

# KONSTRUOWANIE SZKOLNEJ OFERTY ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DO WYBORU PRZEZ UCZNIĄ – PRZYKŁADY

## doc. dr Eligiusz Madejski

Adiunkt w Katedrze Teorii i Metodyki WF AWF w Krakowie, docent w Instytucie Ochrony Zdrowia PWSZ w Tarnowie. Rzeczoznawca MEN ds. wydawania opinii kwalifikujących podręczniki i programy nauczania do użytku szkolnego oraz kwalifikowania środków dydaktycznych do wychowania fizycznego, członek zespołu ekspertów MEN powołanego w 2004 r. do opracowania ekspertyzy (na zlecenie Instytutu Sportu w Warszawie) dot. „Strategii rozwoju sportu w Polsce do roku 2012” – cel strategiczny 1 (wychowanie fizyczne i sport szkolny), członek zespołu ekspertów MEN powołanego w 2008 r. do prac nad nową reformą programową wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej kształcenia ogólnego. Od 2005 r. członek Akademii Mistrzów Sportu-Mistrzów Życia. Wydał ponad 40 publikacji; w tym autor, współautor lub współredaktor 5 książek, m.in. *Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego* (2007, 2008).

## Spis treści

1. Wprowadzenie .....	1
2. Organizacja zajęć fakultatywnych w szkole wiejskiej .....	2
3. Organizacja zajęć fakultatywnych w gimnazjum .....	3
4. Organizacja zajęć fakultatywnych w szkole ponadgimnazjalnej .....	5
5. Podsumowanie .....	7
Literatura .....	8

## 1. Wprowadzenie

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 19 sierpnia 2009 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji dwóch godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, od roku szkolnego 2009/10, dwie z czterech godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (WF) dla uczniów klas IV-VI szkoły podstawowej, gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych, mogą być realizowane w formie:

- zajęć sportowych,
- zajęć rekreacyjno-zdrowotnych,
- zajęć tanecznych,
- aktywnych form turystyki.

Zajęcia WF, o których mowa w rozporządzeniu, szkoła może organizować jako zajęcia lekcyjne, pozalekcyjne lub pozaszkolne. Jednak przy sprzyjających warunkach organizacyjnych szkoły, sugerują wprowadzenie zajęć pozalekcyjnych, ewentualnie pozaszkolnych (tylko dla nielicznych uczniów zainteresowanych dość oryginalnymi dyscyplinami sportowymi). Rozwiązanie to jest bliższe idei fakultetów, gdyż organizując grupy ćwiczeniowe, skupiamy tylko tych uczniów, którzy ze szkolnej oferty wybrali tę samą formę aktywności ruchowej. Zajęcia lekcyjne w pełni tego nie zapewniają. Poza tym proponowaną koncepcję (z dobrym skutkiem) weryfikowano w niektórych szkołach już na początku lat 90., a później w ramach czwartej godziny WF. Były to próby wdrażania do szkolnego wychowania fizycznego nowatorskich rozwiązań organizacyjnych. Autorskie projekty uwzględniały funkcjonowanie programu wychowania fizycznego w dwóch systemach: klasowo-lekcyjnym i fakultatywnym. Uczniowie mogli wówczas wybierać formę aktywności ruchowej zgodnie z zainteresowaniami, predyspozycjami i oczekiwaniami, a jednocześnie uczestniczyć w zajęciach, które stwarzały okazję do satysfakcjonujących osiągnięć. Powodzenie tych projektów uzależnione było od kilku czynników, a mianowicie:

- bazy materialno-dydaktycznej,
- tradycji sportowych szkoły i środowiska,
- naturalnych warunków terenowych,
- możliwości kadrowych,
- potrzeb (w tym także zdrowotnych) i oczekiwań uczniów oraz ich rodziców (prawnych opiekunów).

Czynniki te decydowały także o strukturze szkolnej oferty form aktywności ruchowej do wyboru. Na podstawie szkolnych doświadczeń w tym zakresie opracowano przykłady organizowania i funkcjonowania zajęć fakultatywnych, uwzględniając różnorodne warunki i poziomy kształcenia.

## 2. Organizacja zajęć fakultatywnych w szkole wiejskiej

### ■ Warunki materialno-dydaktyczne szkoły

Proponowane rozwiązanie dostosowane jest do warunków materialno-dydaktycznych szkoły, która nie ma sali gimnastycznej, ale dysponuje wystarczającą liczbą przyborów i przyrządów do realizacji podstaw programowych WF, a ponadto:

- zastępczą salą gimnastyczną,
- kompleksem boisk do zespołowych gier sportowych i rekreacyjnych,
- bieżnią 60 m, skocznią do skoku w dal i wzwyż, rzutnią do pchnięcia kulą,
- zieloną salą wyposażoną w urządzenia wielofunkcyjne,
- terenowym torem przeszkód,
- trasą do biegów przełajowych.

### ■ Oferta i organizacja zajęć fakultatywnych

W szkolnej ofercie form aktywności ruchowej do wyboru przez ucznia uwzględnione są:

- **zespołowe gry sportowe** (piłka nożna, piłka siatkowa, piłka ręczna, koszykówka) i **rekreacyjne** (palant, ringo),

- **atletyka terenowa** (marszobiegi i biegi terenowe, bieg na orientację, terenowy tor przeszkód, gry i zabawy terenowe, zabawy lekkoatletyczne),
- **ćwiczenia przy muzyce** (aerobik, cheerleaders, taniec towarzyski, tańce regionalne).

Rok szkolny podzielony jest na trzy okresy według pór roku. W każdym okresie proponowane są dwa bloki form aktywności ruchowej do wyboru:

- **Okres I** (lato–jesień) – **zespołowe gry sportowe i rekreacyjne** oraz **atletyka terenowa**,
- **Okres II** (jesień–zima) – **ćwiczenia przy muzyce** oraz **atletyka terenowa**,
- **Okres III** (zima–wiosna) – **zespołowe gry sportowe i rekreacyjne** oraz **ćwiczenia przy muzyce**.

W każdym okresie z dwóch proponowanych przez szkołę form aktywności ruchowej uczniowie wybierają jedną, np. **zespołowe gry sportowe i rekreacyjne**. Następnie wybierają jedną z gier, np. **piłkę nożną**. W ciągu roku szkolnego ta sama forma aktywności ruchowej może być wybrana tylko dwa razy, dotyczy to również oferty z danego bloku. Pozwala to uczniom na poznawanie innych (poza ulubioną) form aktywności ruchowej.

Zajęcia realizowane są w wybrane dni od poniedziałku do piątku po południu lub w soboty.

#### ■ **Efekty prowadzenia zajęć fakultatywnych**

Realizowanie zajęć w formie do wyboru, czyli zgodnie z zainteresowaniami uczniów, spowodowało znaczny wzrost efektów w zakresie wychowania fizycznego:

- poprawiły się odczucia emocjonalne uczniów przed lekcją WF (dotyczy to szczególnie uczniów o niskiej sprawności fizycznej i słabych umiejętnościach ruchowych),
- wzrosła aktywność uczniów na lekcjach WF,
- zmniejszyła się liczba zwolnień z lekcji WF,
- poprawiły się postawy uczniów wobec kultury fizycznej [5].

### 3. Organizacja zajęć fakultatywnych w gimnazjum

#### ■ **Warunki materialno-dydaktyczne**

Szkoła położona jest w malowniczym terenie, którego ukształtowanie umożliwia uprawianie turystyki i sportów zimowych, a oprócz tego posiada:

- salę gimnastyczną o wym. 27x15 m,
- zastępczą salę gimnastyczną,
- siłownię,
- boiska do piłki ręcznej i koszykówki,
- salę do gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej.

Szkoła korzysta także z pobliskiego basenu.

### ■ Oferta i organizacja zajęć fakultatywnych

Proponowane formy zajęć fakultatywnych podzielone są na dwie grupy:

1. Formy aktywności ruchowej, które są realizowane od poniedziałku do piątku, w tym:
  - **gry zespołowe** (piłka nożna, piłka siatkowa, koszykówka),
  - **ćwiczenia przy muzyce** (aerobik, callanetics, taniec towarzyski, taniec ludowy),
  - **tenis stołowy**,
  - **ćwiczenia na siłowni**;
2. Zajęcia fakultatywne prowadzone w soboty, są to:
  - **zajęcia turystyczno-rekreacyjne** (wycieczki rowerowe, wycieczki piesze, narciarstwo, snowboard),
  - **pływanie** (gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna w wodzie).

Projekt zakłada prowadzenie fakultetów w grupach koedukacyjnych. Zajęcia fakultatywne, funkcjonujące od poniedziałku do piątku, odbywają się na pierwszych i ostatnich lekcjach (ze względu na uczestnictwo uczniów z różnych klas, od I-III).

Podstawowe założenia organizacyjne:

- w trakcie zapisów do gimnazjum, rodzice i uczniowie klas I są zobowiązani do złożenia pisemnej deklaracji o wyborze wiodącej i rezerwowej formy aktywności ruchowej (w przypadku dużej liczby uczniów chętnych do grupy wiodącej),
- uczniowie klas II i III deklarują przed końcem roku szkolnego, jakie dwie różne formy aktywności ruchowej (po jednej na każdy semestr) podejmą w następnym roku szkolnym,
- w przypadku zbyt dużej liczby zgłoszeń do jednej formy aktywności ruchowej, dopuszcza się możliwość utworzenia dwóch grup o różnym stopniu zaawansowania,
- w sytuacji, gdy liczba zgłoszeń do wybranej formy aktywności ruchowej będzie duża lub zbyt mała, uczniowie zostaną przeniesieni do zadeklarowanej dyscypliny rezerwowej, natomiast w następnym semestrze będą oni mieli pierwszeństwo w wyborze ulubionej dyscypliny,
- uczeń w trakcie III etapu kształcenia powinien zaliczyć minimum cztery formy aktywności ruchowej,
- wybrane formy aktywności ruchowej przewidziane do realizacji w sobotę, odbywają się jeden lub dwa razy w miesiącu, w zależności od potrzeb,
- w organizacji zajęć sportowo-rekreacyjnych wykorzystana jest przede wszystkim inicjatywa i twórcze pomysły uczniów.

### ■ Zakładane efekty

Założone efekty realizowanego przez uczniów autorskiego projektu zajęć WF dotyczyły m.in.:

- zmniejszenia liczby zwolnień z lekcji WF,
- poprawy postawy ciała i ogólnego stanu zdrowia,
- umiejętności współdziałania w zespole koedukacyjnym,
- podniesienia poziomu sprawności fizycznej,
- wdrożenia do samousprawniania i samodoskonalenia,

- wzrostu świadomości uczniów w zakresie potrzeb i konieczności czynnego uczestnictwa w wychowaniu fizycznym,
- propagowania alternatywnych rozwiązań spędzania czasu wolnego (poprzez udział w zajęciach sobotnich),
- przygotowania uczniów do aktywnego uczestnictwa w programach sportowych i prowadzenia zdrowego stylu życia [6].

### 4. Organizacja zajęć fakultatywnych w szkole ponadgimnazjalnej

#### ■ Warunki materialno-dydaktyczne

Szkoła funkcjonuje w dużym mieście i posiada dobre warunki materialno-dydaktyczne do realizacji zajęć WF. Uczniowie mogą korzystać z:

- sali gimnastycznej,
- siłowni,
- boisk do piłki nożnej, piłki siatkowej, piłki ręcznej i koszykówki,
- basenu.

#### ■ Cele i oferta zajęć fakultatywnych

Głównym celem fakultatywnych zajęć WF jest:

- umożliwienie uczniom udziału w zajęciach ruchowych zgodnie z ich zainteresowaniami i oczekiwaniami,
- zapewnienie im współudziału w tworzeniu treści programowych,
- rozwijanie wybranych umiejętności ruchowych,
- wyposażenie uczniów w zasób wiadomości dających szansę właściwego działania na rzecz dbałości o ciało i zdrowie,
- rozwijanie umiejętności zagospodarowania czasu wolnego,
- przygotowanie młodzieży do roli organizatora i właściwego odbiorcy różnego rodzaju imprez sportowych,
- wspomaganie rozwoju pożądanых cech osobowościowych,
- kształtowanie postaw moralnych.

Szkolna oferta form zajęć do wyboru obejmuje:

- **zespołowe gry sportowe** (piłka nożna, piłka ręczna, piłka siatkowa, koszykówka),
- **tenis stołowy**,
- **ćwiczenia na siłowni**,
- **pływanie**,
- **dowolne zajęcia według propozycji uczniów.**

#### ■ Organizacja zajęć fakultatywnych

Założenia organizacyjne:

- zajęcia WF w systemie fakultatywnym prowadzone są w grupach z podziałem na płeć,

- grupy tworzone są z uczniów w obrębie klas danego poziomu w zależności od ich zainteresowań; takie rozwiązanie ułatwia organizację i planowanie pracy,
- zajęcia z wybranych dyscyplin sportowych odbywają się po południu oraz wieczorem,
- uczniowie ustalają wraz z nauczycielem dni i godziny tych zajęć, które są dla nich obowiązkowe oraz stanowią podstawę do klasyfikacji,
- zespoły uczniowskie współpracują z nauczycielem przy doborze treści i form zajęć z wybranej dyscypliny. Nauczyciel w tym systemie pełni jedynie rolę doradcy i przewodnika w rozwijaniu zdolności i umiejętności wychowanków,
- uczniowie uczą się także konstruowania i prowadzenia rozgrzewki do różnych typów lekcji, a ponadto są wdrażani do samodzielnej kontroli i oceny sprawności oraz rozwoju fizycznego,
- uczniowie spośród proponowanych przez nauczyciela dyscyplin wybierają tę, która dostarcza im najwięcej satysfakcji i w której chcą doskonalić swoje umiejętności,
- raz w tygodniu organizowane są dowolne zajęcia, na których uczniowie realizują własne pomysły, po wcześniejszej konsultacji z nauczycielem. W tym czasie rola nauczyciela ogranicza się do egzekwowania zasad bezpieczeństwa i koordynowania samodzielnych działań uczniów,
- dodatkowo, każdy uczeń może brać udział w zajęciach innych grup, co ma także wpływ na uzyskanie ostatecznej oceny z WF,
- uczestnictwo w zajęciach z wybranej dyscypliny obowiązuje jeden semestr i po tym okresie uczeń ma prawo ją zmienić,
- nieobecności na zajęciach z nieuzasadnionych przyczyn mogą być odrobione z inną grupą w wybranym przez ucznia terminie,
- nauczyciel odpowiadając za realizację celów wyznaczonych przez uczniów ściśle z nimi współpracuje, stając się w ten sposób ich partnerem.

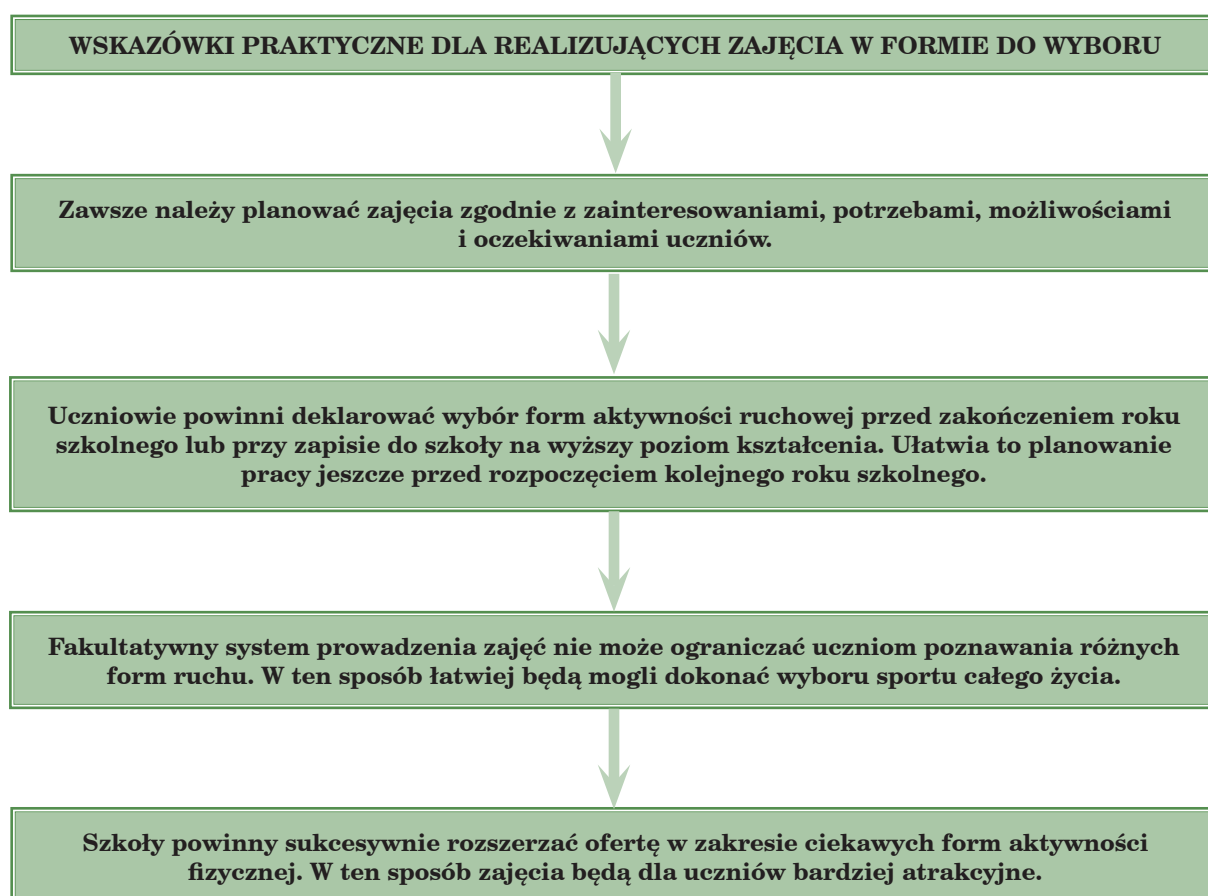
### ■ Efekty prowadzenia zajęć fakultatywnych

Prowadzenie zajęć tym systemem przyniosło dla obu stron wiele korzyści, zarówno dydaktycznych, jak i wychowawczych:

- w czasie zajęć zwiększyła się aktywność, samodzielność i zaangażowanie uczniów (jest to efekt wdrażania młodzieży do planowania zajęć, przez co realizowany program uznają za własny, w którym czują się podmiotem),
- na zajęciach spadła absencja, a uczniowie chętnie przychodzili i ćwiczyli na lekcjach,
- pogłębiła się integracja chłopców z różnych klas,
- wzrósł poziom wzajemnej życzliwości i zawiązały się przyjaźnie, gdyż uczestnictwo w zajęciach traktowane było jako spotkanie koleżeńskie o podobnych zainteresowaniach,
- poprawiły się warunki materialno-dydaktyczne do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego, ponieważ w godzinach popołudniowych i wieczornych szkolne obiekty sportowe były mniej obciążone [4].

## 5. Podsumowanie

Na temat zajęć fakultatywnych w wychowaniu fizycznym pisało wielu autorów, m. in. Janusz Bielski [1], Marian Bukowiec [2], Ewa Czerska [3] i inni. W swoich poglądach wskazywali głównie na słuszność i skuteczność ich stosowania, a przede wszystkim na ich korzystny wpływ na kształtowanie u dzieci i młodzieży pozytywnych postaw wobec kultury fizycznej. W trosce o właściwe przygotowanie młodego człowieka do uczestnictwa w spontanicznej, satysfakcjonującej i całościowej aktywności fizycznej, propagowanie realizacji zajęć WF w formie do wyboru jest konieczne i uzasadnione. Potwierdzają to zarówno powyższe przykłady, jak i wyniki badań [5]. Przy programowaniu, planowaniu i realizacji zajęć w systemie fakultatywnym niezwykle ważna jest dobra współpraca nauczyciela z uczniami i rodzicami. Prawidłowa organizacja i planowanie pracy w tym systemie uzależnione są od szeregu istotnych warunków (rys. 1).



Rys. 1. Podstawowe wskazówki do planowania i organizowania pracy systemem fakultatywnym  
Źródło: opracowanie własne.

Możliwość dokonywania wyboru form aktywności fizycznej pozwala uczniom, bez względu na ich sprawność, umiejętności i wiedzę, lepiej identyfikować się z przedmiotem. Z kolei atrakcyjność zajęć fakultatywnych będzie wartościową ofertą zagospodarowania czasu wolnego i przeciwdziałania patologiom społecznym.

## Literatura

1. Bielski J., *Standard osiągnięć i standardy wymagań w wychowaniu fizycznym*, „Kultura Fizyczna”, 1998, 3-4, s. 9.
2. Bukowiec M., [w:] *Wychowanie fizyczne w przemianach współczesnej szkoły*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 1992, 2.
3. Czerska E., *Wybierz sam. Program wychowania fizycznego o profilu rekreacyjno-zdrowotnym dla gimnazjum i liceum*, DKW-4014-283-99, 1999.
4. Janikowska-Siatka M., Siatka J., *Organizacja zajęć wf w XII LO w Krakowie*, [w:] *Optymalne wykorzystanie czasu przeznaczanego na aktywność ruchową ucznia w aspekcie czterech godzin wychowania fizycznego*, S. Krasicki, E. Madejski (red.), Wydawnictwo AWF, Kraków 2004, s. 31-35.
5. Madejski E., *Efekty wyboru formy aktywności ruchowej w wychowaniu fizycznym – na podstawie eksperymentu pedagogicznego*, [w:] *Optymalne wykorzystanie czasu przeznaczanego na aktywność ruchową ucznia w aspekcie czterech godzin wychowania fizycznego*, S. Krasicki, E. Madejski (red.), Wydawnictwo AWF, Kraków 2004, s. 17-21.
6. Malinka J., Walusiak A., *Autorski projekt realizacji czwartej godziny wf w Gimnazjum nr 2 Andrychowie*, [w:] *Optymalne wykorzystanie czasu przeznaczanego na aktywność ruchową ucznia w aspekcie czterech godzin wychowania fizycznego*, S. Krasicki, E. Madejski (red.), Wydawnictwo AWF, Kraków 2004, s. 36-42.