 5 m od siebie (na 5 m, 10 m, 15 m stoją tyczki). Z powrotem bieg po prostej z kozłowaniem (należy zasugerować kozłowanie przy tyczce ręką dalszą od tyczki).

Rywalizacja w dwójkach (pkt 1-2)

Przybory: 2 znaczniki, 2 piłki do koszykówki, 6 tyczek

RZUT I CHWYT

1. „Podrzucić i chwycić” (5 m). Z linii startu w marszu uczeń wykonuje 5 podrzutów jednorącz piłeczką tenisową nad głowę i chwyt oburącz (wykonanie bezbłędne – 2 pkt).

Rywalizacja w dwójkach (pkt 1-2)

Przybory: 2 znaczniki, 2 piłeczki tenisowe

2. „Rzut do celu”. Z linii startu uczeń wykonuje trzy rzuty woreczkiem gimnastycznym do celu. Ustawiamy trzy cele: pierwszy w odległości 3 m (hula-hop), drugi w odległości 4 m (rozłożona szarfa), trzeci w odległości 5 m (ringo).

Rywalizacja indywidualna: za trafienie w ringo – 3 pkt, w szarfę – 2 pkt, w obręcz hula hop – 1 pkt.

Przybory: 2 znaczniki do wyznaczenia linii startu, 6 woreczków gimnastycznych, 2 obręcze hula hop, 2 szarfy, 2 ringo

STRZAŁ I PRZYJĘCIE

1. „Strzelecki tunel”. Uczniowie ustawieni w rozkroku, w rzędzie, naprzeciwko rzędu w odległości 5 m leży piłka do piłki nożnej. Na sygnał ostatni z rzędu uczeń dobiega do piłki i stara się ją uderzyć celując w tunel utworzony z nóg uczniów stojących w rzędzie (piłka powinna przelecieć w tunelu do ostatniego ucznia). Ostatni uczeń z rzędu chwyta piłkę i biegnie z nią do miejsca strzału (należy oznaczyć miejsce wykonania strzału szarfą) i ponownie wykonuje to samo zadanie.

Rywalizacja w dwójkach (pkt 1-2)

Przybory: 2 znaczniki, 2 piłki do piłki nożnej

2. „Bramkowy tor aktywności” (dystans 10 m). Z linii startu uczeń w biegu prowadzi piłkę stopą na dystansie 5 m, na 5 m uczeń wykonuje w miejscu obrót wokół własnej osi z piłką, dalej kontynuuje bieg z prowadzeniem piłki na dystansie 5 m, omija pachołek ustawiony w odległości 10 m od linii startu i z powrotem kontynuuje bieg po prostej z prowadzeniem piłki stopą, zakończony podaniem z miejsca z odległości 5 m od linii startu do pierwszego z rzędu ucznia. I kolejny uczeń powtarza zadanie.

Rywalizacja w dwójkach (pkt 1-2)

Przybory: 2 znaczniki, 4 tyczki, 2 piłki do piłki nożnej

PYTANIA TEORETYCZNE – po jednym pytaniu dla każdego ucznia – punktacja (1-2 pkt)

1. Jak nazywa się największa impreza sportowa na świecie, na której rywalizują najlepsi sportowcy z całego świata? (IGRZYSKA OLIMPIJSKIE)
2. Ile jest i w jakich kolorach są koła olimpijskie? (5-ŻÓŁTY, NIEBIESKI, CZERWONY, ZIELONY, CZARNY)
3. Jak się nazywa najlepsza polska tenisistka? (IGA ŚWIĄTEK)
4. Wymień dwie przykładowe zespołowe gry sportowe (PIŁKA SIATKOWA, PIŁKA NOŻNA, KOSZYKÓWKA, PIŁKA RĘCZNA)
5. Gdzie odbędą się w 2024 roku Igrzyska Olimpijskie? (PARYŻ)
6. Jak brzmi motto igrzysk olimpijskich? (SZYBCIEJ, WYŻEJ, MOCNIEJ)!
7. Wymień element ceremoniału otwarcia każdych igrzysk olimpijskich (FLAGA OLIMPIJSKA, ZNICZ OLIMPIJSKI, PRZYRZECZENIE OLIMPIJSKIE, HYMN OLIMPIJSKI)
8. Najlepszy polski piłkarz nożny (ROBERT LEWANDOWSKI)
9. Wymień dwa sporty indywidualne (LEKKA ATLETYKA, GIMNASTYKA, PŁYWANIE)
10. Co to jest fair play? (CZYSTA, UCZCIWA GRA)
11. Co ile lat odbywają się igrzyska olimpijskie? (co 4 lata – ten czas to tzw. olimpiada)

Po zakończeniu każdej zakończonej konkurencji stosujemy okrzyk (stajemy w kole, ręka na rękę, student wypowiada słowa: SZYBCIEJ, WYŻEJ, MOCNIEJ, a dzieci „odkrzykują” RAZEM! wraz ze wznosem ramion w górę!



KARTA UCZESTNICTWA

III IGRZYSK SPORTOWYCH UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

Szkoła Podstawowa nr.....

Imię i nazwisko uczennicy/ucznia.....

Klasa.....

STREFA (niebieska, czarna, czerwona, żółta, zielona)
(właściwe podkreślić)

Lp.	Nazwa konkurencji	Liczba pkt.	Podpis sędziego
1.	Bieg przez przeszkody		
2.	Bieg przewrót-postaw		
3.	Szczur		
4.	Wyścig z bazami		
5.	Naleśnik		
6.	Przetoczenia w pozycji skulonej		
7.	Kozłowanie w marszu PR i LR		
8.	Wyścig z kozłowaniem		
9.	Podrzuc i chwyć		
10.	Rzut do celu		
11.	Strzelecki tunel		
12.	Bramkowy tor aktywności		
13.	Quiz wiedzy		

**III IGRZYSKA SPORTOWE
UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH**

podsumowujące Projekt AWFbp
"Lekcja wf prowadzona przez studentów - praktyki śródsemestralne"

19 czerwca 2024 r. godz. 9.00-12.00
obiekty sportowe Filii AWF

Honorowy Patronat
Proroktor ds. Filii AWF
prof. dr hab. Jerzy Sadowski

Honorowy Patronat
Prezydent
Miasta Biała Podlaska

Instytucje wspierające

biała podlaska

Białskie Wodociągi i Kanalizacja
„WOD-KAN” Sp. z o.o.
w Białej Podlaskiej

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

WFz AWF

FUS - informacje

Szkoła Podstawowa

Szkoła Podstawowa nr 1 w Białej Podlaskiej

Szkoła Podstawowa nr 2 w Białej Podlaskiej

Szkoła Podstawowa nr 3 w Białej Podlaskiej

Szkoła Podstawowa nr 4 w Białej Podlaskiej

Szkoła Podstawowa nr 5 w Białej Podlaskiej

Szkoła Podstawowa nr 6 w Białej Podlaskiej

Szkoła Podstawowa nr 9 w Białej Podlaskiej

Fot. 1. Plakat III Igrzysk sportowych uczniów szkół podstawowych



Fot. 2. Zaproszenie III Igrzysk sportowych uczniów szkół podstawowych



Źródło: Marcin Michalczuk (Student TV)



Źródło: Marcin Michalczuk (Student TV)



Źródło: Marcin Michalczuk (Student TV)



Źródło: Marcin Michalczuk (Student TV)

WFz
AWF

ISBN

978-83-61509-86-8