

L I D E R

PROMOCJA ZDROWIA, KULTURA ZDROWOTNA I FIZYCZNA

Numer 11. 2013 /274/



SZKOLNY
ZWIĄZEK
SPORTOWY



INSTYTUT
KARDIOLOGII

Świat jest pełny ludzi podłych i bezwzględnych, którzy wykorzystują każdy pretekst, żeby usprawiedliwić swoją bigoterię lub destrukcyjne działania. Można się spodziewać, że tacy ludzie będą skwapliwie nadawali rozgłos tematom, które wydają się zgodne z ich przekonaniami, aby dowieść słuszności swoich racji. (Steven Pinker)



Patrz artykuł Doroty Kamień wewnątrz numeru : Trening kondycyjny z Nordic Walking

W numerze między innymi :

Zbigniew Cendrowski – Drodzy czytelnicy

Zbigniew Cendrowski - Potrzeba pilnych i gruntownych zmian w zakresie polityki zdrowotnej, edukacji zdrowotnej i wychowania fizycznego dzieci i młodzieży

Ryszard Jezierski, **Adam Szymczak** - Sprawny Dolnoślączak (cz.I)

Dorota Kamień - Trening zdrowotno - kondycyjny z Nordic Walking

Renata Czernecki - Edukacja zdrowotna szansą na zrównoważony rozwój dzieci i młodzieży

Zbigniew Cendrowski – Rekomendacje

Spis treści

Zbigniew Cendrowski – Drodzy czytelnicy

Sylwia Plath
Myśli banalnie prawdziwe

ZBIGNIEW CENDROWSKI

Potrzeba pilnych i gruntownych zmian w zakresie polityki zdrowotnej, edukacji zdrowotnej i wychowania fizycznego dzieci i młodzieży. Kolejne przybliżenie Pomarańczowej Księgi

RYSZARD JEZIERSKI, ADAM SZYMCZAK - Sprawny Dolnoślązaczek (cz. I)

DOROTA KAMIEN - Trening zdrowotno - kondycyjny z Nordic Walking

RENATA CZERNECKI - Edukacja zdrowotna szansą na zrównoważony rozwój dzieci i młodzieży

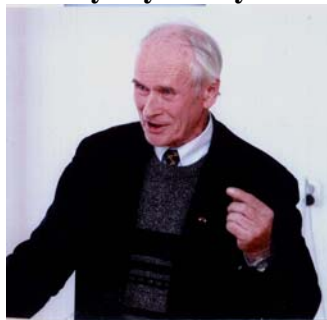
Zbigniew Cendrowski – Rekomendacje (Plath, Konarzewska, Pacewicz, Świat Nauki)

Siatkówka jest piękna – twierdzi dr Roman Kulgawczuk

Sylwia Plath
Myśli banalnie prawdziwe

1. **Słowa tracą na znaczeniu gdy się je w kółko powtarza.**
2. **Lubimy mieć tyle lat ile teraz mamy.**
3. **Kiedy jest się młodym, można polegać na sobie. Niepotrzebna jest nawet religia.**
4. **Prawda nie zawsze rani.**
5. **Moje szczęście bierze się stąd, że wyrywam kawałek własnego życia, kawałek piękna i bólu, i przerabiam go na kartkę maszynopisu.**
6. **Kotek nie zamruczy jeśli go się nie pogłaszcze.**
7. **Nigdy nie nauczę się tych wszystkich rzeczy, które chcę umieć.**
8. **Nie wierzę, że cisi odziedziczą ziemię. Cichych się ignoruje i depcze.**
9. **Jak najwięcej czytaj o cudzych doświadczeniach, myślach i działaniach – staraj się dorównać innym, mimo że to męczy i boli**
10. **Rasa ludzka jest wydana na pastwę seksualnej żądzy.**

Drodzy czytelnicy



Czemu kupujesz trzy bochny chleba ? Przecież wystarczy dla ciebie tylko jeden. Tak, odpowiada zagadnięty. Dla mnie jeden bochen wystarczy, ale drugi oddaję moim rodzicom, którzy mnie wychowali, trzeci zaś jest dla moich dzieci, by nie zapomniały o mnie, gdy będę już stary.(z przyp. perskiej)

Taka też jest powinność wszelkich władz. Muszą one, by zapewnić harmonię społeczną i rozwój kraju równo dbać o potrzeby teraźniejsze i przyszłe owych trzech pokoleń : dzieci, rodziców, dziadków. W stosunku do każdej z tych trzech grup niezbędne są specyficzne działania takie jednak aby impulsowały na rzecz całości. Trójwymiar - „trzy w jednym” : przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Teraźniejszość decyduje, bo najbardziej wyraziście i niecierpliwie domaga się spełnienia dla siebie ale też jest rzecznikiem dwu pozostałych.

Lider3000@poczta.onet.pl
www.lider.szs.pl

Pokolenie środkowe, to ludzie nie tylko pracujący i bezpośrednio tworzący jakieś dobra materialne, ale też na barkach których spoczywa obowiązek troski o dwa pozostałe pokolenia : schodzące z życia i w to życie wstępujących. Napór zadań sprawia, że o pokoleniu tym mówi się często jak o pokoleniu sandwiczów : z jednej strony napierająca młodzież, z drugiej wymagający emeryci. Jego obciążenie będzie wzrastać bo wielkie zmiany demograficzne jakie zachodzą powodują, że owa kanapka staje się coraz bardziej asymetryczna : gruby spód i krucha góra a w środku coraz cienie.

Dzieci i młodzież to oczywiście nauka, edukacja i wychowanie, podtrzymanie i pomnożenie potencjału zdrowotnego i przygotowanie do całożyciowej troski o zdrowie i sprawność. .Musimy zdawać sobie sprawę z tego, że niektóre zaniedbania i zaniechania, szczególnie właśnie w sferze zdrowia i sprawności, już nigdy nie dadzą się zrealizować. I będą obciążać pozostałe pokolenia.

Troska o to by starsze pokolenie mogło dożywać w zdrowiu i dobrym samopoczuciu jest ważnym warunkiem nie tylko zapewnienia mu poczucia sensu życia ale też wykorzystania jego twórczych możliwości pełnego współdziałania w życiu rodzinnym i obywatelskim.

Szczególnego znaczenia nabiera miernik „długości życia w zdrowiu”, zwiększanie jego wymiaru mieć będzie wielkie znaczenie społeczne i finansowe co ma związek z narastającą niewydolnością służby zdrowia.

Jeżeli mówimy : **władza powinna** to nie oznacza wcale by jej przedstawiciele zajmowali się drobiazgowymi rozstrzygnięciami ale umieli, mając na uwadze potrzeby i specyfikę owych trzech pokoleń działać strategicznie i tworzyć warunki dla harmonijnego rozwoju społecznego.

Pokoleniu czynnemu zawodowo, dźwigającemu ciężar trójkoleniowej troski trzeba pomagać tworząc dobre prawo i system ulg i preferencji dla tych rodzin, które mają tych obowiązków najwięcej.

Zbawiennie i pozytywnie działa tu naturalne prawo egoizmu gatunkowego. Człowiek, który pracuje i działa „dla siebie” jest znacznie wydajniejszy, bardziej pomysłowy, skuteczniejszy. Tu mamy oparcie w siłach naturalnych : jesteśmy skłonni pracować nie tylko „dla siebie” ale i dla swoich dzieci i rodziców. Ale skłonność ta musi być znacząco wspomagana.

Zbigniew Cendrowski
Redaktor Naczelny

Zbigniew Cendrowski

Potrzeba pilnych i gruntownych zmian w zakresie polityki zdrowotnej, edukacji zdrowotnej i wychowania fizycznego dzieci i młodzieży .

(Fragment szkicu do Pomarańczowej Księgi)

Co wynika z analizy potrzeb

1. Konstatacje podstawowe

1.1. Nagromadzona w licznych raportach, programach i planach wiedza (diagnoza, potrzeby, rekomendacje działań) dotycząca stanu zdrowia, edukacji zdrowotnej i kultury fizycznej dzieci i młodzieży jest dostateczna i dość powszechna aby na jej podstawie przyjąć, **że zdrowie jest ważnym warunkiem powodzenia każdego zadania narodowego i pomyślnej realizacji planów życiowych** jednostki, rodzin i społeczeństwa. Awanse cywilizacyjne i umacnianie naszej pomyślności w Europie i Świecie są wprost zależne od dzielności fizycznej, psychicznej i intelektualnej młodych pokoleń, przy założeniu, że są to atrybuty podtrzymywane przez całe życie. Nasze społeczeństwo jest hipokinetyczne. Zaledwie kilka procent osób dorosłych uprawia jakieś formy ruchu w wymiarze biologicznie niezbędnym. **Szerząca się epidemia chorób cywilizacyjnych** jest skutkiem powszechnego niehigienicznego trybu życia nas wszystkich (niewłaściwego odżywiania się, powszechności nałogu palenia tytoniu, nadmiernego spożycia alkoholu, nieumiejętności ograniczania ujemnych skutków dystresu, **nade wszystko zaś braku aktywności ruchowej i unikania wysiłków fizycznych**).

1.2. Wszyscy zajmujący się problemami zdrowia dzieci i młodzieży wskazują, że jedną z głównych przyczyn nienajlepszego ich stanu zdrowia, a także złych rokowań odnoszących się do przyszłości, jest **niedostatek ruchu**. Dla znacznej części dzieci i młodzieży wychowanie fizyczne i sport szkolny nie są atrakcyjne, ponieważ z różnych przyczyn, nie mogą one doszukać się w tym co się im proponuje w tym zakresie żadnej satysfakcji, możliwości wyróżnienia się, zdobycia uznania w oczach rówieśników, nauczycieli, rodziców. Porcja ruchu, nawet na najlepiej prowadzonej lekcji wf, jeżeli nie jest zwiększana poza lekcjami daje nikłe rezultaty. **Oferta sportowa dominująca w polskiej szkole jest tylko dla części bardzo atrakcyjna, powiązana z rywalizacją i współzawodnictwem wiele dzieci odstrasza i zniechęca**. Perspektywa kariery sportowej tylko w niewielkim zakresie rozwiązuje problem atrakcyjności. Naturalna potrzeba ruchu stymulowana genetycznie, jeżeli nie jest wsparta satysfakcjonującymi doznaniem fizycznymi, psychicznymi i społecznymi wcześniej wygasa i zanika. Podstawowym warunkiem powodzenia jest uznanie, że nasz system edukacji fizycznej daleko odbiega od biologicznie niezbędnej (skutecznej) normy aktywności fizycznej, która dla dzieci i młodzieży wynosi co najmniej godzinę intensywnego ruchu dziennie. Jeżeli nasz wgląd w zdrowie dzieci i młodzieży poszerzymy na wszystkie równoprawne i ważne obszary zdrowia (zdrowie fizyczne, zdrowie psychiczne, zdrowie społeczne), to analizując wymierne, ale niezwykle ważne aspekty zdrowia jak samopoczucie, stopień akceptacji swej pozycji w społeczeństwie, satysfakcja z osiągnięć, zachowania patologiczne, odporność na doraźne pokusy wspomaganie, itp, sytuacja okaże się jeszcze bardziej złożona i mniej optymistyczna.

1.3. Specjaliści sygnalizują, że powoli, ale systematycznie, wskutek ogólnie niezdrowego stylu życia (w tym niedostatku ruchu), pojawiają się inne zagrożenia głęboko zakłócające prawidłowy rozwój i jakość życia. Znaczna część rodzin, jak to wynika z różnych badań, nie

jest jeszcze dostatecznie przygotowana do wypełniania wszystkich oczekiwań w tym zakresie, zarówno ze względów merytorycznych (niedostateczna wiedza), mentalnych (brak motywacji, niedostateczna praktyka osobista), oraz materialnych. Pożądane funkcje rodzina powinna rozbudowywać systematycznie - m.in. pod wpływem szeroko zakrojonej działalności wychowawczej szkoły i innych podmiotów edukacyjnych.

1.4. Społeczność lokalna, jeszcze słabo zorganizowana, powinna systematycznie budować niezbędną infrastrukturę służącą prozdrowotnym działaniom. Politycy, decydenci, menadżerowie, funkcjonariusze i wolontariusze działający w służbie zdrowia, edukacji narodowej i kulturze fizycznej powinni bardziej angażować się emocjonalnie i intelektualnie w proces systematycznego dźwigania rangi promocji zdrowia a w jej ramach tak ważnych dziedzin jak wszelkie formy aktywności fizycznej. Proces edukacji i pozyskiwania elit dla szeroko rozumianych idei promocji zdrowia jest ważnym warunkiem powodzenia w tym zakresie. Niemniej ważne jest też i to, aby dla procesów tych została zapewniona wieloletnia ciągłość działania skutecznie rozwijająca się ponad lub mimo podziałów i cyklicznych zmian politycznych. Konieczna jest zmiana w podziale zadań : państwo - obywatel. Neoliberalna koncepcja wg której państwo (władza) bierze odpowiedzialność za wybrane, spektakularne zadania (sport wyczynowy) troskę o zdrowie i sprawność odsyłając do sfery prywatnych zainteresowań przynosi wiele szkody. Władza nie może zajmować się jedynie tym co się wszystkim podoba (chleba i igrzysk). **Należałoby uznać, że wola narodu** wyrażana jest nie tylko przez bezpośrednie manifestacje i wybory, ale także, a może przede wszystkim przez mądrość i rozagę jej wybrańców (**intelektualnej elity**). **To kolejny problem do rozważań w pracach nad Pomarańczową Księgą. Liderzy nie mogą iść tylko za wolą narodu ale tę wolę powinni za wskazaniami wiedzy i potrzeb kształtować, czasem wbrew powszechnej praktyce i nawykom.**

1.5. Nadchodzące lata stawiają przed nami trudne zadania powodowania, aby coraz dłuższe życie było spędzane aktywnie, w zdrowiu, bez chorób i dolegliwości. **Najważniejszym czynnikiem i miernikiem staje się „długość życia w zdrowiu”.** To wszystko można i należy osiągać wspólnym wysiłkiem wszystkich : jednostek, rodzin, szkół, społeczności, państwa i jego struktur oraz Kościoła. Z lektury licznych międzynarodowych i narodowych programów i strategii wynika niezbicie, że sprawy zdrowia i jego ochrony, zapobieganie chorobom, zdrowy styl życia, edukacja zdrowotna, aktywność fizyczna i sport, w szczególności dzieci i młodzieży, powinny być traktowane priorytetowo, jako warunek powodzenia państw i narodów. Mówią o tym najwięksi filozofowie, lekarze, przywódcy. Trzeba nam uważniej wsłuchiwać się w opinie wybitnych naukowców i specjalistów, bo to oni ostrzegają, że samo szkolne wychowanie fizyczne, choćby najlepsze, nie przyniesie oczekiwanych rezultatów : poprawy zdrowia i sprawności, i że nie można zaprowadzić jedynie dziecko do szkoły a tam już niech nauczyciel zrobi wszystko co trzeba. Konieczne jest podnoszenie wiedzy każdego z nas. Musimy podjąć trud wieloletniej wspólnej pracy na podstawie systemów wartości i racjonalnych programów opracowanych przez wybitnych specjalistów i doświadczonych praktyków.

1.6. Coraz częściej słyszy się, że maleją możliwości szkoły w zakresie wychowywania młodzieży, i że funkcje te przejmują inne nieformalne ośrodki, w tym niedostatecznie rozpoznane środowisko rówieśnicze. Opinie te nie powinny skłaniać nas do rezygnacji i wycofywania się szkoły z zadań wychowawczych, a raczej powinny zachęcać nas do poszukiwania, lepiej dostosowanych do współczesności, form organizacyjnych i metod pracy systemu edukacji i wychowania, byśmy mieli większy wpływ na kształtowanie się i umacnianie wartościowych postaw i umiejętności życiowych. **Podstawowym zadaniem**

szkolnej kultury fizycznej jest zapewnienie wszystkim uczniom możliwości uczestnictwa w różnych wartościowych i atrakcyjnych formach aktywności ruchowej, wkomponowanej w szerszy kontekst edukacji zdrowotnej propagującej frapujący model zdrowego stylu życia jako ważnego warunku sukcesu życiowego, potężnego środka zapobiegania, eliminowania i ograniczania wszelkich zagrożeń zdrowotnych i zachowań patologicznych.. Umiejętność ta powinna stać się współcześnie podobnie ważna, jak wpisywanie się w system wolnego rynku, poszukiwanie sukcesu ekonomicznego, realizowanie jakiegoś osobistego biznesplanu. W szkolnej kulturze fizycznej oznacza to poszukiwanie możliwości realizacji aspiracji życiowych także, poprzez zdrowie i sprawność. Jesteśmy świadkami, że system edukacji i wychowania systematycznie pozbywa się obowiązków w tym zakresie.

1.7. Świat przyśpiesza. Narasta rywalizacja i współzawodnictwo o lepszą pozycję w życiu. Wyścig ten (nazywany czasem "wyścigiem szczurów") coraz bardziej wyznacza parametry stylu życia. W tym wyścigu wiedza i rozwój umysłowy postrzegane są jako wartości nadrzędne, których posiadanie zapewnia sukces i powodzenie w życiu. Zdrowie i sprawność fizyczna, choć werbalnie uznawane za ważny element wyposażenia, w praktyce są coraz bardziej spychane na plan dalszy. Musimy te proporcje zmieniać.

2. Na początek niezbędne są następujące kluczowe rozwiązania :

2.1. Sprawy zdrowia, edukacji zdrowotnej, wychowania fizycznego i turystycznego dzieci i młodzieży należy **w całości usytuować w resorcie Edukacji Narodowej**, znacząco poszerzając jego zadania i kompetencje w tym zakresie, tworząc w MEN specjalistyczną formację pod nadzorem resortowego Wiceministra wspieraną przez najwybitniejszych specjalistów. Za nadrzędną uznać zasadę ścisłego związku edukacji zdrowotnej i wychowania fizycznego na wszystkich szczeblach.

2.2. W Ministerstwie Sportu utrzymać i rozwijać zadania w zakresie sportu dzieci i młodzieży na zasadzie porozumienia pomiędzy MEN a MSiT oraz współpracy z SZS i Związkami Sportowymi.

2.3. Zapewnić edukację zdrowotną **od najmłodszych lat** wg nowoczesnych standardów (ze szczególną ekspozycją aktywności fizycznej). Przyjąć plan stopniowego tworzenia odpowiednich warunków w tym zakresie (program, infrastruktura, wyposażenie szkół). Wykorzystać już istniejące dobre, a zupełnie nie realizowane pomysły : (Radosna szkoła, piłki edukacyjne – Edubal, dorobek w zakresie gier i zabaw ruchowych, edukacja metaboliczna (!) itp.). Uruchomić program podnoszenia kwalifikacji w zakresie edukacji zdrowotnej i aktywizacji ruchowej dzieci dla już pracujących nauczycieli nauczania początkowego z obowiązkiem doskonalenia zawodowego i wprowadzeniem systemu motywacyjnego. Równolegle zmieniać system studiów przygotowujących nauczycieli na ten szczebel edukacji.

2.4. Zapewnić dzieciom i młodzieży (zgodnie z opinią specjalistów) systematyczną fachową opiekę w zakresie **gimnastyki korekcyjnej**.

2.5. Konsekwentnie do ustaleń nowej podstawy programowej z 2008 r powierzającej nauczycielom wf realizację programów edukacji zdrowotnej – **zapewnić możliwość (i obowiązek) ukończenia przez już pracujących nauczycieli wf studium edukacji**

zdrowotnej. Zastosować system motywujących preferencji (także finansowych) w tym zakresie. Równolegle zmieniać system studiów przygotowujących nauczycieli (edukacja zdrowotna i wychowanie fizyczne) do pracy w szkole.

2.6 Większość zadań można i należy już teraz, nie czekając na kolejne raporty i badania podjąć z wykorzystaniem istniejących możliwości prawnych. Powinno to stać się przedmiotem specjalnego międzyresortowego planu realizacyjnego pod auspicjami Rządu. Jednocześnie wszystkie ww. zadania powinny być, dla stworzenia należytej perspektywy i możliwości, uregulowane ustawowo (ustawa o organizacji administracji państwowej, o zdrowiu publicznym, o edukacji, o kulturze fizycznej – tu koniecznie przywrócić należy właściwą hierarchię zadań, zakłóconą niefortunną ustawą o sporcie.)

2.7. Rozwinięciem – swego rodzaju mapą drogową takiego planu byłby szczegółowy raport o stanie zdrowia, edukacji zdrowotnej i wychowania fizycznego dzieci i młodzieży.

Tworzenie takich raportów (jest taki rodzący się w bólach pomysł) to pożyteczny zamoiar i nie należy go deprecjonować ale trzeba pilnować **aby wreszcie coś praktycznego z tego wynikało.**

2.8. Wciąż mamy do czynienia z myleniem zasad podziału zadań pomiędzy sektorami (podmiotami) rządowymi, samorządowymi i pozarządowymi (NGO, media itp.). Nader często sektor rządowy (resorty) idąc za spektakularną potrzebą wykazania się praktycznymi zadaniami organizuje (inicjuje) różne akcje i kampanie bezpośrednie zamiast zajmować się rozwiązywaniem strategicznych długofalowych problemów. Problem ten będzie analizowany zajmę się w Pomarańczowej Księdze.

SPRAWNY DOLNOŚLĄZACZEK

Program ten opracowano i opublikowano w roku 2010. Od tego czasu nastąpiły zapewne różne praktyczne zmiany wynikające z nabywanych doświadczeń. Relacje o postępie w realizacji programu są sygnalizowane na stronach internetowych Dolnośląskiego SZS. Program wydano w trzech zeszytach – tu publikujemy treści zeszytu pierwszego w formacie word – pełne teksty programu (zeszyty I,II,III) wraz z licznymi rycinami zamieszczamy na stronie głównej www.lider.szs.pl . Jest też chwalebny zamiar wykorzystania dorobku tego programu dla szerszej kampanii zaprojektowanej przez MSiT „Mały Mistrz”. Jeżeli program ten wejdzie w życie natychmiast o tym poinformujemy.

Szkolny Związek Sportowy "Dolny Śląsk" we Wrocławiu, Urząd
Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego, Kuratorium Oświaty we
Wrocławiu.

RYSZARD JEZIERSKI, ADAM SZYMCZAK

PRZEWODNIK

DLA NAUCZYCIELI EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ i WSPÓLPRACUJĄCYCH NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO REALIZUJĄCYCH PROGRAM

Patronat nad programem „Sprawny Dolnoślązaczek” objęli:

- Marszałek Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej **Grzegorz Schetyna**
- Marszałek Województwa Dolnośląskiego **Marek Łapiński**

- Wojewoda Dolnośląski **Rafał Jurkowlaniec**

Program „**Sprawny Dolnoślązaczek**” powstaje dzięki wsparciu finansowemu: **Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego, Banku Zachodniego WBK S.A, Telefonii Dialog S.A,**

pod opieką **Kuratorium Oświaty we Wrocławiu**

Autorzy przewodnika serdecznie dziękują osobom, które pomagały w jego tworzeniu oraz opracowaniu założeń programu SPRAWNY DOLNOŚLĄZACZEK :

- **Agnieszce Zambroń-Wojtak** - nauczycielce Szkoły Podstawowej w Kopańcu za pomysł programu i stworzenie jego pierwowzoru

- **Katarzynie Jezierskiej** - nauczycielce Gimnazjum w Kamieńcu Wrocławskim za opracowanie części poradnika dotyczącej gier zespołowych

- **Zbigniewowi Najsarkowi** - wykładowcy Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu za opracowanie części poradnika dotyczącej sprawności : Turysta, Rowerzysta oraz Narciarz, Saneczkarz

- **Arturowi Batorowi** - nauczycielowi Szkoły Podstawowej Nr 45 we Wrocławiu za opracowanie części poradnika dotyczącej piłki nożnej

- **Piotrowi Kurzycy** - plastykowi współpracującemu od wielu lat z SZS "Dolny Śląsk" we Wrocławiu za wszystkie pomysły graficzne związane z programem

Autorzy mają nadzieję, że już niedługo lista osób, które współtworzyć będą program znacznie się wydłuży. Bardzo liczymy na współpracę z nauczycielami edukacji wczesnoszkolnej, którzy realizować będą bezpośrednio program oraz współpracę nauczycieli wychowania fizycznego, którzy wspierać będą ich działania. Program w naszym założeniach ma "żyć"; doskonalić się tak, by zachęcić do udziału w nim kolejne szkoły, nauczycieli, rodziców, a przede wszystkim dzieci.

Dariusz Kowalczyk

Sekretarz Województwa Dolnośląskiego

Szanowni Państwo,

Wspólnie ze Szkolnym Związkiem Sportowym udało nam się wdrożyć wyjątkowy program pn. "Sprawny Dolnoślązaczek". To projekt, który ma uatrakcyjnić zajęcia ruchowe i rozbudzić zainteresowania w najmłodszych klasach szkół podstawowych aktywnością fizyczną i sportem. Dla dzieci siedmio, ośmio i dziewięcioletnich to dla kształtowania nawyków i postaw niezwykle ważny okres w życiu. Jestem przekonany, że wspólnie z Państwem będziemy realizować przedsięwzięcie, którego rezultatem będzie sprawność najmłodszych Dolnoślązaków i satysfakcja nas wszystkich.

Cieszę się, że program rozpoczyna się w momencie kiedy zrobiliśmy "milowy krok" w zakresie budowy infrastruktury sportowo - rekreacyjnej. W ostatnich czterech latach przy dofinansowaniu ze środków Unii Europejskiej, ale także budżetu państwa i województwa dolnośląskiego, powstało ponad 500 nowych obiektów sportowych. Nie sposób nie wspomnieć programu "Moje boisko - Orlik 2012", w ramach którego na Dolnym Śląsku zostało wybudowanych 106 kompleksów nowoczesnych boisk, a do końca roku będzie ich ponad 150. W większości gmin, które nie posiadały żadnych obiektów zamkniętych funkcjonują już sale sportowe. Sukcesywnie w każdym powiecie budowana jest kryta pływalnia. Z pewnością większość tych obiektów zostanie wykorzystana przez Państwa dla

przygotowania Dolnoślązaczek do kolejnych prób na drodze do sprawności i zdrowego trybu życia.

Uczestnikom programu życzę dużo zabawy, ale i determinacji w zdobywaniu kolejnych prób sprawnościowych. Nam wszystkim życzę zadowolenia z realizacji projektu, który zapoczątkowany na Dolnym Śląsku ma szansę stać się pomysłem na wychowywanie dla sportu i poprzez sport najmłodszych pokoleń Polaków. Wierzę, że program ten będzie pierwszą przygodą dla wielu Dolnoślązaczek na drodze do wielkich sukcesów sportowych na miarę naszych mistrzów takich jak Maja Włoszczowska, Piotr Małachowski czy Paweł Randa.

CZĘŚĆ I

ZAŁOŻENIA PROGRAMU SPRAWNY DOLNOŚLĄZACZEK

Wprowadzenie

Myślą przewodnią PROGRAMU SPRAWNY DOLNOŚLĄZACZEK jest zachęcenie nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej do realizacji zajęć wychowania fizycznego w możliwie jak najatrakcyjniejszej formule.

Jak się zrodził pomysł?

Na wielu spotkaniach i konferencjach z udziałem nauczycieli wychowania fizycznego regularnie podnoszony jest postulat dotyczący poprawy jakości zajęć ruchowych w klasach I - III. Najczęściej proponuje się ich prowadzenie przez specjalistów - nauczycieli wf.

Na konferencji podsumowującej konkurs: „Mój projekt edukacyjny zajęć wychowania fizycznego dostosowany do nowej podstawy programowej”, która odbyła się w dniach 16-17 grudnia 2008 r. w Wojcieszycach k/Jeleniej Góry, po raz kolejny podjęto ten temat. I tym razem wzbudził on gorące dyskusje. Postanowiono nie szukać dróg prowadzących do powierzenia zajęć wf w klasach I-III specjalistom, a skupiono się na poszukiwaniu sposobów wsparcia nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej, by sfera edukacji psychofizycznej przynosiła lepsze efekty i aby jak najlepiej wykorzystać „złoty wiek szkolny” do prawidłowego rozwoju psychofizycznego dzieci, stanowiącego fundament zdobywania w następnych latach szkolnych określonych umiejętności sportowo-rekreacyjnych.

Podczas konferencji jedna z nagrodzonych we wspomnianym konkursie nauczycielek Pani **Agnieszka Zambroń – Wojtak** ze Szkoły Podstawowej w Kopańcu k/Jeleniej Góry przedstawiła interesujący projekt dzienniczka własnego rozwoju i sprawności fizycznej pt. „Sprawny Dolnoślązaczek”. Podchwytyjąc tę myśl, przystąpiono do prac nad przygotowaniem poszerzonej wersji takiego dzienniczka, w którym uczniowie od klasy I do III będą mogli wklejać odpowiednie znaczki -potwierdzające zdobycie określonych umiejętności i sprawności.

Tak zrodził się projekt, który ma stanowić zręby programu zajęć wychowania fizycznego atrakcyjnego dla uczniów klas I-III.

Pomysłodawcy zwrócili się do SZS Dolny Śląsk o prowadzenie projektu, a stowarzyszenie to pozyskało do współpracy Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego, Kuratorium Oświaty we Wrocławiu, Akademię Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Bank Zachodni WBK i Telefonię Dialog SA, a także patronów projektu w osobach Marszałka Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej, Marszałka Województwa Dolnośląskiego i Wojewody Dolnośląskiego.

Od września 2010 roku jest realizowany w prawie 160 szkołach województwa dolnośląskiego

1. Cel programu:

- zaproponowanie nowych, bardziej atrakcyjnych form zajęć ruchowych zgodnych z nową podstawą programową,
- zachęcenie uczniów do podejmowania nowych form aktywności fizycznej,
- rozwijanie sprawności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem koordynacji wzrokowo-ruchowej mającej istotne znaczenie w wykonywaniu czynności manualnych (pisanie, rysowanie, wycinanie itp.),
- monitorowanie stanu zdrowia, rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów klas I-III dolnośląskich szkół podstawowych,
- przygotowanie do szeroko zakrojonych badań poziomu sprawności fizycznej i preferencji do uprawiania wybranych rodzajów sportów, prowadzonych wśród uczniów klas IV przez Młodzieżowe Centrum Sportu i Akademię Wychowania Fizycznego.

Bardzo ważnym elementem programu jest również zintegrowanie zajęć ruchowych z innymi zadaniami edukacyjnymi zapisanymi w nowej podstawie programowej.

2. Wybrane zapisy z podstawy programowej - wychowanie fizyczne

Cele kształcenia w edukacji wczesnoszkolnej - wg zapisu podstawy programowej:

Celem edukacji wczesnoszkolnej jest wspomaganie dziecka w rozwoju intelektualnym, emocjonalnym, etycznym, fizycznym i estetycznym. Ważne jest również takie wychowanie, aby dziecko w miarę swoich możliwości było przygotowane do życia w zgodzie z samym sobą, ludźmi i przyrodą.

W podstawie programowej zapisane zostały treści nauczania i umiejętności, jakie powinien opanować uczeń kończący I etap edukacji wczesnoszkolnej w zakresie:

- 1) sprawności fizycznej : marszobieg i trwające co najmniej 15 minut; wykonanie próby siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa,
- 2) treningu zdrowotnego: przyjmowanie prawidłowych pozycji do ćwiczeń i wykonanie przewrotu w przód; wykonywanie skoków jedno- i obunóż, przez przeszkody, przez skakanek; wykonywanie ćwiczeń równoważnych z przyborami i na przyrządzie,
- 3) sportów całego życia i wypoczynku: umiejętności związane z piłką: rzuty, chwyt, kozłowanie, odbijanie, prowadzenie piłki; udział w grach, zabawach, grach terenowych, zawodach sportowych, respektowanie reguł gry i przepisów sędziowania; właściwe zachowanie się w sytuacjach zwycięstwa i porażki,
- 4) bezpieczeństwa i higieny osobistej: stosowanie koniecznych dla zdrowia zabiegów higienicznych; dbałość o czystość odzieży; przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w trakcie zajęć ruchowych; wybieranie bezpiecznego miejsca do zabaw i gier; wiedza, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia życia.

W uwagach o realizacji zadań szkoły na I etapie edukacyjnym, w punkcie dotyczącym wychowania fizycznego czytamy: Zaleca się, aby zajęcia z dziećmi prowadzone były na

boisku, w ogrodzie, w sali gimnastycznej itp. Czas przeznaczony na ten zakres kształcenia ma być przeznaczony na **rozwijanie sprawności fizycznej i ruchowej uczniów**.

3. Ruch to zdrowie

*Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek,
ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią
ruchu.*

Wojciech Oczko

Ruch jest biologiczną potrzebą człowieka, elementarną podstawą zdrowia fizycznego i psychicznego. W swoim rozwoju ontogenetycznym człowiek został „stworzony” do ruchu i bez ruchu nie może prawidłowo egzystować. Brak lub niedostatek ruchu powoduje choroby somatyczne i zaburzenia psychiczne, a także szybsze starzenie się.

Jednym z podstawowych czynników kształtujących psychomotorykę i zdrowie dziecka jest ruch. Bodźce ruchowe są najlepszym regulatorem wszelkich funkcji ustrojowych. Dziecko uzewnętrznia swoje myśli poprzez ruch, każdy ruch je czegoś uczy, każdą czynność dziecko przeżywa.

W okresie rozwoju i wzrastania organizmu brak lub niedostatek ruchu powoduje powstawanie wad postawy, a także zaburzeń w rozwoju fizycznym i psychicznym.

Nieodzowność ruchu dla wszechstronnego i prawidłowego rozwoju organizmu wskazuje na konieczność zapewnienia dzieciom odpowiedniej dawki wysiłku fizycznego. Ogólna zasada jest taka, że dzienna dawka ruchu powinna być tym większa im młodsze jest dziecko.

Na to, aby być zdrowym, trzeba nauczyć się mądrze żyć.

René Dubos

Zdrowie ma wiele aspektów, a wszystkie stanowią rezultat złożonych zależności między fizycznymi, psychicznymi i społecznymi aspektami natury ludzkiej - stąd określenia: zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne.

Zdrowie jest:

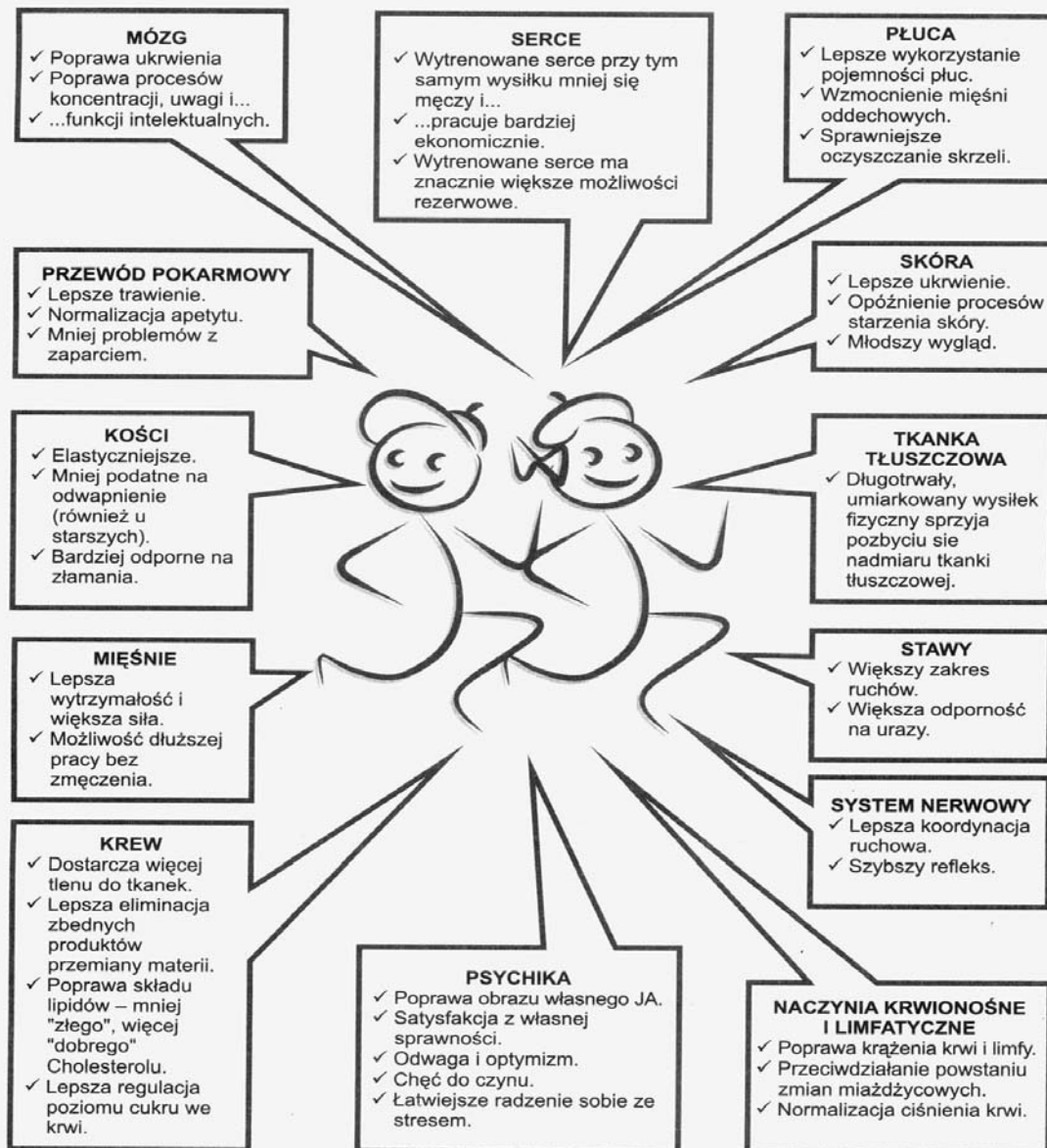
- wartością, dzięki której jednostka lub grupa może realizować swoje aspiracje i funkcjonować w środowisku,
- zasobem (bogactwem) gwarantującym rozwój społeczny i ekonomiczny,
- środkiem do osiągnięcia lepszej jakości życia.

Zdrowie należy:

- chronić (profilaktyka);
- doskonalić (promocja);
- przywracać (leczyć, rehabilitować) Budowanie fundamentów zdrowia odbywa się przez właściwą edukację od najmłodszych lat - w rodzinie, w szkole, w środowisku społecznym - bazującą na powszechnej aktywności fizycznej.

Ilustracją zdrowotnych wartości ruchu jest zamieszczony poniżej dalej rysunek obrazujący jak ogromne znaczenie ma ruch dla prawidłowego funkcjonowania poszczególnych układów i narządów.

ZDROWOTNE EFEKTY SYSTEMATYCZNEJ AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ



Wydział Zdrowia Urzędu Miejskiego Wrocławia

4. Psychomotoryka

Kształtowanie osobowości - które jest celem kształcenia - zakłada kształcenie integralne, obejmujące ciało, umysł, wrażliwość i charakter.

Maurice Debesse

Do szkoły chodzi nie głowa dziecka, ale ono całe.

Marcin Kasprzak

Człowiek stanowi psychofizyczną jedność - życie cielesne przebiega równoległe z życiem psychicznym. Każdemu zjawisku fizycznemu odpowiada jakieś zjawisko psychiczne. Można powiedzieć, że psychika bez ciała nie istnieje, dlatego też w praktyce wychowania fizycznego uzasadnione jest używanie określenia psychomotoryka czy też ćwiczenia psychomotoryczne.

Zgodnie z koncepcją rozwoju zintegrowanego należy w kształceniu zwracać uwagę na ścisły związek sfery intelektualnej (umysłowej), psychicznej (emocjonalno-wolicjonalnej) i fizycznej (cielesnej).

Aby sprawnie funkcjonować w określonej sytuacji (w tym wypadku w zakresie dbałości o zdrowie i psychofizyczną sprawność), trzeba mieć pewną wiedzę na ten temat (wiedzieć), posiadać określone umiejętności (umieć) i wykazywać właściwą postawę do tej działalności (chcieć).

W toku zajęć ruchowych dziecko ma niepowtarzalną okazję do:

- poznania budowy i funkcji poszczególnych części ciała, sprawności własnego organizmu i możliwości wykonania wielu czynności oraz ich doskonalenia przez ćwiczenie (trening);
- poznania swojego miejsca w grupie, swoich zadań i obowiązków wobec innych, zrozumienia, jakie efekty przynosi wspólny wysiłek w dążeniu do osiągnięcia celu (Np. w zabawach i grach);
- poznania zależności ja a otaczające mnie środowisko przyrodnicze i kulturowe,
- poznania swojej przynależności do środowiska oraz zrozumienia i akceptacji swojego miejsca i zadań w środowisku przyrodniczym i społecznym (zajęcia na wolnym powietrzu, zabawy i gry terenowe, wycieczki, zielone i białe szkoły),
- nauki umiejętnego korzystania z przyborów i przyrządów do ćwiczeń oraz ich stosowania w zabawach i grach.

5. Radosny ruch - bawi, uczy i wychowuje

5.1. Zajęcia wychowania fizycznego nie mogą być nudne

Dzieci i młodzież uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego głównie z pobudek emocjonalnych, z chęci fizycznego i psychicznego wyzycia się. Najłatwiej i najprościej o tego rodzaju emocje jest w czasie zabaw i gier, jednakże samo bieganie za piłką nie wspomogę młodych organizmów w ich prawidłowym rozwoju, nie wzmocni m.in. mięśni posturalnych. Należy stosować takie środki, formy i metody, które będą zachęcać, a nie zmuszać do aktywności ruchowej i wspomagać prawidłowy rozwój psychomotoryczny. Tak organizować zajęcia, aby dzieciom i młodzieży „chciało się chcieć”.

5.2. Przez zabawę do sportu - przez sport do zabawy

Zabawa jako sfera ludzkiej aktywności stanowi autoekspresję indywidualnych cech osobniczych. W zabawie poszukuje się przyjemności bądź korzyści, ale zabawa także uczy unikania skutków negatywnych (ból, nieprzyjemnych uczuć, kary itp.).

Zabawy i gry odbywają się według określonych reguł, z tym że zasady te w grze są jawne, wyraźnie określone, w zabawie natomiast mogą być ukryte i umownie zmiennie. Z wiekiem następuje ewolucja znacznej części zabaw w gry. Początkowo dziecko nastawione jest na samą czynność (zabawy dla zabawy), a nie na cel. Z czasem ewolucja zabawy polega głównie na stopniowym wzroście znaczenia wyniku. Wynik zaczyna stawać się celem.

Przykładowo : małe dziecko bawi się piłką - podrzuca, chwytą, odbija od podłóża czy ściany, rzuca do celu lub do kogoś. Z czasem starsze dziecko zaczyna liczyć punkty, ile razy celnie trafiło, np. w innego uczestnika zabawy ("zbijany", „dwa ognie"), czy też do celu - do bramki (piłka ręczna, piłka nożna), do kosza (koszykówka) lub skupia się na coraz bardziej precyzyjnym odbiciu piłki (siatkówka, tenis).

W metodyce nauczania gier sportowych stosuje się całą gamę ćwiczeń pomocniczych (przygotowawczych) i tzw. gier uproszczonych czy „szkolnych”. Na przykład: „gra do pięciu (lub więcej) podań”, „piłka do kapitana”, „piłka za linię”, „żywy kosz”, „gra na małe boiska”, „gra na małe bramki”, „gra uproszczona”. Wszystko to są zabawowe formy „dorosłych” gier, które mają przygotować uczestników do uprawiania wybranej, ulubionej gry w czasie wolnym, a uzdolnionych ruchowo zachęcić do bardziej profesjonalnego uprawiania określonej gry sportowej.

Podobnie jest z innymi dziedzinami. Na przykład ucząc dzieci pływać stosuje się bogaty repertuar ćwiczeń, zabaw oswajających z wodą, aby stopniowo przejść do nauczania pływania określonymi stylami. Tak samo postępuje się w nauczaniu innych dyscyplin sportowych.

Utalentowani ruchowo mogą w miarę postępów uprawiać daną dyscyplinę wyczynowo, zaś inni rekreacyjnie, jako sposób na aktywne spędzanie czasu wolnego oraz jako sposób na zdrowy styl życia.

Natomiast dzieci z dysfunkcjami rozwojowymi, z wadami postawy itp. powinny być kierowane na specjalistyczne zajęcia wyrównawcze, kompensacyjno-korekcyjne, a w żadnym wypadku nie powinny być zwalniane z zajęć ruchowych.

5.3. Czym skorupka za młodu nasiąknie...

W okresie wczesnoszkolnym, tak zwanym „złotym wiekiem szkolnym” dzieci z dużą łatwością zdobywają nowe wiadomości i umiejętności, w tym także z zakresu wychowania fizycznego i sportu. Jest to też „złoty wiek” jeśli idzie o kształtowanie odpowiednich nawyków i postaw, a w tym także, warty kształtowania od najmłodszych lat, nawyk zdrowego stylu życia.

Najczęściej w wieku 6/7-10 lat objawiają się talenty sportowe, a wrodzona, biologiczna skłonność do ruchu sprzyja wdrażaniu do treningu i do podejmowania bardziej systematycznego wysiłku.

Nie ma dzieci niezdolnych do sportu, to tylko kwestia wskazania dziecku odpowiedniego rodzaju aktywności ruchowej. Każde dziecko może znaleźć swój rodzaj „sportu”- na miarę własnych zainteresowań i możliwości psychofizycznych.

W podstawie programowej, w rozdziale: Zalecane warunki i sposoby realizacji, w punkcie 17. umieszczono zapis: Każde dziecko jest uzdolnione. Nauczyciel ma odkryć te uzdolnienia i je rozwijać. W trosce o to, aby dzieci odczuwały satysfakcję z działalności twórczej, trzeba stwarzać im warunki do prezentowania swoich osiągnięć, np. muzycznych, wokalnych, recytatorskich, tanecznych, sportowych, konstrukcyjnych.

5.4. Współzawodnictwo - zdrowa rywalizacja

Potrzeba rywalizacji i osiągania sukcesów cechuje niemal każdego człowieka, a szczególnie wyraźnie objawia się to u dzieci i młodzieży. Zaspokojenie tej potrzeby poprzez umiejętny dobór odpowiednich środków, metod i form nauczania to swoiste koło zamachowe zachęcające do aktywnego udziału w zajęciach ruchowych.

Zdrowa rywalizacja powinna przebiegać zgodnie z przyjętymi regułami z pełnym zrozumieniem, że „raz się wygrywa, a raz przegrywa”. Podobnie jak na boisku sportowym czy sali gimnastycznej, tak i w życiu należy cieszyć się ze zwycięstwa, ale też umieć pogodzić się z porażką.

Z wychowawczego punktu widzenia należy dążyć do stwarzania takich sytuacji dydaktycznych, aby jednostka jak najczęściej pracowała na rzecz zespołu i osiągała satysfakcję ze zwycięstwa zespołowego.

Jedną ze sprawdzonych i polecanych metod zdrowej rywalizacji na zajęciach ruchowych z dziećmi i młodzieżą jest formuła: Czy potrafisz?, polegająca na stawianiu pytań, np. czy potrafisz wykonać to ćwiczenie, określone zadanie lepiej, dokładniej, szybciej, aniżeli inni (kolega, koleżanka, partner, współćwiczący)?

Warto jak najczęściej stawiać też pytania: czy potrafisz wykonać to lepiej dzisiaj, aniżeli dawniej? Czy potrafisz - po odpowiednim treningu - zrobić to lepiej za tydzień, miesiąc?

Jednym słowem: Czy potrafisz rywalizować sam z sobą, aby stawać się coraz sprawniejszym, wiedzącym więcej o zdrowiu, sporcie, rekreacji, turystyce i pożytecznym spędzaniu czasu wolnego?

6. Treści programu Sprawny Dolnoślązaczek

6.1. Zdobywamy, a nie kolekcjonujemy odznaki sprawności

Coraz powszechniejsze hobby zbierania i kolekcjonowania nie tylko odznak sportowych, ale także wielu innych gadżetów - szalików, koszulek itp. obserwuje się nie tylko wśród dzieci i młodzieży.

Ideą programu Sprawny Dolnoślązaczek jest propagowanie aktywnej postawy zdobywania, a nie kolekcjonowania odznak sportowych. Dzieci bardzo lubią konkret, jasny cel podejmowania wysiłku, z którego mogą mieć konkretną korzyść

- w tym wypadku zdobytą odznakę sprawnościową. Na tym bazuje harcerstwo, mające w swoim programie zdobywanie określonych sprawności, potwierdzonych odpowiednimi odznakami, z dumą naszywanymi na rękawach harcerskich mundurków.

Sport może i powinien być wspaniałą szkołą kształtowania ciała i siły woli, sztuką czynnego życia młodych ludzi. Od najmłodszych lat warto uczyć, że można pokochać wysiłek, że z satysfakcją można się zmęczyć na nartach, na basenie, w czasie jazdy na rowerze, biegu w terenie, podczas wędrowki czy w czasie zabaw i gier sportowych i do tego mieć to udokumentowane w postaci zdobytej odznaki.

6.2. Zasady zdobywania odznak Sprawny Dolnoślązaczek i zestaw dyscyplin

Program przeznaczony dla uczennic i uczniów klas I - III obejmuje sześć zasadniczych bloków z możliwością poszerzania o pokrewne dziedziny, np. gimnastyk - tancerz, czy też saneczkarz - narciarz - łyżwiarz. W każdym bloku uczeń ma szansę opanowania określonych umiejętności i wiadomości, za które nagradzany jest odpowiednią odznaką.

Odznakę zdobywają poszczególni uczniowie, a nie gremialnie cały zespół klasowy. Ideę przestrzegania zasady indywidualizacji i doceniania indywidualnych predyspozycji i umiejętności znakomicie ilustruje załączona na końcu tego opracowania „Bajka dla nauczycieli”.

Poszczególne bloki (dyscypliny) przedstawione są w układzie czasowym zgodnym z rokiem szkolnym i dostosowane między innymi do warunków atmosferycznych, co w niczym nie ogranicza inwencji nauczycieli w realizacji programu według własnej koncepcji związanej z możliwościami danej placówki oświatowej.

6.3. Proponowane, dyscypliny i umiejętności do opanowania przez uczniów w ciągu trzech lat

Rowerzysta - Turysta (wrzesień- październik) :

- umiejętność jazdy na rowerze; znajomość zasad bezpiecznego poruszania się na rowerze; znajomość (w podstawowym zakresie) przepisów i znaków drogowych oraz zasad bezpieczeństwa na drogach;
- w klasie III uproszczony test na kartę rowerową,
- udział w wycieczkach turystycznych w obrębie miasta i okolicy oraz udział w programowych wycieczkach turystycznych;
- wykonanie mini-kronik;
- bezpieczeństwo na trasach turystycznych.

Gimnastyk - Tancerz (listopad - grudzień)

- nabycie podstawowych umiejętności zgodnie z założeniami podstawy programowej; -„trzymaj się prosto” - ćwiczenia korekcyjne i wiedza o prawidłowej postawie ciała;
- zapoznanie się z podstawowymi przyborami i przyrządami gimnastycznymi;
- opanowanie prostych form tanecznych - tańców ludowych, „turniejowych” lub młodzieżowych oraz elementów rytmiki.

Saneczkarz - Narciarz - Łyżwiarz - (styczeń - luty) W zależności od możliwości oraz tradycji:

- jazda na sankach z góry i po płaskim, zabawy ze współwiczającymi;
- spacer na nartach biegowych połączony z lepieniem różnych form ze śniegu oraz mini zawody na nartach biegowych;
- podstawowe umiejętności jazdy na nartach zjazdowych po wyznaczonej trasie, mini zawody z pokonywaniem przeszkód;
- jazda na łyżwach - elementy „Błękitnej sztafety” i „Złotego krążka” (patrz Kalendarz Imprez SZS);
- wiedza z zakresu bezpieczeństwa zajęć na śniegu i lodzie oraz zasadach hartowania się.

Pilkarz - Nożny/ Ręczny/ Koszykarz/ Siatkarz (marzec - kwiecień)

- opanowanie podstawowych umiejętności gry w piłkę nożną, ręczną, koszykówkę, siatkówkę; udział w grach i zabawach przygotowujących do „gry właściwej” oraz rozwijanie umiejętności współdziałania w zespole;
- podstawowe wiadomości z zakresu przepisów sędziowania i organizacji zabaw i gier sportowych.

W ramach tej odznaki mieszczą się także takie sprawności jak: tenisista - ziemny i stołowy oraz badmintonista.

Lekkoatleta (maj - czerwiec)

- nabycie umiejętności związanych z biegami, skokami i rzutami spójnych z podstawą programową wf dla klas I-III,
- udział w szkolnych zawodach lekkoatletycznych,
- zasady bezpieczeństwa na stadionach i w terenie.

Pływak - Wodniak (czerwiec + miesiące wakacyjne)

- podstawy nauki pływania; udział w szkolnych zawodach pływackich;
- w miarę możliwości zapoznanie z kajakami, żaglówkami, z windsurfingiem;
- zasady bezpieczeństwa w wodzie i nad wodą,
- higiena kąpieli na pływalniach krytych i otwartych,

- ekologia - racjonalne gospodarowanie wodą.

6.4. Szczegółowy opis prób dla uczniów klas I, II, III

Uwaga wstępna: zestaw ćwiczeń do wykonania na określoną odznakę należy traktować jako bazowy zasób, jednakże nie stanowi on nienaruszalnego kanonu. Poza „suchym” zapisem należy brać pod uwagę indywidualne predyspozycje i możliwości każdego ucznia (np. budowę ciała), a także jego wysiłek i postępy w dochodzeniu do celu. W jednostkowych przypadkach nauczyciel (lub współwiczający) może pomóc uczniowi wykonać jakiś element ćwiczenia. Głównym przesłaniem programu Sprawny Dolnośląszczek jest mobilizacja uczniów do aktywności fizycznej, a odznaki są jedynie środkiem do osiągnięcia tego celu.

Poza predyspozycjami i możliwościami wykonawczymi uczniów w grę wchodzi także warunki bazowo-sprzętowe szkoły. Jeżeli np. szkoła nie ma żadnych możliwości nauczania pływania, to oczywiste, że uczniowie tej szkoły nie mają szans na zdobywanie odznaki „sprawnego pływaka”. Od inwencji nauczyciela i pomocy dyrekcji szkoły lub rodziców będzie zależało, czy uda się wprowadzić jakieś zamienne formy umożliwiające zdobycie przez dziecko tej sprawności. Można np. zaliczyć tę sprawność dzieciom uczęszczającym na zajęcia z pływania z inicjatywy rodziców.

Rowerzysta

Propozycje prób sprawnościowych jazdy na rowerze. Każdą próbę można wykonać na boisku szkolnym, na obszarze 30 x 10m. Potrzebne jest 8-16 (zależnie od klasy) stojaków, taśma miernicza, kreda, stoper - w klasie III.

Klasa I

1. Ruszanie z miejsca dowolnym sposobem.
2. Jazda po prostej 20 m.
3. Zawracanie wokół stojaka na obszarze o promieniu 3 m.
4. Jazda slalomem między 3 stojakami na odcinku 10 m.
5. Zatrzymanie się w określonym miejscu (+/- 0,5m) - zejście z roweru.
6. Przeprowadzenie roweru do miejsca rozpoczęcia próby.

Klasa II

1. Ruszenie z miejsca dowolnym sposobem.
2. Jazda po prostej 20 m z przejazdem w połowie dystansu przez bramkę szerokości 1 m.
3. Zawrócenie na obszarze o promieniu 3 m - wykonanie półtora koła wokół stojaka.
4. Jazda slalomem między 5 stojakami na odcinku 10 m.
5. Zatrzymanie się w określonym miejscu (+/- 0,5m).

Wzięcie ringa w jedną rękę. Ruszenie na rowerze i dowiezienie ringa do miejsca rozpoczęcia próby.

Klasa III

1. Ruszenie z miejsca dowolnym sposobem.
2. Jazda na odcinku 5 m jak najwolniej - czas powyżej 5 sek. Zatrzymanie.
3. Jazda po torze „8” („ósemką”) z przejazdem 3 razy na środku przez bramkę szerokości 1 m. Zatrzymanie - zejście z roweru.
4. Jazda slalomem między 5 stojakami na odcinku 10 m.

5. Nie zatrzymując się należy zabrać jedną ręką ze stojaka ringo i po przejechaniu z nim 5 m nałożyć je na kolejny stojak.

6. Dalej jechać do miejsca rozpoczęcia próby i na jego wysokości zatrzymać się zsiadając z roweru w określonym miejscu (+/- 0,5 m).

7. Uproszczony test na kartę rowerową.

8. Podstawowe wiadomości na temat przepisów ruchu drogowego i zasad bezpieczeństwa na drogach.

Do każdego poziomu sprawności można dołączyć rysunek schematyczny przeprowadzanej próby.

Turysta

1. Udokumentowany udział w imprezach turystycznych: wycieczkach, rajdach pieszych, rowerowych, kajakowych, organizowanych przez nauczyciela, szkołę, organizacje młodzieżowe (m.in. ZHP) i turystyczne (m.in. PTTK).
2. Turystyczne i inne formy terenowe organizowane (systematycznie) ze współudziałem rodziców.
3. Nabycie wiedzy o atrakcjach turystycznych swojego regionu i okolic.
4. Podstawowe wiadomości z zakresu bezpieczeństwa w trakcie wycieczek, biwaków itd.
5. Ogólna orientacja oznakowania tras turystycznych i posługiwania się mapą (z pomocą).

Gimnastyk

Klasa I.

1. Akrobatyka - próba o charakterze zwinnościowym (wykonanie na materacu):
 - z postawy przodem do materaca rr w bok - podskok z półobrotom (z krążeniem rr do wewnątrz),
 - przysiad skulny i przetoczenie na plecach - „kołyska”,
 - wyprost do postawy bez podparcia rękami.
2. Próba równowagi i zwinności na belce odwróconej ławeczki:
 - przejście po belce ławeczki - z ramionami w bok i woreczkiem na głowie,
 - odłożenie przyboru i z dochwytem za belkę 3 przeskoków zawrotnych (odbicie ze śródstopia).
3. Ćwiczenie na drążku zaczepianym na drabinkach (ok. 120 cm) - próba siłowo zwinnościowa:
 - z postawy przodem do drążka - dochwyt oburącz i marsz stopami po drabince do zwisu leżąc o tułowiu wygiętym,
 - powrót do przysiadu zwieszonych i do postawy.
- 3a. Ćwiczenia na drabinkach - gdy brak drążka:
 - wejście w tempie 2 x do samej góry i zejście z drabinek,
 - w postawie zwieszonych tyłem - podciągnięcie nóg (uda co najmniej do poziomu).

Klasa II.

1. Akrobatyka - próba o charakterze zwinnościowym (wykonanie na materacu):
 - z postawy tyłem do materaca podskok z półobrotom,
 - przysiad podparty i przewrót w przód do przysiadu podpartego - wyprost do postawy.
2. Próba równowagi i zwinności na belce odwróconej ławeczki:

- z woreczkiem (kółkiem ringo) na głowie, przejście po belce „krokiem bociana” z kłaśnięciem pod kolaniem i następnie wymachem ramion w bok,
- odłożenie przyboru i z dochwytem za belkę 4 przeskoki zawrotne (odbicie jak wyżej).
- 3. Ćwiczenie na drążku zaczepianym na drabinkach (ok.120 cm) - próba siłowo-zwinnościowa:
 - z postawy wewnątrz drążka- tyłem do drabinek, z dochwytem za drążek wejście stopami (piętami) po szczeblach drabinki do podporu przodem,
 - zaznaczyć podpór przodem i odmyk w przód o nogach ugiętych do przysiadu zwieszzonego - wyprost do postawy.
- 3a. Ćwiczenia na drabinkach - gdy brak drążka:
 - w zwisie przodem - przejście rękami przez jeden pełny segment drabinki. - w postawie zwieszony tyłem 2 x podciągnięcie ugiętych nóg (jak w kl. I).

Klasa III.

1. Akrobatyka:

- postawa tyłem do materaca, wyskok z półobrotem,
 - przez przysiad podparty przewrót w przód do postawy.
- 2. Próba równowagi i zwinności na belce odwróconej ławeczki:
 - zejście na czworakach po belce ławeczki,
 - i następnie w tempie 4 przeskoki zawrotne.
- 3. Ćwiczenie na drążku zawieszonym na drabinkach (ok. 120 cm):
 - z postawy przed drążkiem i z dochwytem oburącz,
 - marsz stopami po drabinie i odbiciem wymyk do podporu przodem, zeskok w tył do przysiadu.
- 3a. Ćwiczenia na drabinkach - gdy brak drążka:
 - w zwisie przodem - przejście rękami przez 2 pełne segmenty drabinek, w postawie zwieszony tyłem 3 x podciągnięcie nóg (jak w kl I).

Tancerz

Odznakę tancerza może zdobyć uczeń, który wykazuje się w tej dziedzinie specjalną aktywnością:

1. tańczy w zespole (szkolnym, harcerskim, klubie tanecznym) i ma za sobą co najmniej dwa oficjalne występy,
2. brał udział w co najmniej dwóch, indywidualnych konkursach, turniejach tanecznych np. break-dance, hip-hop, disco, funky itp. - organizowanych przez szkołę, klub taneczny lub jakąś jednostkę kulturalno-oświatową.

Saneczkarz

Propozycje prób sprawności saneczkarskiej na górcie o długości 20-30 m, o spadku 10-20%, bez drzew i innych przeszkód stałych. Dzieci powinny jeździć w kaskach. Górka na czas prób powinna być zabezpieczona taśmami. Do zaznaczenia miejsc startu, mety, slalomu potrzeba tyczek, pachołków, lub innych lekkich przedmiotów, które można bezpiecznie postawić albo przytwierdzić do śniegu.

Klasa I

1. Samodzielne wciągnięcie sanek pod górkę (około 20m).
2. Zjazd na sankach z góry około 20 m, w pozycji siedzącej, po torze prostym z trafieniem w ustawioną na MECIE bramkę 2 m.
3. Zjazd z góry około 10 m i zatrzymanie sanek na pochyłości, hamując piętami - jak najbliższej ustalonego miejsca (do 2 m).
4. Zjazd z góry od STARTU do METY z ominięciem stojącej na torze jazdy przeszkody w postaci kuli śniegu lub pachołka

Klasa II

1. Samodzielne wciągnięcie sanek pod górkę (około 20 m).
2. Zjazd na sankach z góry około 20 m, w pozycji leżącej na plecach (nogami w kierunku jazdy), po torze prostym z trafieniem w ustawioną bramkę 2 m.
3. Zjazd na sankach z górki i zatrzymanie sanek gwałtownym skrętem w jedną stronę tzw. „skręt-stop” (można się nawet przy tym skręcie wywrócić - byle przerwać jazdę na wprost).
4. Zjazd z górki od STARTU do METY w pozycji siedzącej, po torze prostym, z pokonaniem przeszkody w postaci hopki o wysokości 10-15 cm (mała skocznia), bez spadnięcia z sanek.

Klasa III

1. Ciągnięcie sanek po terenie płaskim z kolegą siedzącym na sankach (około 20 m).
2. Wepchnięcie sanek (trzymając je za tylną część) pod górkę około 20 m, po slalomie składającym się z 4 tyczek stojących co 3 m.
3. Zjazd z górki, w pozycji siedzącej lub leżącej na brzuchu, albo na plecach, po slalomie złożonym z 3 tyczek i trafienie w światło bramki o szerokości 2 m i z zatrzymaniem sanek na przestrzeni 2m.
4. Zjazd z górki od STARTU do METY po torze prostym, w pozycji leżącej na brzuchu (głowa w kierunku jazdy), z pokonaniem przeszkody w postaci hopki o wysokości około 20-25cm (średnia skocznia).

Do każdego poziomu sprawności można dołączyć rysunek schematyczny przeprowadzanej próby.

Narciarz

Klasa I

1. Umiejętność samodzielnego:

- założenia butów narciarskich, rękawic i kasku,
- chodzenia w butach narciarskich i noszenia własnych nart (po terenie płaskim i pod górę),
- wpięcia się w narty na terenie płaskim.

2. Umiejętność poruszania się na nartach po płaskim terenie:

- do przodu,
- w tył,
- bokiem -można używać kijków.

3. Jazda po płaskim terenie na jednej nartce, odpychając się drugą, wolną od narty nogą na tzw. „hulajnogę”. Próba na prawej i lewej nodze.

4. Jazda na dwóch nartach za osobą ciągnącą. Łącznikiem są kijki.

5. Jazda na dwóch nartach na wprost z góry o niewielkim nachyleniu, aż do zatrzymania na terenie płaskim.
6. Próba jak w pkt. 5, ale zatrzymanie w formie „bezpiecznego upadku” na bok (przez przysiad i wywrócenie się na bok, z uniesioną wyprostowaną ręką strony, na którą się upada).
7. Jazda z góry w skos stoku z wykonaniem po drodze minimum 5 przysiadów (trzeba dotknąć rękawiczkami śniegu).

Klasa II

1. Na płaskim terenie wykonanie „zegara”- obrócenie się o 360° przez tzw.„przestępowanie”.
2. Poruszanie się pod niewielką górą bokiem na dystansie minimum 10m - można używać do pomocy kijków.
3. Umiejętność samodzielnego wpięcia się w narty stojąc w poprzek stoku.
4. Umiejętność ustawienia się i stania w linii spadku stoku (jak do„pługu”).
 5. Po wykonaniu pkt. 3. zjazd w linii spadku stoku i wykonanie skrętu dostokowego do zatrzymania się w poprzek linii spadku stoku.
 6. Próba jak w pkt. 4, ale z wykonaniem bezpiecznej wywrotki (przez przysiad, na bok, z uniesioną wyprostowaną ręką strony, na którą się upada).
7. Jazda w dół stoku z wykonaniem minimum 10. skrętów dowolnym sposobem.

Klasa III

1. Na płaskim terenie wykonanie obrotu 360° maksymalnie 3 podskokami. Próbę należy wykonać w obie strony.
2. Poruszanie się pod górę „jodełką” na dystansie minimum 10m.
3. Z pozycji stania w linii spadku stoku jazda w dół stoku ześlizgiem kątowym (pług) z zatrzymywaniem się co około 5m.
4. Z pozycji stania w poprzek stoku ześlizg boczny na dystansie 10m z zatrzymywaniem się po drodze kilka razy.
5. Wykonanie obrotu o 180° z pozycji stojąc w poprzek linii spadku stoku.
6. Jazda z góry w skos stoku na jednej „dolnej” nartce. Próbę należy wykonać na obie strony.
7. Jazda w dół stoku z wykonaniem minimum 10 skrętów po wyznaczonej trasie mini slalomu.

Pilkarz - koszykarz - piłkarz ręczny

Klasa I

1. Kozłowanie:
 - kozłowanie piłką jednorącz lub oburącz w miejscu - min. 5 razy.
2. Podania i chwyt:
 - chwyt piłki oburącz - podanej z bliska przez nauczyciela lub przez partnera;
 - podanie piłki jednorącz lub oburącz do nauczyciela lub partnera - z odległości 2 m.
3. Rzuty:
 - rzut piłką jednorącz lub oburącz z miejsca do celu (bramka lub ściana) oddalonego o 2 m
5. Zabawy i gry z piłką:
 - „Piłka do kapitana”. Ocena wykonania w/w zadań w grze.

Klasa II

1. Kozłowanie:
 - kozłowanie piłką jednorącz lub oburącz w marszu do przodu na odcinku 3 m.
2. Podania i chwyt:
 - chwyt piłki oburącz podanej przez nauczyciela lub przez partnera z odległości min. 2 m.
 - podanie (rzut) piłki do nauczyciela lub partnera w marszu z odległości min. 2 m.
3. Rzuty:
 - rzut piłką jednorącz lub oburącz z miejsca do celu (bramka lub ściana) z 3 m.
5. Zabawy i gry z piłką:

-, „Dwa ognie” - Ocena w/w zadań w grze.

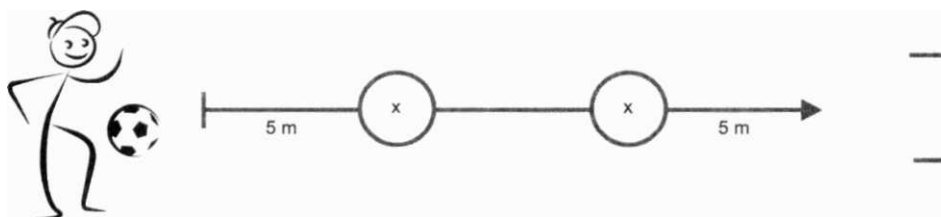
Klasa III

1. Kozłowanie:
 - kozłowanie piłką jednorącz lub naprzemianrącz w marszu na odcinku 5m.
2. Podania i chwyt:
 - w marszu lub z biegu - chwyt piłki oburącz podanej przez partnera;
 - z marszu lub po kozle podanie piłki jednorącz do partnera z odległości 2 m.
3. Rzuty:
 - rzut piłką jednorącz do celu (bramki lub ściany), z marszu z odległości 4 m.
4. Zabawy i gry z piłką:
 - gra „Do 5 podań”; „Żywy kosz”; Ocena w/w elementów w grze.

Piłka nożna

Klasa I

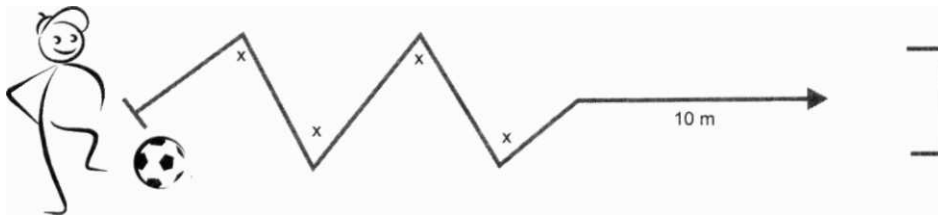
1. Podania i przyjęcia piłki w miejscu (prawą lub lewą nogą) - odległość między współwiczającymi 3 m
2. Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą, okrążenie stojaka ("pętka") w prawą stronę, prowadzenie dalej piłki i okrążenie drugiego stojaka w lewą stronę, zakończenie strzałem na małą bramkę (może być np. płotek lekkoatletyczny).



3. „Gra szkolna”, np. 4 x 4 lub 5 x 5, na małe bramki - ocena umiejętności piłkarskich i zachowania się w czasie gry.

Klasa II

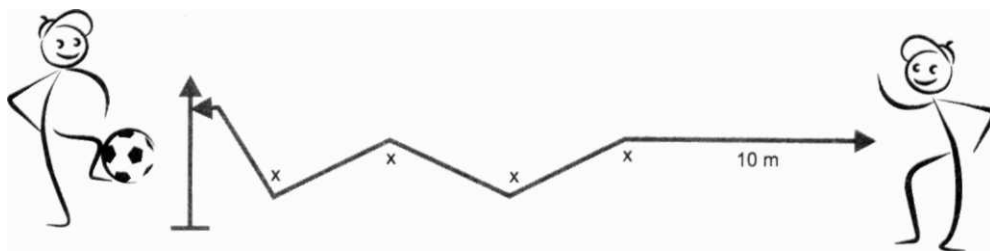
1. Podania i przyjęcia piłki ze współwiczającym w marszu na odcinku 10 - 15m.
2. Prowadzenie piłki „zygzakiem” między 4- 5 pachołkami (stojakami) - raz prawą, raz lewą nogą, zakończone strzałem na małą bramkę z około 10m.



3. „Gra szkolna” - ocena umiejętności piłkarskich i zachowania się w czasie gry.

Klasa III

1. Podania i przyjęcia piłki ze współwiczającym w biegu na odcinku 20m.
2. Prowadzenie piłki ze „zwrotem podeszwą” na odcinku 7-10 m, za stojakiem powrót po tej samej linii i prowadzenie piłki slalomem między 4-5 stojakami zakończone podaniem do partnera z odległości 10 m.



3. „Gra szkolna” - obserwowanie umiejętności piłkarskich i zachowania się w grze.
4. Uczestnictwo w rozgrywkach (turniejach) szkolnych, młodzieżowych itp.
5. Znajomość podstawowych przepisów sędziowania oraz zasad organizacji prostego meczu w grupie rówieśniczej.

Lekkoatleta

Klasa I

1. Biegi:

v ^

- biegi krótkie na dystansie 30 - 40m ze startu wysokiego,
- biegi „wytrzymałościowe” - bieg wahadłowy na odcinku 10m - z powtórką 10-12 razy,
- biegi „sztafetowe” na odcinkach 20 - 30m z dotknięciem partnera i z przekazywaniem przedmiotów np. kółka ringo,
- bieg - marszobieg terenowy na dystansie 300 - 500m.

2. Skoki:

- skoki w dal z miejsca; skoki w dal z rozbiegu 3-5 kroków,
- skoki „wzwyż” - ponad przeszkodami - skakanką, gazetą, poprzeczką (30 - 60cm).

3. Rzuty:

- rzuty do celu i na odległość - woreczkami, piłeczkami; rzut piłeczką palantową z miejsca,
- rzuty (pchnięcia sprzed klatki piersiowej) piłką lekarską 1 kg.

Klasa II

1. Biegi:

- biegi krótkie na dystansie 30 - 50m ze startu wysokiego,
- biegi „wytrzymałościowe” - bieg wahadłowy na odcinku 15- 20m z powtórką 10-12 razy,

- biegi „sztafetowe” na odcinkach 30 - 50m z dotknięciem partnera i z przekazywaniem przedmiotów - pałeczki, kółka ringo itp.
- bieg - marszobieg terenowy na dystansie 500 - 600m.
- 2. Skoki:
 - skoki w dal z miejsca; skoki w dal z rozbiegu 5-7 kroków,
 - skoki „wzwyż” - ponad przeszkodami - skakanką, gazetą, poprzeczką (40 - 70 cm).
- 3. Rzuty:
 - rzuty piłkami do celu i na odległość; rzut piłeczką palantową z rozbiegu 3-5 kroków,
 - rzut piłką lekarską 1 kg.

Klasa III

1. Biegi:

- biegi krótkie na dystansie 50-60m ze startu niskiego,
- biegi „wytrzymałościowe” - biegi wahadłowe na odcinku 15-20m z powtórką 15-20 razy,
- biegi sztafetowe na odcinkach 60 - 100m z przekazywaniem pałeczki sztafetowej,
- bieg - marszobieg terenowy na dystansie 800 - 1000m.

2. Skoki:

- skoki w dal z miejsca, skok w dal z rozbiegu,
- skoki „wzwyż” ponad przeszkodami (jak w kl. I-II) i ponad poprzeczką (50 - 80 cm).

3. Rzuty:

- rzuty piłkami do celu i na odległość, rzut piłeczką palantową z krótkiego rozbiegu,
- rzut piłką lekarską 1-2 kg.

4. Znajomość zasad bezpieczeństwa na zawodach la oraz znajomość podstawowych konkurencji i sprzętu lekkoatletycznego.

Uwaga:

1. Biegi, skoki i rzuty powinny być wykonywane w rywalizacji „z samym sobą” - dążeniem do poprawy rezultatu, a także w rywalizacji ze współzawodniczącymi.
2. Warunkiem zdobycia odznaki „Lekkoatleta” jest start w zawodach - imprezach szkolnych, np. Igrzyskach Pierwszoklasisty czy też międzyszkolnych, np. organizowanych przez Szkolny Związek Sportowy zawodach klas I - IV.

Pływak - Wodniak

Pływak

I klasa

- oswojenie z wodą - „korek” podnoszenie elementów z dna basenu (na płytkiej wodzie), - „strzałka” odepchnięciem nogami od ścianki basenu,
 - pływanie (utrzymywanie się min. 3 min.) z „deską” - na piersiach i na plecach,
- skoki do wody na nogi,
- przepłynięcie dowolnym sposobem 10-15m na grzbiecie,
- znajomość przyborów ułatwiających naukę pływania i zabezpieczających pływaka.

II klasa

- przepłynięcie dowolnym sposobem 25m na plecach,
- przeplnięcie 15m dowolnym sposobem na piersiach - z zachowaniem rytmu oddechu,
- „skok" (praktycznie wsunięcie się) na główkę do wody ze skraju basenu,
- zanurkowanie i przepłynięcie +/- 3m pod wodą,
- znajomość podstawowych zasad przygotowania się do zajęć z pływania.

III klasa

- przepłynięcie 25m na piersiach - żabką, z zachowaniem rytmu oddechu,
- wykonanie prostego nawrotu przy ścianie basenu,
- przepłynięcie pod wodą min. 5m,
- skok na główkę ze słupka startowego (zaliczyć można także ze skraju basenu),
- znajomość podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas kąpieli,
- start w szkolnych (dziecięcych) zawodach pływackich.

Wodniak

- udokumentowana umiejętność przepłynięcia kajakiem średniego dystansu (1-2 km) na jeziorze, rzece,
- udokumentowane uczestnictwo w zajęciach żeglarskich - szkoła żeglarska, pływanie w charakterze członka załogi (min. 30 godzin),
- znajomość podstawowych zasad bezpieczeństwa na wodzie.

Zdajemy sobie sprawę, że zdobycie tej sprawności będzie w niektórych szkołach bardzo utrudnione, choćby ze względu na brak basenu w wielu miejscowościach. Uważa my jednak, że jest to jedna z ważniejszych umiejętności, jakie powinno posiadać każde dziecko i namawiamy do podejmowania wszelkich starań umożliwiających zdobycie tej sprawności. Spore możliwości stwarzają np. wycieczki nad otwarte akweny wodne oraz do coraz większej ilości aguparków.

7. Metodyka I systematyka ćwiczeń przygotowawczych do opanowania zadań ruchowych prowadzących do zdobycia określonych sprawności

7.1. Metoda bezpośredniej celowości ruchu - dzieci lubią konkret

Zarówno w dydaktyce ogólnej jak i w dydaktyce wychowania fizycznego wymienia się cały szereg metod w różnych układach klasyfikacyjnych. W niniejszym opracowaniu jedynie zaznaczymy niektóre z nich.

Warto podkreślić, że metody służą do rozwiązywania określonych problemów i należy dobierać metody do problemów, a nie odwrotnie.

Metoda **bezpośredniej celowości ruchu** jest jedną z bardziej racjonalnych metod w zajęciach wychowania fizycznego w okresie wczesnoszkolnym. Twórcą tej metody jest polski nauczyciel okresu międzywojennego Romuald Czyżewski, który wyszedł z założenia, że dzieciom są obce pojęcia ruchu abstrakcyjnego, więc każde działanie ruchowe winno mieć bezpośredni i jasny dla dziecka cel. Świadomość dziecka, że ćwiczy dla zdrowia, dla

prawidłowego rozwoju i poprawnej postawy schodzi na dalszy plan. Tę świadomość ma nauczyciel, angażując dziecko do ruchu i stawiając przed nim konkretne i naturalnie brzmiące zadania.

Charakterystyczne dla tej metody jest stosowanie różnorodnych przyborów: piłek, skakanek, lasek, woreczków, gazet, pustych opakowań po... itp., z którymi należy coś zrobić: przynieść, podrzucać, rzucać, podawać, przeskakiwać, przeciagać itd.

Oprócz przyborów stosuje się także proste przyrządy, m.in. ławeczki gimnastyczne i drabinki służące do wykonywania również jasnych dla dziecka zadań: np. wspinania się po drabinkach, przeskakiwania przez ławeczki, czworakowania czy ćwiczenia równowagi polegające na przechodzeniu po belce odwróconej ławeczki.

Swoistym „przyborem” może być także współćwiczący, z którym można się przeciagać, przepychać, mocować i oczywiście współzawodniczyć.

Metody fizycznego usprawniania to odpowiednie sposoby postępowania zmierzające do potęgowania sprawności fizycznej - właściwości kondycyjnych: siły, szybkości i wytrzymałości oraz koordynacyjnych: zwinności, zręczności, równowagi, a także gibkości.

Mając na względzie przede wszystkim rozwijanie sprawności i kształtowanie właściwej postawy ciała stosuje się metodę: p[^]wtój[^]eniową (np. przysiady, podskoki, „pompki”): ciągłą (np. biegi, jazda na rowerze); obwodową (stacijną) - wykonywanie ćwiczeń przez jednego lub kilku ćwiczących na wyznaczonych „stacjach”: strumieniową (tory przeszkód).

Powszechnie znane są także metody:

- **zadaniowo-usamodzielniająca** - stawianie zadań do wykonania, które uczniowie wykonują samodzielnie pod kontrolą nauczyciela z zastosowaniem formuły: czy potrafisz? czy umiesz? czy możesz? czy podołasz?
- **naśladowcza** - wykonywanie zadań naśladując ruchy występujące w środowisku przyrodniczym i społecznym,
- **opowieści ruchowej** - fabuła opowieści czy bajki ilustrowana ruchem.

7. 2. Nauczanie nowych umiejętności

W nauczaniu nowych czynności ruchowych dzieci najlepiej zdaje egzamin metoda ćwiczeń przygotowawczych, w której istota zawiera się w postępowaniu: „od ogółu przez szczegół do ogółu”. Ilustracją tego postępowania niechaj będzie np. nauczanie gry w koszykówkę. Zasadniczym celem jest umiejętność gry w koszykówkę, ale do tego potrzebna jest umiejętność wykonywania rzutów, podań i kozłowania piłką, a w dalszej fazie współpracy z partnerami itd. Poszczególne składowe (szczegóły) tej gry stanowią same w sobie „całościowe” akty ruchowe (rzut, chwyt, kozłowanie), których uczy się nie w trakcie „całościowej” gry, ale poprzez różnego rodzaju ćwiczenia przygotowawcze (na ogół w formie zadaniowo-zabawowej) - „poczta” (podawanie piłki w rzędach do partnera), wyścigi rzędów z kozłowaniem piłki, zabawa w „króla” (rzuty do kosza). Także gra „Żywy kosz” jest samą w sobie „zamkniętą” grą, ale tylko „szczegółem” prowadzącym do nabycia umiejętności gry w koszykówkę.

Podobnie postępuje się w trakcie nauczania pływania, jazdy na nartach czy na rowerze. Nowej, bardziej złożonej czynności ruchowej uczymy się na bazie opanowanych wcześniej prostszych umiejętności. „Zanim dziecko zacznie biegać, najpierw musi nauczyć się chodzić”!

Niezależnie od stosowanej metody w trakcie nauczania nowych czynności ruchowych powinny być spełnione pewne podstawowe warunki:

1. nauczanie powinno przeprowadzać się w ułatwionych warunkach - najpierw „w zwolnionym tempie”, dopiero później w normalnym tempie, na niższej wysokości, na mniejszym nachyleniu (narty), z pomocą, a później tylko z ochroną i na końcu samodzielnie;
2. najpierw wzbudzić zainteresowanie działaniem ruchowym, wywołać pozytywny stan emocjonalny i dopiero na tej bazie uczyć techniki ruchu;
3. przestrzegać „triady”: od znanego do nieznanego - od łatwego do trudnego - od prostego do złożonego;
4. nie zapominać o zasadzie indywidualizacji - „każdy uczy się w swoim tempie”.

8. Efekty realizacji programu Sprawny Dolnoślązaczek

8.1. Wdrażanie do zdrowego stylu życia - kształtowanie nawyków (potrzeby) stałej aktywności fizycznej

Każdy okres życia ma swoje wymagania i potrzeby aktywności ruchowej. Natura stworzyła człowieka do ruchu, a potrzeby ruchowe występują w ciągu całego życia, jednak w poszczególnych jego okresach są niejednakowe i zmienne.

Obok rodziny to szkoła, szczególnie w pierwszych latach nauki, ma zasadniczy wpływ na kształtowanie życiowo ważnych postaw i nawyków, w tym także dbałości o zdrowie i sprawność fizyczną. Warto więc możliwie jak najpełniej wyko-rzystać „złoty wiek rozwojowy” w kształtowaniu nawyków (chęci) do podejmowania wysiłku fizycznego, gdyż jest to najbardziej skuteczny czynnik przeciwdziałający chorobom cywilizacyjnym, pomagający również w należyтым wypełnianiu codziennych życiowych obowiązków.

Wchodząc w dorosłość gubimy dziecięcy i młodzieńczy zapał do ruchu, (co z biologicznego punktu widzenia jest w pełni zrozumiałe), jednakże chodzi o to, aby zapał ten zupełnie nie wygasł, ale był stale podtrzymywany. Szczególnie w tej materii w pełni sprawdza się przysłowie: „Czym skorupka za młodu nasiąknie...”

Wdrożenie do zdrowego, sportowego stylu życia to nic innego jak świadomość wartości, jakie dla zdrowia fizycznego i psychicznego ma ruch. To czerpanie przyjemności ze sportowego wysiłku, to dobór przyjaciół, z którymi aktywnie i z pożytkiem spędza się czas wolny, organizuje się wspólne zabawy i gry, wypady turystyczne itp.

W młodości aktywność ruchowa jest niezbędnym czynnikiem prawidłowego rozwoju organizmu, w dorosłości sprzyja podtrzymywaniu sił witalnych, a w okresie starzenia się skutecznie wyhamowuje procesy inwolucyjne.

8.2. Rozwijanie sprawności fizycznej i wzbogacanie umiejętności ruchowych fundamentem do uprawiania sportu, rekreacji i turystyki.

Indywidualne różnice w poziomie motoryczności wynikają z:

- 1) właściwości budowy ciała i funkcji poszczególnych układów, głównie ruchowego, a także nerwowego i krążeniowo-oddechowego,
- 2) wrodzonych uzdolnień ruchowych,

3) stanu wyćwiczenia.

Jednostki charakteryzujące się prawidłową budową ciała, sprawnością funkcjonalną organizmu i szczególnymi uzdolnieniami motorycznymi mają szansę na osiągnięcie wysokich wyników sportowych.

Najszerza grupa dzieci i młodzieży (środek rozkładu krzywej Gaussa) ma szansę i możliwości uprawiać sport na poziomie szkolnym, amatorskim, co na ogół określa się mianem rekreacji ruchowej. Rekreacja ruchowa otwiera przed dziećmi i młodzieżą oraz przed dorosłymi szerokie możliwości czerpania radości z ruchu, utrzymywania organizmu na odpowiednim poziomie wydolności i sprawności fizycznej, spędzenia czasu wolnego na wolnym powietrzu, w towarzystwie przyjaciół. „Przyjaciele są to po prostu ludzie grający w te same gry” - tak twierdzi Erie Berne. Istnieje coś takiego jak „wspólnota boiska, basenu, kortu czy też szlaku turystycznego,..”

"Perpetuum mobile"

Chcąc uprawiać choćby na poziomie amatorskim sport i rekreację ruchową, trzeba posiadać odpowiedni zasób umiejętności, umieć (nauczyć się): jeździć na rowerze, pływać, wiosłować, żeglować, grać w piłkę (siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, badminton, tenisa, itd.), a także potrafić gimnastykować się, poprawnie biegać, wspinać się w górach, czy też racjonalnie uprawiać różne formy turystyki.

Aby sprawnie wykonywać określone czynności ruchowe (sportowe, rekreacyjne, a także życiowe i zawodowe), niezbędna jest odpowiednia sprawność fizyczna - odpowiedni poziom siły, szybkości, wytrzymałości, zwinności, zręczności, równowagi czy gibkości. Sprawność fizyczna nie zjawia się sama z siebie, o nią trzeba zadbać - rozwijać siłę, wytrzymałość, poprawiać koordynację ruchową itd., a to osiąga się poprzez ćwiczenia, poprzez uprawianie sportów, ale nie tylko, bo również poprzez odpowiednio intensywne wysiłki w domu, w pracy, na działce ogrodowej itp.

Jest to swoiste perpetuum mobile - aby uprawiać sport, rekreację ruchową czy turystykę, trzeba dysponować odpowiednim poziomem sprawności fizycznej, a uprawiając sport ...rozwija się sprawność - siłę, szybkość, wytrzymałość, zwinność i gibkość.

8.3. Trzymaj się prosto

Za podstawowe kryterium prawidłowej postawy ciała należy przyjąć optymalną sprawność i wydolność ustrojową, która warunkuje zdolność do pracy i życia. W dbałości o prawidłową postawę najważniejsze są odpowiednie działania profilaktyczne. Profilaktyka wad postawy ma ogromne znaczenie zarówno ze względu na kształtowanie harmonijnej i estetycznej sylwetki, jak i przeciwdziałanie powstawaniu i pogłębianiu się wad postawy.

Podstawowymi działaniami profilaktycznymi są:

1. Codzienna aktywność ruchowa - ćwiczenia w domu, na lekcjach wf, rekreacja ruchowa, uprawianie sportów i turystyki.
2. Wyrabianie nawyku prawidłowej postawy, przestrzeganie poprawnej postawy ciała we wszystkich codziennych czynnościach.
3. Dostosowanie sprzętów domowych i szkolnych do potrzeb i możliwości fizjologicznych kręgosłupa.

Pewien, niestety coraz większy, odsetek dzieci i młodzieży kwalifikowany jest na specjalistyczne zajęcia korekcyjno-kompensacyjne z uwagi na stwierdzone wady postawy.

Najistotniejszą przyczyną powstawania i pogłębiania się wad postawy jest brak ruchu lub niedostatecznie silne bodźce ruchowe wzmacniające „gorset mięśniowy” warunkujący utrzymanie prawidłowej postawy.

Wniosek: jak najwięcej ruchu i odpowiednio intensywnych wysiłków wzmacniających muskulaturę oraz kształtowanie nawyku prawidłowej postawy.

9. Podstawowe zasady higieny i bezpieczeństwa zajęć ruchowych

W obowiązującej podstawie programowej ważne miejsce zajmuje edukacja zdrowotna, której celem jest kształtowanie u uczniów nawyku dbałości o zdrowie własne i innych oraz umiejętność tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu.

W treściach nauczania I Etapu edukacyjnego w punkcie 10. Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna zamieszczony został dosyć szeroko rozbudowany podpunkt:

4. w zakresie bezpieczeństwa i edukacji zdrowotnej uczeń kończący klasę III:

- a) dba o higienę osobistą i czystość odzieży,
- b) wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna, wie, że nie można samodzielnie zażywać leków i środków chemicznych niezgodnie z przeznaczeniem,
- c) dba o prawidłową postawę, np. siedząc w ławce, przy stole,
- d) przestrzega zasad bezpieczeństwa zachowania się w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem, potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

Nic dodać, nic ująć, tylko konsekwentnie stosować powyższe zapisy w praktyce.

Należy przy tym mieć świadomość, że niejednokrotnie nawet najlepsza organizacja zajęć oraz sumienne przestrzeganie wszelkich zasad nie jest w stanie uchronić wychowanków od nieszczęśliwych wypadków. Zdarzają się trudne do przewidzenia sytuacje, np. przypadkowe zderzenia ćwiczących, czy też potknięcia lub upadki, które mogą powodować różne urazy. Należy zawsze dążyć do stworzenia jak najbezpieczniejszych warunków do ćwiczeń minimalizować nożli-wość zaistnienia sytuacji niebezpiecznej.

W razie zaistnienia wypadku należy niezwłocznie zapewnić właściwą pomoc medyczną i zgłosić wypadek do dyrektora szkoły (placówki) oraz powiadomić rodziców (opiekunów) wychowanka.

10. Współpraca ze środowiskiem rodzinnym i szkolnym

10.1. Współpraca z rodzicami

Rodziców na ogół bardziej interesuje rozwój umysłowy dziecka, aniżeli rozwój fizyczny. Również szkolne programy nauczania ukierunkowane są przede wszystkim na wyposażenie uczniów w wiedzę i to nieraz kosztem rozwoju fizycznego. Dopiero gdy pojawiają się

poważniejsze kłopoty zdrowotne, rodzice wykazują większe zainteresowanie sprawami zdrowotnymi dziecka.

Dziecko rozpoczynające naukę szkolną poszerza swój świat poza dom rodzinny i najbliższe otoczenie. Pobyt w szkole poszerza jego socjalizację przez nowe kontakty i wzorce osobowe, skłania do porównań z rówieśnikami i naśladowania innych, tworzy nowe mody zachowań, uświadamia nowe potrzeby i uczy ich zaspokajania.

Nauczyciel, obserwując zachowanie dziecka, jego predyspozycje psychofizyczne, interakcje w grupie, może udzielić rodzicom wielu cennych wskazówek dotyczących możliwości rozwojowych dziecka, np:

- rodziców dzieci uzdolnionych ruchowo warto przekonać, aby zachęcili dziecko do uprawiania sportu w SKS, w UKS czy też we wskazanym klubie sportowym,
- rodzicom dzieci wymagających dodatkowych zabiegów kompensacyjno- korekcyjnych wskazać, gdzie mogą uzyskać pomoc lekarską i gdzie pokierować dziecko na ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne.
- wskazana byłaby organizacja „wywiadówek z wychowania fizycznego”, w trakcie których można uświadomić rodzicom, jakie wartości zdrowotne i wychowawcze przynosi systematyczna aktywność fizyczna dzieci. Udzielić wskazówek, jakie powinni podejmować działania, aby zapewnić dzieciom odpowiednie warunki prawidłowego rozwoju fizycznego,
- zachęcić do współpracy ze szkołą, aby wspólnie zadbać o organizacje, atrakcyjnych imprez sportowo-rekreacyjnych, turystycznych czy wyjazdów na zielone i białe szkoły.

10.2. Współpraca ze środowiskiem szkolnym

Współpraca z dyrekcją szkoły:

- zabiegać o stworzenie odpowiednich warunków do zajęć ruchowych - dostęp do obiektów sportowych (sal, boisk) oraz niezbędnego sprzętu (piłki, skakanki, woreczki itp.),
- zabiegać o wpisanie do ogólnego planu szkoły programu zdrowotnego, imprez sportowych, rekreacyjnych i turystycznych,
- dbać, aby dyrekcja szkoły zapewniła dzieciom należyte warunki higieniczno- sanitarne (umywalnie, sanitariaty).

BAJKA DLA NAUCZYCIELI

Pewnego razu zwierzęta postanowiły zrobić coś dla rozwiązania problemów współczesnego świata. Podjęły decyzję o pilnej potrzebie założenia Nowej Szkoły.

Powołano Komitet Szkolny złożony z niedźwiedzia, samy i bobra. Dyrektorem mianowano jeża. W programie szkolnym umieszczono następujące przedmioty: bieganie, wspinanie się, latanie i pływanie. W celu lepszej organizacji postanowiono, że wszystkie zwierzęta będą uczyły się wszystkich przedmiotów w taki sam sposób.

Kaczka osiągnęła najlepsze wyniki w pływaniu, okazała się nawet lepsza od nauczyciela. Niestety, z latania otrzymała tylko +3, a z biegiem zupełnie nie dawała sobie rady. Z tego powodu została skierowana na dodatkowe zajęcia wyrównawcze. Podczas gdy inni trenowali pływanie, kaczka uczyła się biegać. Po pewnym czasie jej pokrzywione nóżki tak były zmęczone, że osiągnęła tylko przeciętne wyniki w pływaniu. Wiewiórka otrzymała 6 ze

wspinania się, ale bardzo frustrowały ją lekcje latania, ponieważ nauczyciel wymagał startu z czubka drzewa. Długie ćwiczenia spowodowały znaczne obniżenie ocen ze wspinania się i biegania. Orzeł był dzieckiem problemowym, często strofowanym. Na lekcjach wspinania potrafił znaleźć się na szczycie drzewa szybciej niż inni uczniowie, tyle, że chciał robić to na własny sposób. Królik rozpoczął zajęcia z biegania jako najlepszy w klasie, ale dodatkowe lekcje pływania były powodem jego załamania nerwowego. Został skierowany do szkoły specjalnej na obserwację psychologiczną. W tej szkole jedynym przedmiotem było pływanie. W końcu roku szkolnego nienormalny losoś okazał się najlepszy w pływaniu, a także w bieganiu, wspinaniu się i lataniu. W nagrodę poproszono go o wygłoszenie mowy na zakończenie roku szkolnego.

Pies prioryowy trzymał się z daleka od szkoły, ponieważ Komitet Szkolny nie zaakceptował kopania jako przedmiotu. Zaprzyjaźnił się z borsukiem i został jego pomocnikiem. Później dogadali się z dzikimi świniami i założyli prywatną szkołę, która wkrótce okazała się sukcesem.

Szkoła, która pragnęła zająć się rozwiązywaniem problemów współczesnego świata została zamknięta.

Zwierzęta odzyskały wolność!

Dorota Kamień

Akademia Wychowania Fizycznego

w Warszawie

Trening zdrowotno - kondycyjny z Nordic Walking

Systematyczna aktywność fizyczna powinna stanowić główny cel, którego osiągnięciem będzie prowadzący do życia w komforcie pod względem samowystarczalnej i satysfakcjonującej (dającej przyjemność ruchu) sprawności fizycznej. Przemyślany trening zdrowotny może i często powinien opierać się na licznych dyscyplinach sportowych czy formach ruchu dostosowanych przede wszystkim do:

- aktualnego stanu zdrowia,
- wieku ćwiczącego,
- płci,
- poziomu aktualnej sprawności fizycznej i wydolności,
- aktywności fizycznej ćwiczącego w przeszłości, która może stanowić przygotowanie organizmu do aktywnej teraźniejszości i przyszłości (jeśli aktywność była realizowana w niewielkim odstępnie czasowym),
- oczekiwań ćwiczącego i jego zainteresowań.

Trening zdrowotny stanowi często odmianę treningu sportowego przygotowującego do uczestnictwa w rywalizacji sportowej niezależnie od wieku. Celem takiego treningu powinno być dążenie do utrzymania własnej sprawności fizycznej i wydolności na korzystnym dla zdrowia poziomie.



Najpopularniejszymi formami aktywności ruchowej wśród Polaków w różnym wieku są obecnie: jogging (czyli bieganie), jazda na rowerze (kolarstwo), jazda na rolkach i oczywiście nordic walking. Szczególnie polecanym przez specjalistów sportem dla osób dotychczas nieaktywnych lub mało aktywnych jest właśnie nordic walking. Jego łagodna intensywność nie przekraczająca wysiłku o charakterze umiarkowanym oraz realizowana w postaci marszu z kijkami nie powinna zagrażać zdrowiu ćwiczących. Pozwala też wykonywać ćwiczenia w sposób ciągły przez dłuższy czas, co jest szczególnie zalecane przez wielu lekarzy (m.in. kardiologów czy ortopedów) oraz cenne w dążeniu do obniżenia masy ciała.

Podstawy treningu zdrowotnego realizowane są od 7 lat podczas zajęć rekreacyjno – sportowych „Spacer po zdrowie” organizowanych przez dzielnicę Bemowo w Warszawie. Początkowo, gdy nordic walking był w Polsce aktywnością nieznaną, na zajęcia uczęszczać zaczęła niewielka grupa ok. 50 zaciekawionych osób. Zajęcia marszowe dla mieszkańców dzielnicy od początku ich istnienia były i nadal są bezpłatne. Organizatorzy zapewniają uczestnikom bezpłatny sprzęt i opiekę instruktorów, których celem miało być (i nadal jest) zachęcenie jak największej grupy osób do bezpiecznej i korzystnej dla zdrowia aktywności.

W kolejnych latach realizacji programu zdrowotnego grupa uczestników zajęć nordic walking systematycznie się powiększała. Obecnie z zajęć korzysta ok. 200 osób w sezonie (ok. 100 ćwiczących podczas 1,5-godzinnej jednostki powtarzanej dla 2 grup), co stanowi maksymalną liczbę pozwalającą czterem instruktorom na prowadzenie efektywnych i zróżnicowanych zajęć.

Oferta w postaci zajęć marszowych „Spacer po zdrowie” skierowana jest zarówno do osób początkujących, jak i zaawansowanych pod względem techniki marszu nordic walking. Każdy instruktor stara się prowadzić zajęcia o odmiennym charakterze:

Instruktor nr 1	realizuje zajęcia dla początkujących
Instruktor nr 2	realizuje zajęcia dla seniorów o niższym poziomie aktywności
Instruktor nr 3	realizuje zajęcia dla osób średniozaawansowanych
Instruktor nr 4	realizuje zajęcia dla osób zaawansowanych o wysokim poziomie aktywności i wydolności

Możliwość zmiany grupy istnieje niemal w każdym dniu kolejnych ćwiczeń. O zmianie decyduje najczęściej sam ćwiczący korzystając z propozycji bądź sugestii instruktora.



Zajęcia „Spacer po zdrowie” odbywają się w każdą sobotę w godzinach porannych. Jednostka treningowa trwa 1,5 godziny. Po wybraniu kijków o odpowiedniej długości dla każdego uczestnika rozpoczyna się wspólna rozgrzewka trwająca 10 – 15 minut. Podczas ćwiczeń w miejscu z kijkami rozgrzewane są niemal wszystkie partie mięśniowe. Wspólna rozgrzewka obejmuje:

- wznosy i wymachy nóg, rozciągnięcia mięśni nóg, rozgrzanie stawów skokowych, kolanowych i biodrowych intensywnie ćwiczących podczas marszu,
- skręty, skłony, opady, krążenia tułowia, przygotowanie kręgosłupa do obciążeń marszowych,
- wymachy, wznosy, krążenia ramion, rozciągnięcia mięśni ramion, rozgrzanie stawów nadgarstkowo – promieniowych, łokciowych i poprawę gibkości w obrębie barków.

Po rozgrzewce następuje podział uczestników na 4 grupy ćwiczebne. Grupa początkująca pozostaje na terenie otwartym, stadionie, polanie lub boisku i przystępuje do nauczania techniki marszu nordic walking pod kierunkiem wyznaczonego instruktora. Pozostałe 3 grupy (każda ze swoim instruktorem) maszeruje do lasu, w którym przebiega podstawowa część zajęć: marsz w określonym tempie i po zaplanowanej trasie.

Jednostka treningu zdrowotnego (przykład)

Rozgrzewka	Rozgrzewka wspólna 10 – 15 minut	Rozgrzewka
Grupa seniora (wolne tempo ćwiczeń)	Grupa średniozaawansowana (umiarkowane tempo ćw.)	Grupa zaawansowana (intensywne tempo ćw.)
1. Marsz 20' w wolnym tempie 2. Ćwiczenia rozciągające w miejscu 10'	1. Marsz 30' w umiarkowanym tempie 2. Ćwiczenia wzmacniające i	1. Marsz w umiarkowanym tempie 20' 2. Ćwiczenia wzmacniające,

3. Marsz w tempie umiarkowanym 20'	siłowe w marszu pod górę, zejścia, marsze dynamiczne 20'	rozciągające i siłowe, marsze pod górę – 20'
4. Ćwiczenia rozciągające w dwójkach 10'	3. Marsz w szybkim tempie 20'	3. Marsz w szybkim tempie 30'
5. Marsz uspokajający w wolnym tempie 20'	4. Marsz uspokajający 10'	4. Marsz uspokajający 10'
6. Ćwiczenia rozluźniające i oddechowe w miejscu 5'	5. Ćwiczenia rozluźniające i oddechowe w miejscu 5'	5. Ćwiczenia rozluźniające i oddechowe w miejscu 5'
7. Pożegnanie, odłożenie sprzętu.	6. Pożegnanie, odłożenie sprzętu.	6. Pożegnanie, odłożenie sprzętu.

Grupa początkująca – ogólna charakterystyka jednostki treningowej (ćwiczenia w terenie otwartym z ciągłą obserwacją instruktora):

1. Nauka marszu bez kijków (koordynacja ruchowa i marszowa),
2. Nauka marszu z kijkami w wersji uproszczonej,
3. Nauka marszu z kijkami w pełnej wersji (1-3 ćwiczenia – 30'),
4. Marsz w lesie, w terenie o zróżnicowanym ukształtowaniu terenu – 30',
5. Marsz uspokajający 10',
6. Ćwiczenia oddechowe i rozciągające 5'.

Podczas jednostki treningowej uczestnicy pokonują dystans 4-7 km w zależności od stopnia zaawansowania grupy. Dodatkowo maszerujący zdobywają wiele cennych umiejętności i wiedzę związaną z aktywnością, obejmującą m.in.:

- a. odpowiedni dobór stroju sportowego (obuwie, ubranie turystyczno – sportowe)
 - strój wygodny, nie krępujący ruchów,
 - dostosowany do warunków atmosferycznych i temperatury otoczenia,
 - dostosowany do intensywności ćwiczeń.
- b) wiedzę z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego
 - rodzaje intensywności,
 - pomiaru tętna,
 - określenie stopnia zmęczenia,
 - przygotowanie do wysiłku,
- c) zaopatrzenie się w niezbędne akcesoria i składniki odżywcze, m.in. zegarek, woda, czasem zapasowa kurtka przeciwdeszczowa itp.
- d) wiedzę z zakresu treningu zdrowotnego i sportowego
 - planowanie treningu indywidualnego,
 - przeprowadzenie efektywnej indywidualnej rozgrzewki,
 - stosowanie ćwiczeń wspomagających trening marszowy (kształtowanie gibkości, siły, Ew. szybkości),
 - przygotowanie poprzez plan perspektywiczny do zawodów marszowych nordic walking,
- e) wiedzę związaną ze zdrowym odżywianiem,
- f) wiedzę związaną z doбором odpowiedniego sprzętu do ćwiczeń: długości i rodzaju kijków, korzystania z nich na odpowiednim podłożu,
- g) wiedzę związaną z poprawą gibkości w obrębie aparatu ruchu i poprawą wydolności.

Obok aktywności fizycznej, która jest głównym celem zajęć uczestnicy podczas ćwiczeń i marszu nawiązują nowe kontakty, wymieniają uwagi, udzielają sobie nawzajem życzliwych rad, tworząc w ten sposób zintegrowane środowisko pasjonatów nordic walking. W opinii ćwiczących to właśnie zajęcia grupowe, zorganizowane i zaplanowane na konkretny dzień tygodnia i godzinę motywują do systematycznej aktywności. Nielicznym udaje się indywidualnie i dodatkowo z większą częstotliwością kontynuować treningi. Pozostała, zdecydowana większość uczestników preferuje jednak zajęcia w grupie pod czujnym okiem doświadczanego instruktora i w towarzystwie znajomych osób odznaczających się zbliżonym poziomem sprawności fizycznej i wydolności oraz oczekiwaniami zaspokajanymi podczas marszu. Wybór odpowiedniej pod względem wydolności grupy stanowi niezwykle istotny element zajęć, który nie jest wartością stałą. Kierując się indywidualnymi możliwościami fizycznymi i oczekiwaniami uczestnik powinien dążyć do zmiany grupy w kierunku poprawy własnych kondycyjnych granic. Nie zawsze jednak wiek i możliwości zdrowotne pozwalają zwiększyć uczestnikowi intensywność podczas ćwiczeń. W takiej sytuacji stara się on kontynuować zajęcia w odpowiadającej mu grupie kierując się subiektywnymi odczuciami wysiłkowymi.

Informacje na temat zajęć „Spacer po zdrowie” na Bemowie docierają do szerokiego grona aktywnych osób. Niejednokrotnie uczestnicy brali udział w badaniach, których celem było napisanie prac dyplomowych z zakresu nordic walking. Podczas zajęć odbywali też praktyki studenci przygotowujący się do zdobycia tytułu instruktora rekreacji ruchowej nordic walking.

Od pewnego czasu nordic walking towarzyszy wielu imprezom sportowym (szczególnie biegowym). Uczestnikami tych akcji bywają niejednokrotnie najaktywniejsi maszerujący z Bemowa pod opieką instruktorów (np. podczas EccoWalkathonu) lub indywidualnie. Zajęcia „Spacer po zdrowie” zachęciły też liczne grono ćwiczących do rywalizacji sportowej m.in. w imprezie Nordic Walking Bemowo Cup.

Najważniejszym osiągnięciem organizatorów, instruktorów i samych uczestników jest przede wszystkim systematyczna aktywność fizyczna pozwalająca na prowadzenie zdrowego i sprawnego życia przez długie lata.

Renata Czernecki

Mikołów

Edukacja zdrowotna szansą na zrównoważony rozwój dzieci i młodzieży

Wstęp

Dla wielu pedagogów zdrowie jest wartością zapewniającą przyszłość obecnych oraz kolejnych pokoleń. Promocja zdrowia wymaga wiedzy oraz praktyki. Wielki propagator wychowania zdrowotnego Maciej Demel podkreślał, że *źle jest wiedzieć i nie praktykować*. Dzisiaj młodzież ma dostęp do wielu informacji na temat zdrowia, a mimo to boryka się z problemami z nadwagą, sięga po alkohol, narkotyki. Edukacja zdrowotna jest nauką prężnie rozwijającą się, której zadaniem jest kształtowanie odpowiednich postaw wobec zdrowia. Szansą na zrównoważony rozwój dzieci i młodzieży jest edukacja zdrowotna realizowana zgodnie z założeniami Strategii Zrównoważonego Rozwoju Polski do 2025 roku.

Potrzeby ludzi rosna wraz z dynamicznie postepujacymi zjawiskami spolecznymi, a ich zaspokajanie wymaga duzych nakladow wychowawczych i edukacyjnych przygotowujacych mloda generacje do udzialu w nich. Pedagogika spoleczna, jako nauka, na przełomie XX i XXI wieku, ze wzgledu na wielosc zmian zachodzacych w spoleczenstwie, intensyfikuje swoje zadania tak, aby tworzyc sprzyjajace warunki dzieciom, mlodziemy i doroslym do aktywnosci intelektualnej, kreatywnej, rekreacyjnej i pomocowej (1). Zachodzace zmiany spoleczne i ekonomiczne zauwazalne sa m.in. na plaszczynie zdrowia. Zmienia sie filozofia zdrowia, polityka zdrowotna, zmieniaja sie metody analizy i sposoby rozwiazywania problemow zdrowotnych, zmienia sie rowniez edukacja w zakresie zdrowia. Edukacja zdrowotna powinna wyposazac jednostke tak, aby stala sie ona dojrzala i swiadomie realizujaca sie. Stanowi nadzieje na zmiane tego, co antywartosciowe, negatywne i zagrazajace ludzkemu istnieniu(2). Edukacja zdrowotna jest ciaglym procesem uczenia ludzi zachowan zdrowotnych oraz doskonalenia zdrowia wlasnego i innych, jest umiejtnym radzeniem sobie w sytuacji choroby lub niepełnosprawności(3). A zatem jej skuteczność pozwoli na prawidłowe funkcjonowanie jednostki w społeczeństwie.

Działania edukacyjne sa przedsiwzięciem moralnym przynoszacy dywidendy w przyszłości, a prowadzona w sposob perspektywiczny(4) wpisuje sie w koncepcje Strategii Zrownowazonego Rozwoju Polski do 2025 roku, ktora okreslana jest jako *permanentne podnoszenie swiadomosci jednostki w zakresie zaspokajania potrzeb i aspiracji obecnych pokoleń z uwzglednieniem potrzeb rozwojowych przyszłych pokoleń. Jednym z elementow strategii jest zabezpieczenie zdrowotne i socjalne kazdego obywatela*(5). Zrownowazony rozwój okreslany przez Janikowskiego jako sustensywny ogranicza antropopresje poprzez stworzenie nowego wzoru wspolistnienia ludzi na ziemi oraz odpowiedzialności za przyszłe pokolenia(6). Działania nakierowane na zrownowazony rozwój sa koniecznością, propozycja nowego wzoru myslenia, ktory pozwoli stawic czoła problemom związanym z globalizacja oraz narastajacemu kryzysowi rozwoju cywilizacyjnego(7). Uwzglednianie zrownowazonego rozwoju w edukacji zdrowotnej ma na celu ksztaltowanie zachowan sprzyjajacych zdrowiu, zapewnienie konsumentom oferty produktow przyjaznych dla zdrowia, wyposazenie konsumenta w umiejtnosci wyszukiwania produktow przyjaznych dla zdrowia i srodowiska, umiejtnosc organizowania zycia codziennego, spędzania czasu wolnego(8).

Badania

O wazności kontynuowania dzialan z zakresu edukacji zdrowotnej dla zrownowazonego rozwoju jednostki swiadcza dane Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego z 2011r., gdzie znajdujemy wskaźniki z tendencja wzrostowa zaburzen rozwojowych, zaburzen zachowania i emocji spowodowanych uzywaniem alkoholu. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny zaprezentowal diagnoze zdrowia psychicznego Polakow wedlug raportu EZOP, z ktorego wynika, ze co czwarty Polak w wieku produkcyjnym (badania prowadzono na populacji 10 tys. Polakow w wieku od 18-64 roku zycia) doświadczył w swoim zyciu zaburzen psychicznych. Do grupy zagrozonej zalicza sie osoby, ktore maja kontakt z alkoholem, papierosami, narkotykami. Unicef w swoich badaniach z 2013r: „Warunki i jakosc zycia dzieci w krajach rozwiniętych. Analiza porownawcza” wskazuje na wysoki wspolczynnik umieralnosci dzieci i mlodziemy w Polsce w wieku od 1 do 19 lat z powodu samobójstw, morderstw, wypadkow drogowych, utonięć, upadkow, pozarów. W grupie 29 krajow Polska zajela jedna z ostatnich pozycji pod wzgledem odsetka mlodziemy, ktora jest bardzo zadowolona ze swojego zycia, dane te moga miec istotne znaczenie w przyczynach wysokiego wspolczynnika umieralnosci dzieci i mlodziemy. Warunki materialne polskich dzieci sa ponizej sredniej krajow rozwijajacych sie. Pod wzgledem zamożności rodzin Polska plasuje sie na 6 najwyzszym wskaźniku niskiego

poziomu. Odnotowano również wysoki poziom deprywacji potrzeb dziecka. W rodzinach o niższym statusie materialnym obserwuje się gorszą komunikację dzieci z rodzicami oraz małą grupę bliskich kolegów i negatywny stosunek do szkoły. Niepokojący jest wzrost liczby dzieci z nadwagą. W raporcie czytamy, że odsetek młodzieży w Polsce z nadmiarem masy ciała jest większy niż w większości krajów europejskich. Najprawdopodobniej stan ten spowodowany jest wzrostem zachowań sedenteryjnych wśród badanej grupy. W Polsce zaobserwowano znaczący wzrost średniej liczby godzin spędzonych przez uczniów przy komputerze. Innym problem są choroby odytoniowe, które dotyczą dorosłych, jednak początki nałogu najczęściej mają miejsce w okresie adolescencji, a wiek sięgania po pierwszego papierosa stale obniża się. Niepokojącym zjawiskiem jest wzrost wielu zachowań ryzykownych w młodszych grupach wiekowych, szczególnie wśród 13. latków. Badania wskazują na tendencję wzrostową ilości młodzieży palącej marihuanę.

Szkolna edukacja zdrowotna

Świadomość tak wielu zagrożeń budzi wśród aktywnych pedagogów uzasadniony niepokój. Zdrowie uwikłane jest społecznie, kulturowo i ekonomicznie, wzory zachowań zdrowotnych przekazywanych na drodze socjalizacji nie są jednolite, dlatego koniecznością jest włączenie w system edukacji zdrowotnej wszystkich środowisk, instytucji, które mogą brać udział w tworzeniu prawa, programów, wszelkich działań mogących poprawić sytuację zdrowotną społeczeństwa polskiego.

Szkoła ze względu na swój charakter organizacji pracy, stwarza możliwości prowadzenia zajęć systematycznych, planowych i ciągłych(9). Cele edukacji zdrowotnej realizowane są w ramach Programów Profilaktyki i Szkolnych Programów Wychowawczych, a od 2012r. edukacja zdrowotna realizowana jest również podczas zajęć wychowania fizycznego. Działania profilaktyczne w świetle przemian obyczajowych, które obejmują młodzież, wydają się nieskuteczne, mimo iż młodzież ma możliwość na świadomy i aktywny wybór zdrowego życia(10). Rozpoznawanie zaburzeń występujących wśród młodzieży niesie za sobą konieczność tworzenia nowych i ewaluowania już istniejących programów profilaktycznych, skutecznie realizowanych przez kompetentnych nauczycieli, czyli edukatorów zdrowia. Z moich obserwacji i rozmów z nauczycielami wychowania fizycznego oraz wychowawcami klas realizującymi elementy edukacji zdrowotnej podczas zajęć wychowania fizycznego i godzin wychowawczych wynika, że edukacja zdrowotna w obecnej formie może nie przynieść zakładanych profitów edukacyjnych. Zajęcia z zakresu zdrowia powinny być prowadzone podczas odrębnej jednostki lekcyjnej przez odpowiednio przygotowanych specjalistów z możliwością oceniania postępów wiedzy z zakresu zdrowia. Inaczej będą to ciągle działania pozorowane. Można również rozważyć możliwość rozszerzenia wachlarza przedmiotów zdawanych na maturze. Byłoby to kolejnym elementem mobilizowania młodzieży do kompleksowej znajomości tematu tym bardziej, że jak wynika z badań UNICEF Polska znajduje się w czołówce państw pod względem osiągnięć edukacyjnych dzieci i młodzieży. Warto jest zatem rozwijać kompetencje zdrowotne dzieci i młodzieży, które będą stanowiły społeczną inwestycję.

Zakończenie

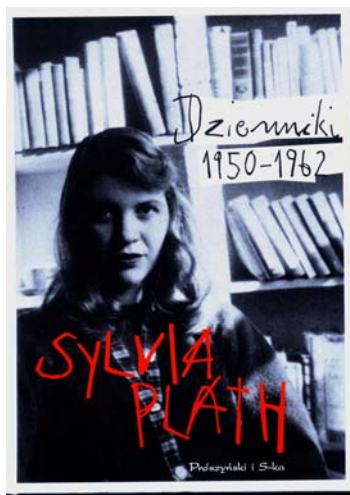
Wizja zdrowia jest stale modernizowana ze względu na relatywizm wartości oraz niejasne kryteria podważające dotychczasowe definicje społeczno-kulturowe ról, zjawisk, zachowań. Znaczenie zdrowia, tak jak wiele innych wartości uległo poważnemu zachwianiu. To, co kiedyś było normą, dziś może okazać się niewystarczające, a nawet niepokojące. Wyznaczniki zdrowia nabierają wciąż nowych znaczeń jak np. zdrowe odżywianie. Sytuacja taka jest wynikiem niepewności będącą stałą cechą postmodernistycznych czasów(11). O zdrowiu wypowiedział się w jednym ze swoich wywiadów telewizyjnych prof. dr hab. n. med. Jan Duława, znany autorytet medyczny, który podkreślał, że zdrowie jest zbyt cenne, by oddać

je w ręce jedynie lekarzy. Istotną rolą w zrównoważonym rozwoju wspieranym poprzez edukację zdrowotną ma być rozbudzanie wśród dorosłych, dzieci i młodzieży wartości, jaką jest odpowiedzialność, która powstaje w wyniku działania(12) i pozwala nam „urzeczywistniać swoje człowieczeństwo”(13). Wspieranie zrównoważonego rozwoju młodzieży jest priorytetem zamkniętym w odpowiedzialności za przyszłość naszą oraz przyszłych pokoleń. Odpowiednia edukacja zdrowotna polegająca na świadomej i stałej pracy nad sobą i poczuciu odpowiedzialności za zdrowie własne i publiczne(14) realizowana przez profesjonalnie przygotowanych nauczycieli – edukatorów zaowocuje postawą ograniczającą antropopresję w myśl odpowiedzialności za siebie oraz innych. Edukacja zdrowotna jest istotnym elementem mało eksponowanym w Strategii Zrównoważonego Rozwoju Polski do 2025 roku, a stanowi podwaliny zrównoważonego rozwoju. Zatem dobrze wyedukowane, świadome społeczeństwo będzie skutecznie realizowało zaplanowane zadania Strategii.

Bibliografia

- ¹E. Marynowicz – Hetka (red.), *Pedagogika społeczna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007, s.57.
- ² C. Banach, *Spoleczeństwo polskie wobec wyzwań transformacji systemowej*, w: Koreferaty. Komitet Prognoz „polska w XXI wieku” przy Prezydium PAN, s.111.
- ³ W. Pilecka, *Psychologia zdrowia dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011, s.123.
- ⁴ E. Syrek, *Edukacyjno-pedagogiczne konteksty społecznego wymiaru choroby*, „Chowanna”, tom 1(38) 2012, s.62.
- ⁵ www.emi.pl/category/zrównowazonyrozwoj [Dostęp:19.10.2012r.]
- ⁶R. Janikowski, *Wymiary zrównoważonego rozwoju. Rozwój lokalny, gospodarka przestrzenna, zdrowie środowiskowe, innowacyjność*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Bankowej. Wrocław-Poznań 2010, s.63.
- ⁷ W. Tyburski (red.), *Zasady kształtowania postaw sprzyjających wdrażaniu zrównoważonego rozwoju*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2011, s.60
- ⁸ Janikowski, *Wymiary zrównoważonego rozwoju. Rozwój lokalny...*, s.89.
- ⁹ Piekarski J., T. Pilch, W. Theissa, D. Urbaniak-Zajac, *Edukacja społeczna wobec problemów współczesnego człowieka i społeczeństwa*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2010W, s.519.
- ¹⁰Y.Woźniakova, *Wokół integracji: badania nad koncepcją zdrowia pełnosprawnych uczniów klas integracyjnych*, w: Z. Dołęga, M. John – Borys(red.), *Zdrowie psychiczne uczniów – różne konteksty i odniesienia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2009, s.46.
- ¹¹ P.Sztompka, M. Boguni – Borowska, *Socjologia codzienności*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2008, s.58-59.
- ¹² R.Ingarden, *Książeczka o człowieku*,. Wydawnictwo Literackie, Kraków 1987, s.94.
- ¹³ E. Juśko, B. Wolny, ks. A. Gretkowski (red.), *Edukacja zdrowotna w nowej „Podstawie programowej”*, Wydawnictwo Starostwo Powiatowe w Tarnowie, Stalowa Wola – Tarnów 2010, s.31.
- ¹⁴ Demel M., *Pedagogika zdrowia*. Wyd. Szkolne i Pedagogiczne , Warszawa 1980, s. 72.

Zbigniew Cendrowski Rekomendacje



Sylvia Plath. Dzienniki 1950 –1962. Opr.Karen V Kukil; Prószyński i S-ka 2013.

Dzienniki Sylwi Plath czytane niespiesznie i z uwagą, potwierdzają to z czego nie zawsze zdajemy sobie sprawę a czego wciąż doświadczamy, że sens życia to przede wszystkim codzienność, mózół istnienia, rzeczy codzienne i niepokój, że wciąż nie wiemy tego co chcielibyśmy wiedzieć. Autorka napisze : „Nigdy nie nauczę się tych wszystkich rzeczy, które chcę umieć” i „staraj się dorównać innym, mimo że to męczy i boli”. Wiedzieć, rozumieć i być na topie bo „cichych się ignoruje i depcze”. Nasze dobre samopoczucie – cecha zdrowia psychicznego może więc być osiągane przez poznanie, zrozumienie i akceptację tego czego nie da się zmienić i po prostu przez dynamiczne uczestnictwo.

Marta Konarzewska, Piotr Pacewicz. Zakazane Miłości. Seks i inne tabu. Wydawnictwo Krytyki Politycznej.

Książkę należy koniecznie przeczytać, zwłaszcza powinni to zrobić ci, którzy w różnym zakresie uczestniczą w procesach edukacji, wychowania i kształtowania moralnego porządku i tolerancji.

W książce czytamy m.in.: „Najbardziej bodaj wrażliwym elementem indywidualnej tożsamości jest tożsamość seksualna. Zwłaszcza w kulturach chrześcijańskich, od kiedy uznały seksualność za sferę grzechu, z którego rozgrzeszyć może jedynie prokreacja. Chyba w żadnej dziedzinie życia nie ma tak wielu obostrzeń moralnych i prawnych jak właśnie w tej. I tak wielkiego zakłamania. I tak ogromnej represji uczuć i pragnień. I wreszcie tylu naruszeń ludzkiej godności”.

I dalej „Homofobia stanowi pogwałcenie godności ludzi, których się dyskryminuje i którymi się pogardza, ale w jeszcze większym stopniu tego, kto dyskryminuje i pogardza.... pogardzając kimś, stajemy się często narzędziem w ręku tych, którzy na tej pogardzie i nienawiści zbijają kapitał - polityczny, społeczny, narodowy lub religijny....

ŚWIAT NAUKI (SCIENTIFIC AMERICAN) Nr 9.2013 (265) Jak sen kształtuje pamięć

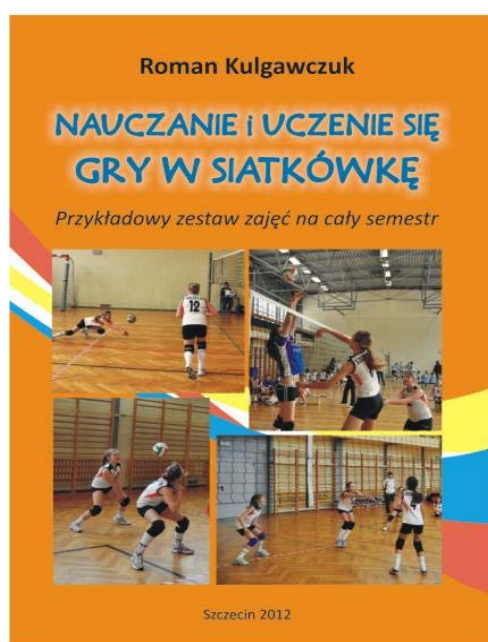
Autorzy rekomendowanego tekstu **Giulio Tononi i Chiara Creili**, to profesorowie psychiatrii z University of Wisconsin-Madison. Ich badania dotyczące funkcji snu stanowią fragment większego projektu, dotyczącego świadomości człowieka. W artykule czytamy m.in.: „Podobnie jak wielu naukowców i amatorów, także my zastanawialiśmy się od dawna, jakie korzyści musi przynosić sen, skoro jest niezbędny dla żywych organizmów”....

„Wyniki badań sugerują, że podczas snu rozluźniają się połączenia pomiędzy komórkami nerwowymi. Jest to zaskakujące, jeśli wziąć pod uwagę, że wzmacnianie tych połączeń w stanie czuwania sprzyja nauce i zapamiętywaniu. Jednak dzięki rozluźnianiu synaps sen może zapobiegać przesyleniu komórek mózgu codziennymi doświadczeniami i zużywaniu zbyt dużych ilości energii....,podczas snu rozluźniają się połączenia pomiędzy komórkami nerwowymi w mózgu, co najwyraźniej ma na celu oszczędzanie energii.... „aktywność mózgu w czasie drzemki może w jakiś sposób przywracać do stanu początkowego miliardy połączeń między neuronami, które ulegają modyfikacji każdego dnia pod wpływem wydarzeń, jakie nas spotykają w czasie czuwania”.

Roman Kulgawczuk

**NAUCZANIE I
UCZENIE SIĘ GRY W
SIATKÓWKĘ**

**Przykładowy zestaw
zajęć na cały semestr**



Podręcznik jest kierowany do nauczycieli wychowania fizycznego pracujących w szkołach podstawowych i gimnazjalnych. Pokazujemy w nim jak modernizacja wstępnego etapu szkolenia, przekłada się na poprawne i szybsze uczenie się podstawowych elementów techniki. Na 18 przykładowych jednostkach lekcyjnych, uczniowie poznają wszystkie podstawowe elementy gry i doskonalą je w praktycznym działaniu, czyli w grach uproszczonych. Jak zobaczymy znamy ich obecnie kilkanaście.

Więcej informacji na stronie: <http://kulgawczuk.pl>
Realizacja zamówienia po wniesieniu opłaty na konto:

29 1020 4795 0000 9502 0266 5388

Wydawnictwo: ZUPIW
Plewnia J. i Plewnia M. s.c.
Rok wydania: 2012
JSBN: 978-838-839-84-38
Ilość stron: 142
Cena: 20 zł
Dr Kulgawczuk Roman.
Ul. Zaściankowa 39
71-230 Szczecin
Tel.503 670 449
E mail:romankul@op.pl