

Raport merytoryczny projektu

WF z AWF

Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości

**WF z
AWF**

za rok 2023



Ministerstwo
Edukacji i Nauki

Raport merytoryczny projektu

WF z AWF

Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości

**WF z
AWF**

za rok 2023



**Ministerstwo
Edukacji i Nauki**



Warszawa 2024

Projekt realizowany na zlecenie Ministerstwa Edukacji i Nauki

Umowa nr MEiN/2023/DPI/156 z dn. 06.03.2023 r.



Ministerstwo
Edukacji i Nauki



Copyright © 2023 by Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

ISBN

978-83-61509-81-3

Druk

Mazowieckie Centrum Poligrafii

www.drukksiazek.pl

REDAKCJA

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

AUTORZY RAPORTU (kolejność alfabetyczna)

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

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

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

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

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

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

dr **Agata Cebula** (Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

dr **Anna Ostrowska-Tryzno** (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie)

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

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

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

dr **Wojciech Sakłak** (Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku)

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

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

dr **Elżbieta Szymańska** (Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie)

mgr **Izabella Tarnowska** (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie)

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

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

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

Wykonawcy projektu

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie



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

Bartosz Molik – koordynator główny, merytoryczny projektu

Jerzy Sadowski – koordynator ds. realizacji zajęć Sport Klubów

Izabella Tarnowska – koordynator organizacyjny projektu

Elwira Andrzejkiewicz – koordynator finansowy i administracyjny projektu

Inga Maruszyńska – koordynator ds. promocji

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

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

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

Andrzej Kosmol – przewodniczący zespołu ds. alfabetu ruchowego

Zespół do spraw weryfikacji wniosków i badań kondycji fizycznej

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

Zespół do spraw alfabetu ruchowego

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

Zespół do spraw monitoringu zajęć

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

Zespół do spraw badań nad fundamentalnymi umiejętnościami ruchowymi

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

Komitet organizacyjny Kongresu WF z AWF 2023

Jolanta Żyśko (przewodnicząca), Milena Bochenek, Hubert Makaruk, Paweł Tomaszewski, Joanna Kalecińska, Andrzej Kosmol, Agnieszka Kurek-Paszczuk, Monika Karwowska, Maria Nykowska, Damian Bąbol, Rafał Jachimiak, Emilia Antkiewicz, Aleksandra Suterska, Arkadiusz Urbaniak, Waldemar Kramek, Kamila Andrzejczuk, Daniel Lewandowski, Maciej Hartfil

Pomoc techniczna: Szymon Rzeźnik, Andriu Batliuk, Henryk Bożym, Sławomir Jabłoński, Włodzimierz Krawczyk, Jacek Michałowski, Marcin Pietrzekiewicz, Marek Michałowski, Piotr Racinowski, Grzegorz Tworus

Zespół organizacyjny igrzysk

Studenci: Nikola Adamczyk, Patrycja Bartyzel, Mateusz Deruś, Monika Dziewulska, Katarzyna Lachowicz, Natalka Ladwiniec, Bartosz Leśniak, Dominika Lewkowicz, Dominika Maciuk, Marcin Michalczuk, Gabriela Niczyporuk, Łucja Niestoruk, Alicja Nowińska, Marek Panasiuk, Julia Pawluczuk, Monika Piętka, Aleksandra Pilipiuk, Aleksandra Sobota, Aleksandra Szabaciuk

Nauczyciele akademicy: Anna Bodasińska (koordynator), Jerzy Sadowski, Michał Banaś, Michał Biegajło, Sławomir Bodasiński, Agata Chaliburda, Weronika Grantham, Martyna Jarocka, Marta Leszko, Małgorzata Lichota, Beata Makaruk, Anita Makowska-Warmijak, Marta Nogal, Wojciech Pawliczek, Magdalena Plandowska, Iwona Przybylska, Dorota Różańska, Paweł Różański, Bogusz Suchecki, Marcin Śliwa, Paweł Wiśniowski, Paweł Wołosz, Janusz Zieliński

Administracja: Przemysław Kizeweter, Karol Kowieski, Agnieszka Lesiuk, Aneta Łuć, Paweł Mielnik, Marta Pietruczuk, Anna Zielińska, Grzegorz Żyłuk

Zespół ds. promocji

Inga Maruszyńska (koordynator), Patrycja Baszak, Julita Gersińska

Zespół administracyjno-finansowy

Elwira Andrzejkiewicz (koordynator), Paweł Zieliński, Dorota Brzózka, Joanna Ossowska, Anna Ząbek, Elżbieta Deptuszevska, Ewa Michalak, Katarzyna Stępień, Małgorzata Wichrowska, Ewa Bobrowska, Teresa Stypuła, Monika Krawczyk, Elżbieta Borczon, Maria Tytkowska, Anna Majewska, Aleksandra Bojarska, Marlena Wasielewska, Agnieszka Cymerman, Anna Michaluk, Magdalena Tomaszuk-Sacharuk, Kamil Choroń, Edyta Szkutnicka, Karolina Mirońska, Katarzyna Wawryszuk, Małgorzata Szałacka, Magdalena Misińska, Anna Kudelska, Monika Lewczuk, Małgorzata Wojtiuk

Zespół ds. kontaktu z nauczycielami

Agnieszka Kasperska, Sandra Wojnarowicz, Paulina Kostrzewa, Monika Lewczuk

Spis treści

Wstęp (<i>Bartosz Molik</i>)	8
1. Wprowadzenie	14
1.1. Alfabet ruchowy – podstawy wykształcenia fizycznego (<i>Wiesław Firek</i>)	14
1.2. Szkolenia dla nauczycieli (<i>Izabella Tarnowska</i>)	20
1.3. Zajęcia dla uczniów Sport Kluby (<i>Paweł Tomaszewski, Janusz Dobosz</i>)	21
1.3.1. Przebieg i organizacja Sport Klubów	21
1.3.2. Nauczyciele prowadzący Sport Kluby	23
1.3.3. Uczestnicy Sport Klubów	24
1.3.4. Kondycja fizyczna dzieci i młodzieży zgłoszonych do zajęć w Sport Klubach	29
1.4. Działania promocyjne	32
1.4.1. Portal edukacyjno-informacyjny (<i>Jolanta Żyśko</i>)	32
1.4.2. Działania informacyjno-promocyjne (<i>Izabella Tarnowska</i>)	39
1.4.3. Igrzyska sportowe uczniów szkół podstawowych (<i>Anna Bodasińska</i>)	40
1.4.4. Kongres „Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości” (<i>Jolanta Żyśko</i>)	44
2. Metody badań	51
2.1. Pomiary somatyczne wykonywane wśród uczestników zajęć (<i>Paweł Tomaszewski, Janusz Dobosz</i>)	51
2.2. Pomiary wybranych aspektów sprawności fizycznej wykonywane wśród uczestników zajęć (<i>Paweł Tomaszewski, Janusz Dobosz</i>)	53
2.3. Badania ankietowe oceniające postawę uczniów wobec zajęć ruchowych (<i>Paweł Tomaszewski</i>) ..	56
2.4. Badania ankietowe opisujące sytuację zdrowotną, aspekty społeczno-ekonomiczne i wybrane elementy stylu życia uczestników zajęć (<i>Monika Łopuszańska-Dawid</i>)	57
2.5. Badania fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie (FUS) (<i>Hubert Makaruk</i>)	59
2.6. Badania kompetencji ruchowych – alfabet ruchowy (<i>Wiesław Firek, Katarzyna Płoszaj, Zuzanna Mazur, Marta De Białynia Woycikiewicz, Aleksandra Samełko, Paulina Batorzyńska, Anna Bochenek, Agnieszka Kurek-Paszczuk, Sylwia Nowacka-Dobosz, Agnieszka Nowak, Elżbieta Olszewska, Anna Ostrowska-Tryzno, Zbigniew Tyc, Adam Kantanista, Magdalena Król-Zielińska, Agata Cebula, Elżbieta Szymańska, Paweł Drobnik, Wojciech Sakłak, Dorota Groffik, Dariusz Pośpiech, Ireneusz Cichy, Wojciech Starościach, Andrzej Kosmol</i>)	62
2.6.1. Walidacja kwestionariusza CAPL-2	62
2.6.2. Metodyka badań CAPL-2 (4 domeny)	64
3. Wyniki badań	66
3.1. Charakterystyki somatyczne uczestników zajęć z uwzględnieniem rozpowszechnienia niedowagi/nadwagi/otyłości (<i>Paweł Tomaszewski, Janusz Dobosz</i>)	66
3.2. Sprawność fizyczna uczestników zajęć (<i>Paweł Tomaszewski, Janusz Dobosz</i>)	75
3.3. Postawa uczniów wobec zajęć ruchowych (<i>Paweł Tomaszewski</i>)	83
3.4. Sytuacja zdrowotna, aspekty społeczno-ekonomiczne oraz wybrane elementy stylu życia charakteryzujące uczestników zajęć (<i>Monika Łopuszańska-Dawid</i>)	86
3.5. Ocena fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie (FUS) (<i>Hubert Makaruk</i>)	111

3.6. Nadzór nad realizacją zajęć w ramach Sport Klubów (<i>Hubert Makaruk</i>)	115
3.6.1. Zespół ds. monitoringu zajęć	115
3.6.2. Okres i przebieg monitoringu zajęć	115
3.6.3. Wyniki kontroli	115
3.7. Wyniki – alfabet ruchowy (<i>Wiesław Firek, Katarzyna Płoszaj, Zuzanna Mazur, Marta De Białynia Woycikiewicz, Aleksandra Samełko, Paulina Batorzyńska, Anna Bochenek, Agnieszka Kurek-Paszczuk, Sylwia Nowacka-Dobosz, Agnieszka Nowak, Elżbieta Olszewska, Anna Ostrowska-Tryzno, Zbigniew Tyc, Adam Kantanista, Magdalena Król-Zielińska, Agata Cebula, Elżbieta Szymańska, Paweł Drobnik, Wojciech Sakłak, Dorota Groffik, Dariusz Pośpiech, Ireneusz Cichy, Wojciech Starościach, Andrzej Kosmol</i>)	120
3.7.1. Wyniki walidacja CAPL-2 – Kwestionariusz	120
3.7.2. Wyniki CAPL-2 (4 domeny)	132
4. Wnioski i rekomendacje	137
4.1. Wnioski i rekomendacje – kondycja fizyczna (<i>Paweł Tomaszewski, Janusz Dobosz</i>)	137
4.2. Wnioski i rekomendacje odnoszące się do wyników badań ankietowych rodziców/opiekunów prawnych uczestników Sport Klubów (<i>Monika Łopuszańska-Dawid</i>)	138
4.3. Wnioski i rekomendacje związane z monitoringiem Sport Klubów (<i>Hubert Makaruk</i>)	140
4.4. Wnioski i rekomendacje dotyczące kompetencji ruchowej i fundamentalnych umiejętności ruchowych (<i>Hubert Makaruk</i>)	141
4.5. Wnioski i rekomendacje związane z CAPL-2 (<i>Wiesław Firek, Katarzyna Płoszaj, Zuzanna Mazur, Marta De Białynia Woycikiewicz, Aleksandra Samełko, Paulina Batorzyńska, Anna Bochenek, Agnieszka Kurek-Paszczuk, Sylwia Nowacka-Dobosz, Agnieszka Nowak, Elżbieta Olszewska, Anna Ostrowska-Tryzno, Zbigniew Tyc, Adam Kantanista, Magdalena Król-Zielińska, Agata Cebula, Elżbieta Szymańska, Paweł Drobnik, Wojciech Sakłak, Dorota Groffik, Dariusz Pośpiech, Ireneusz Cichy, Wojciech Starościach, Andrzej Kosmol</i>)	142
4.5.1. Wnioski i rekomendacje związane z walidacją CAPL-2 – Kwestionariusz	142
4.5.2. Wnioski i rekomendacje – CAPL-2 (4 domeny)	143
5. Podsumowanie realizacji celów całego projektu i rekomendacje praktyczne – Piątka dla Aktywności i Zdrowia (<i>Bartosz Molik, Andrzej Kosmol, Hubert Makaruk, Paweł Tomaszewski, Jerzy Sadowski</i>)	144
6. Bibliografia	152
7. Załączniki	156
7.1. Szczegółowy opis igrzysk sportowych uczniów szkół podstawowych	156
7.2. Ankieta dla rodziców/opiekunów	178

Wstęp – *Bartosz Molik*

Za nami trzecia edycja programu WF z AWF. W 2023 roku zmieniono nazwę programu na „Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”. Program został ukierunkowany na poprawę kondycji fizycznej dzieci i młodzieży, poszukiwanie innowacyjnych rozwiązań, wskazanie konkretnych rekomendacji.

W trakcie pandemii Covid-19, w 2021 roku Ministerstwo Edukacji i Nauki, zleciło akademiom wychowania fizycznego realizację programu ukierunkowanego na poprawę kondycji fizycznej dzieci i młodzieży „WF z AWF – Aktywny powrót do szkoły po pandemii”. Skorzystano z kilkudziesięciu lat badań, doświadczeń uczelni dotyczących monitorowania kondycji fizycznej Polaków, ze szczególnym uwzględnieniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej dzieci i młodzieży. Wskazują one na systematycznie pogarszający się stan kondycji fizycznej Polaków w różnym wieku. Niepokojący trend, spowodowany między innymi negatywnymi skutkami rozwoju cywilizacji, zauważalny był już od lat 90. XX wieku, a pandemia Covid-19 proces ten przyspieszyła.

W ramach realizacji programu „WF z AWF – Aktywny powrót do szkoły po pandemii” w 2021 roku, grupa ekspertów opracowała i wdrożyła program wsparcia dla nauczycieli wychowania fizycznego oraz nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej, w zakresie sposobów poprawy poziomu sprawności fizycznej dzieci i młodzieży, integrowania ucznia z grupą rówieśniczą po długim okresie izolacji. Dodatkowo przeszkolono nauczycieli w zakresie wczesnego wykrywania potencjalnych problemów związanych ze zdrowotnymi następstwami pocovidowymi (tzw. syndrom post-covid). Uruchomienie programu miało zmniejszyć niekorzystne efekty postpandemiczne.

Celem projektu w 2021 roku była poprawa kondycji fizycznej dzieci i młodzieży w związku z pandemią Covid-19. Program podzielono na dwie fazy:

Faza I: Dobrowolne szkolenia dla nauczycieli wychowania fizycznego oraz nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej, ukierunkowane na przeciwdziałanie wśród dzieci i młodzieży negatywnym skutkom pandemii Covid-19.

Szkolenia realizowane były we wszystkich akademiach wychowania fizycznego i objęły ponad 30 tys. nauczycieli wychowania fizycznego oraz nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej.

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

Druga faza programu realizowana była przez Akademię Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie wraz z Filią w Białej Podlaskiej. Do realizacji tej fazy włączono również ekspertów z pozostałych akademii wychowania fizycznego w Polsce. Podjęte działania miały na celu uruchomienie i wdrożenie zajęć pozalekcyjnych nazwanych „Sport Klubami”. Celem Sport Klubów było przede wszystkim zwiększenie aktywności ruchowej uczniów oraz poprawa stanu kondycji fizycznej dzieci i młodzieży. W roku 2023 oprócz działań związanych z poprawą kondycji fizycznej akcentowano ukierunkowanie zajęć na kształtowanie tzw. fundamentalnych umiejętności ruchowych u dzieci w wieku 7-15 lat.

Oferta zajęć Sport Klubów spotkała się z bardzo dużym zainteresowaniem nauczycieli, na każdym poziomie edukacji. W latach 2021/2023 w programie uruchomiono kilkadziesiąt tysięcy Sport Klubów. W zajęciach wzięło udział ponad 400 tys. uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Nauczyciele, jak i dzieci pozytywnie oceniali prowadzenie Sport Klubów – m.in. możliwość prowadzenia zajęć zgodnie z własnymi preferencjami oraz oczekiwaniami uczniów. Zajęcia organizowane były z podziałem na grupy wiekowe. Liczebność w grupach wynosiła od 15 do 20 osób dla uczniów pełnosprawnych oraz od 8 do 10 osób w przypadku uczniów z niepełnosprawnościami.

Blisko połowa zajęć w Sport Klubach prowadzona była w klasach 1-3, a więc głównie przez nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej. Zaangażowanie tej grupy nauczycieli jest niezmiernie pozytywnym efektem wdrożonego programu. Znaczący udział nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej w Sport Klubach świadczyć może o dodatkowym, korzystnym oddziaływaniu szkoleń WF z AWF – wyposażeniu tej grupy nauczycieli w kompetencje umożliwiające realizację atrakcyjnych i innowacyjnych zajęć ruchowych, odpowiadających pełnowymiarowym lekcjom wychowania fizycznego.

Jak co roku nadzór nad poprawnością merytoryczną prowadzonych zajęć i ich zgodnością z założeniami programu „WF z AWF – Aktywny powrót do szkoły po pandemii” realizował zespół do spraw monitoringu zajęć.

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

Celem trzeciej edycji programu WF z AWF, poza przeciwdziałaniem skutkom hipokinezy związanej z pandemią, było wdrożenie regularnej, wewnętrznej potrzeby uczestniczenia w zajęciach ruchowych, budowania świadomości z korzyści jakie dają człowiekowi zajęcia aktywności ruchowej, sportowej oraz upowszechnianie sportu. Program w 2023 roku nazwany został „WF z AWF – Aktywny Dzisiaj dla Zdrowia w Przyszłości”.

Podobnie jak w poprzednich dwóch edycjach, kontynuowano rozwijanie zajęć w ramach Sport Klubów w całej Polsce. Zrealizowano dwie edycje zajęć w ramach Sport Klubów, z rekordową liczbą 409 000 godzin, z przerwą przypadającą na okres wakacji. Do zajęć włączono ponad 100 tys. dzieci i młodzieży szkolnej, w tym dzieci z niepełnosprawnością. Co więcej, skupiono się na działaniach związanych z poprawą kondycji fizycznej, jak również ukierunkowaniu zajęć na kształtowanie tzw. fundamentalnych umiejętności ruchowych u dzieci w wieku 7-15 lat.

W 2023 roku na wniosek nauczycieli, uruchomiono możliwość otrzymania certyfikatu upoważniającego do przystąpienia do programu poprzez uzupełnienie testu wiedzy, między innymi o fundamentalnych umiejętnościach ruchowych. Łącznie w ten sposób włączono do programu dodatkowo prawie 400 nauczycieli. Przy użyciu środków komunikacji elektronicznej zapewniono

nauczycielom wsparcie w zakresie realizacji zajęć oraz prowadzenia badań kondycji fizycznej. Jednocześnie czuwano na poprawnością i rzetelnością raportowanych danych dotyczących kondycji fizycznej uczestników zajęć. Ponadto, kontynuowano monitoring kondycji fizycznej uczestników zajęć – badania wybranych cech somatycznych, w tym ocenę sprawności fizycznej oraz częstości występowania nadwagi i otyłości.

Dodatkowo w roku 2023 zrealizowano badanie kompetencji ruchowych uczniów, które objęło ponad dwa tysiące dziewcząt i chłopców z 17 różnorodnych szkół podstawowych w całym kraju. Wykorzystano test Fundamentalnych Umiejętności Ruchowych w Sporcie (FUS) opracowany w ramach niniejszego programu. Oceniono umiejętność wykonania sześciu zadań ruchowych, które pozwoliły określić poziom kompetencji ruchowych uczniów. Wyniki badań potwierdziły obserwacje z poprzedniego roku, że większość (94%) uczniów posiada niewystarczający poziom kompetencji ruchowych. W bieżących badaniach, w podziale na grupy wiekowe 96,5% uczniów z klas 1-3, 92% uczniów z klas 4-6 oraz 85% uczniów z klas 7-8, miało niewystarczający poziom kompetencji ruchowych. Łącznie było to 91% chłopców oraz 95,5% dziewcząt. W szkołach sportowych odsetek uczniów prezentujących niewystarczający poziom kompetencji ruchowych wynosił 83%. Był on również poniżej założonych w podstawie programowej efektów uczenia się. Prezentowane wyniki wskazują na bardzo niski poziom kompetencji ruchowych oraz potwierdzają konieczność podjęcia natychmiastowych i systemowych działań.

Zespół oceniający fundamentalne umiejętności ruchowe opracował narzędzia wspierające rozwój edukacji ruchowej, w tym stworzył aplikację mobilną FUS®, umożliwiającą ocenę i analizę kompetencji ruchowych, obsługiwaną w języku polskim i angielskim. Docelowymi użytkownikami aplikacji są nauczyciele wychowania fizycznego i edukacji wczesnoszkolnej, ale również uczniowie i rodzice.

Innowacyjnym elementem działań włączonym w trzeciej edycji programu było wprowadzenie i upowszechnienie koncepcji alfabetu ruchowego (z ang. *physical literacy*) wśród rodziców, nauczycieli wychowania fizycznego oraz nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej, a także dzieci i młodzieży. Alfabet ruchowy to proces nabywania umiejętności fizycznego (ruchowego) „czytania i pisania”, czyli umiejętności bycia aktywnym. Międzyuczelniany zespół ekspertów ds. alfabetu ruchowego, badaczy i praktyków ze wszystkich akademii wychowania fizycznego, w roku 2023 dokonał adaptacji kulturowej protokołu CAPL (z ang. *Canadian Assessment Physical Literacy*) do warunków polskich – narzędzia do oceny wykształcenia fizycznego dzieci w wieku 8-12 lat. Przeprowadzono ogólnopolskie badania z zastosowaniem CAPL. Co więcej, opracowano dla nauczycieli i rodziców „Przewodnik do alfabetu ruchowego i podstawowych umiejętności ruchowych dzieci w wieku 8-12 lat”. Zespół ekspertów ds. alfabetu ruchowego przeprowadził badania wśród kilkuset uczniów klas 2-6 szkoły podstawowej. Wyniki badań indywidualnej oceny wykształcenia fizycznego uczniów przekazano do nauczycieli i rodziców. Wykazano, iż wśród dzieci w wieku 8-12 lat tylko 50% osiąga poziom alfabetyzacji fizycznej, który należy przyjąć za podstawę zaangażowania w całożyciową aktywność fizyczną, na początku dla przyjemności i zabawy, a w kolejnych latach „podróż” z alfabetem, świadomej dbałości o zdrowie i utrzymywanie

wysokiego poziomu jakości życia. Elementy alfabetu ruchowego, które wymagają zwiększenia uwagi (edukowania i rozwijania) to zachowania codzienne, podstawowe umiejętności ruchowe oraz wiedza i zrozumienie.

W 2023 roku kontynuowano promocję programu. Celem było dalsze upowszechnianie regularnej aktywności fizycznej. Działania prowadzono m.in. poprzez media społecznościowe (Facebook, Instagram, podcasty). Ważnym elementem promocji, poza zakupem i dystrybucją gadżetów promocyjnych, realizacją konkursów dla nauczycieli i dzieci, były igrzyska sportowe, promocja programu podczas turnieju piłki nożnej oraz tzw. akcja „WF z Gwiazdą”, realizowana w wybranych szkołach i miejscowościach. Kontynuowano kampanię promocyjną w Librusie.

Istotną częścią programu był Kongres „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”, który miał miejsce 14 września 2023 roku w kampusie Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Podczas wydarzenia, w którym uczestniczyło kilkuset ekspertów związanych ze zdrowiem, żywieniem, rehabilitacją i fizjoterapią, edukacją, zdrowym stylem życia, nauczycieli, naukowców oraz ponad 600 dzieci z klas 3-4 szkół podstawowych z całej Polski, zaprezentowano w teorii i praktyce osiągnięcia programu, jak również praktyczne rozwiązania poprawiające jakość zajęć ruchowych. Poza alarmującą diagnozą dotyczącą stanu kondycji fizycznej i fundamentalnych umiejętności ruchowych wskazano, iż regularne uczestnictwo w dodatkowych zajęciach sportowych (np. Sport Klubach) pozwala na poprawę stanu zdrowia dzieci i młodzieży. Rezultatem prac ekspertów było przedstawienie konkretnych rekomendacji dla rodziców i nauczycieli, tj. **„Piątka dla aktywności i zdrowia”**, złożonej z następujących komponentów: powszechności, jakości, celowości, innowacyjności i ciągłości.

Podsumowaniem prac wszystkich zespołów realizujących program jest niniejszy roczny raport, przedstawiający aktualny stan kondycji fizycznej i fundamentalnych umiejętności ruchowych, w tym rezultaty regularnego uczestnictwa w zajęciach ruchowych, a także wskazujący konkretne rekomendacje i wytyczne.

Na podstawie badań i analiz przeprowadzonych przez grupy ekspertów w poprzednim roku opracowano następujące wnioski (zawarte w raporcie WF z AWF w styczniu 2023 roku):

1. Uzyskane wyniki pomiarów sprawności fizycznej polskich dzieci i młodzieży, które potwierdzają niekorzystny systematyczny spadek kondycji fizycznej, szczególnie w obszarze wydolności krążeniowo-oddechowej, wymagają strategicznych działań w skali globalnej.
2. Wysoce niekorzystne zdrowotnie proporcje wzrostowo-wagowe oraz dystrybucja tkanki tłuszczowej, objawiające się zwiększoną częstością nadmiernej masy ciała oraz kumulacji tkanki tłuszczowej w okolicy talii, wymagają podjęcia natychmiastowych działań oraz wprowadzenia specjalnie przygotowanych i dostosowanych programów profilaktyki i usprawniania.
3. Alarmujące niskie oceny fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie (FUS) wymagają wdrożenia pilnych zmian w systemie nauczania wychowania fizycznego w kraju, ze szczególnym uwzględnieniem dzieci klas 1-3.
4. Regularna aktywność fizyczna zaproponowana w projekcie w postaci uczestnictwa w zajęciach Sport Klubów, korzystnie wpływa na poprawę kondycji fizycznej dzieci i młodzieży.

Prowadzone analizy wskazywały na potrzebę przedstawienia rozwiązań praktycznych i rekomendacji (zawarte w raporcie WF z AWF w styczniu 2023 roku):

1. Konieczne jest kontynuowanie systematycznych szkoleń dla nauczycieli wychowania fizycznego, a przede wszystkim nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej w formie praktycznych warsztatów i spotkań w grupach, w celu podnoszenia wiedzy i wdrażania atrakcyjnych oraz skutecznych rozwiązań w zajęciach ruchowych dzieci i młodzieży.
2. Konieczne jest kontynuowanie stałego monitoringu kondycji fizycznej i fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie (FUS) oraz upowszechnianie wyników testów wśród nauczycieli i uczniów, wskazując obszary wymagające największych indywidualnych interwencji.
3. Konieczne jest wdrażanie i upowszechnianie aktywności ruchowej w formie zajęć dodatkowych m.in. w Sport Klubach, ukierunkowanych na nauczanie fundamentalnych umiejętności ruchowych.
4. Konieczne jest wdrożenie przez organy administracji rządowej i samorządowej, systemowych rozwiązań zwiększających aktywność fizyczną uczniów w warunkach szkolnych i pozaszkolnych, do wymiaru rekomendowanego przez WHO.
5. Poprawie kondycji fizycznej i umiejętności ruchowych społeczeństwa powinny towarzyszyć szeroko zakrojone działania promocyjne, upowszechniające korzyści zdrowotne, które płyną z systematycznego podejmowania aktywności fizycznej.
6. Wskazane jest w klasach 1-3:
 - a. wdrożenie obowiązku realizowania zajęć wychowania fizycznego przez absolwentów kierunku wychowanie fizyczne (licencjatów i magistrów wychowania fizycznego) lub systemowych i regularnych szkoleń podnoszących poziom wiedzy i umiejętności nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej,
 - b. wdrożenie i upowszechnienie koncepcji „alfabetu ruchowego” jako podstawy w systemie edukacji fizycznej do podejmowania całonocnej aktywności fizycznej.
7. Wskazane jest kierowanie programów prozdrowotnych do populacji z dużych miast i ich wsi satelitarnych (miejskich), osób z niższym poziomem wykształcenia, nieaktywnych zawodowo, do rodzin wielodzietnych, opiekunów dzieci i młodzieży oraz opiekunów dzieci z niepełnosprawnościami.
8. Rekomenduje się wprowadzenie odpowiednio zaprojektowanych międzypokoleniowych działań edukacyjnych i profilaktycznych, promujących i aktywizujących do regularnych, rodzinnych, międzygeneracyjnych aktywności i wyzwań ruchowych.
9. Należy koncentrować się na stwarzaniu możliwości fizycznego dostępu do zajęć ruchowych w miejscach atrakcyjnych (konkurencyjnych dla zachowań ekranowych) w bezpośredniej okolicy zamieszkania.
10. Wskazane jest wprowadzenie do lekcji wychowania fizycznego zwiększonej liczby ćwiczeń oddechowych, stymulujących pracę układu krążeniowo-oddechowego, tak aby zminimalizować negatywne długoterminowe i wieloaspektowe skutki kontaktów z wirusami

i hipokinezji, wynikającej z procesów chorobowych, niechęci do aktywności fizycznej, czy też konieczności czasowych izolacji społecznych.

11. Wskazane jest opracowanie programów pozwalających na włączenie do zajęć uczniów z niepełnosprawnościami i specjalnymi potrzebami.
12. Konieczne jest wdrażanie baterii testów fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie (FUS), pełniących zadania prewencyjne, wspierając proces zapobiegania wtórnym konsekwencjom rozwojowym, zaburzeniom koordynacji (DCD, lękowi, depresji, wycofaniu społecznemu, obniżeniu poczucia pewności siebie oraz własnej wartości). Ponadto, ocena fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie (FUS) może pozwolić na lepsze dostosowanie programu wychowania fizycznego do potrzeb ucznia.
13. Większe ukierunkowanie na nauczanie i uczenie się fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie (FUS), powinno pozwolić na przeniesienie akcentu z promowanej w edukacji wczesnoszkolnej, jakże ważnej w tym wieku spontanicznej aktywności fizycznej, na kształtowanie podstawowych umiejętności ruchowych opartych na koncepcji „alfabetu ruchowego”.

Szersze spojrzenie na kondycję fizyczną dzieci i młodzieży, również poprzez akcentowany w wielu krajach rozwój fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie, a także aktualny stan kondycji fizycznej społeczeństwa, potwierdza potrzebę stałej ukierunkowanej interwencji pedagogicznej i medycznej. Brak systemowej interwencji może mieć bardzo negatywne skutki w przyszłości, związane z przewidywaną pandemią otyłości i nadwagi, występowania wielu chorób cywilizacyjnych, skracaniem się długości życia, spowodowanych między innymi brakiem dostatecznej i regularnej aktywności fizycznej. Dlatego też program WF z AWF ewoluuje w kierunku działań profilaktycznych i upowszechniających potrzebę regularnej aktywności fizycznej.

Efektem raportu, poza sprawozdaniami i wynikami badań są rekomendacje. Tym razem określono je nazwą „Piątka dla aktywności i zdrowia”. Rekomendacje składają się z pięciu zasadniczych komponentów – jakości, innowacyjności, celowości, ciągłości i powszechności. Każdy z komponentów niesie ze sobą konkretne propozycje wdrożeń, mających na celu poprawę kondycji fizycznej i zdrowia społeczeństwa.

Z wielką przyjemnością, ale również powagą, przekazuję Państwu raport merytoryczny przygotowany przez wybitnych specjalistów z obszaru nauk o kulturze fizycznej. Jest to kolejny raport rozszerzony o nowe komponenty, ukazujący aktualny stan kondycji fizycznej oraz poziom kompetencji dzieci i młodzieży w Polsce. Liczę, że zaproponowane rekomendacje zawarte w raporcie, uda się wdrożyć do praktycznego działania w kolejnych latach.

1. Wprowadzenie

1.1. Alfabet ruchowy – podstawy wykształcenia fizycznego (*Wiesław Firek*)

Rozumiejąc doniosłą rolę aktywności fizycznej w utrzymywaniu i poprawie zdrowia oraz rozpoznając niedomagania szkolnego wf, koniecznością staje się poszukiwanie nowych strategii edukacyjnych, pozwalających odmienić obserwowane niekorzystne trendy. W ciągu ostatnich dwóch dekad rozwijana, szeroko komentowana i stosunkowo dobrze ugruntowana stała się koncepcja „**physical literacy**”. Sama jej nazwa sięga końca XIX wieku, ale została spopularyzowana przez Margaret Whitehead na początku XXI wieku [2]. „Physical literacy” ma solidne podstawy w fenomenologii i egzystencjalizmie, w których nasze doświadczenia i sens bycia w świecie są nierozdzielnie związane z naszym ciałem. Whitehead odwołuje się do antropologii filozoficznej Maurice’a Merleau-Ponty’ego, którego podejście do poznania i rozumienia człowieka opierało się na analizie doświadczenia cielesności – tego, jak nasze ciało wpływa na naszą percepcję, postrzeganie świata i nasze zrozumienie samego siebie. Zamiast rozpatrywać człowieka jako podmiot intelektualny oddzielony od świata, Merleau-Ponty podkreślał, że nasze ciała są włączone w procesy poznawcze i naszą relację ze światem. Dla niego ciało nie jest jedynie narzędziem, które używamy do odkrywania świata, ale jest też medium, przez które ten świat do nas dociera. Nasza percepcja jest wynikiem złożonej interakcji między naszym ciałem, zmysłami a otoczeniem. Definicja człowieka Merleau-Ponty’ego jest zatem związana z ideą ucieleśnionego bytu, który nie jest oddzielony od świata, lecz istnieje w nieustannej interakcji z nim. Człowiek jest rozumiany jako byt fizyczny, zanurzony w strukturze społecznej i kulturowej, która wpływa na kształtowanie jego doświadczeń i tożsamości. W takiej perspektywie nie możemy powiedzieć, że „mamy ciało” lub „używamy ciała”, ale że „jestem swoim ciałem”. Z metafizycznego punktu widzenia nasze ciało jest bramą do świata; przy jego pomocy kreujemy siebie. Jak to się dzieje? Im bogatsze są nasze interakcje ze światem, tym bardziej rozwijamy swój ludzki potencjał. Przykładem niech będzie umiejętność prowadzenia samochodu. Wiemy jak zmieniać biegi, skręcać, przyspieszać i hamować. Znamy na tyle własny samochód, że kiedy nim cofamy, wiemy kiedy zatrzymać się przed ścianą, zupełnie jakby wymiar samochodu zintegrował się z naszym ciałem. Nie myślimy o samochodzie, ale „jesteśmy samochodem”, bo już inaczej postrzegamy otoczenie. Podejmujemy działanie, które pozbawione jest refleksyjności i interpretacji, ponieważ „wchłonęliśmy” samochód w nasz schemat ciała. Inny przykład: kiedy dziecko uczy się chodzić, nie tylko zdobywa umiejętność poruszania się, ale też rozwija swój sposób percepcji przestrzeni. Proces ten wymaga zgrania ciała z otoczeniem. Dziecko stopniowo uczy się, jak reagować na różne powierzchnie, przeszkody, jak utrzymywać równowagę itd. Poprzez to doświadczenie kształtuje nie tylko umiejętność chodzenia, ale i sposób, w jaki postrzega i wchodzi w interakcję z otaczającym je światem. W miarę rozwijania umiejętności ruchowych, dziecko nabiera też większej pewności siebie i zaufania do swojego ciała. To zaufanie i poczucie własnego ciała wpływa na sposób, w jaki dziecko angażuje się w interakcje społeczne. Silne i zręczne ciało pomaga dziecku czuć się pewniej podczas interakcji z innymi, co może sprzyjać lepszemu porozumiewaniu się, budowaniu relacji i rozwijaniu się jako osoby. Rozwój kompetencji

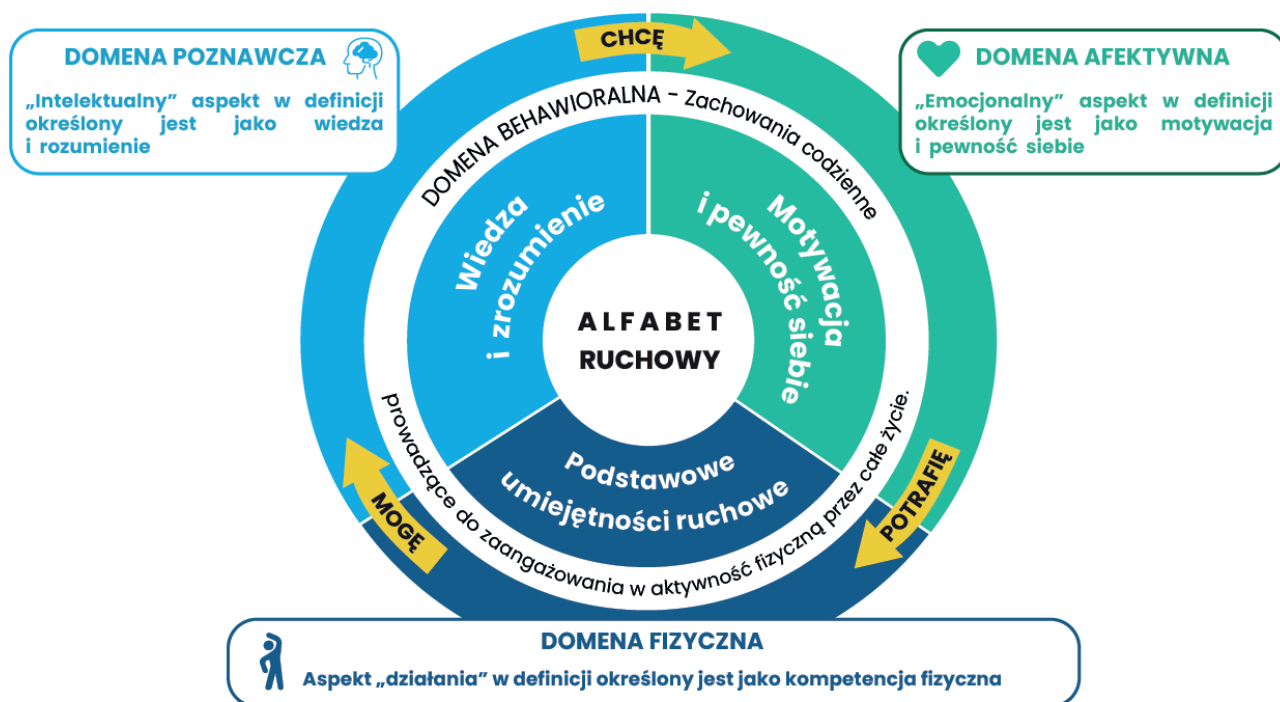
fizycznych – według Merleau-Ponty’ego [28] – nie ogranicza się tylko do samego ruchu fizycznego, ale ma znaczący wpływ na sposób, w jaki jednostka doświadcza i wchodzi w interakcję ze światem oraz jak rozwija swoją tożsamość. W koncepcji „physical literacy” oznacza to tyle, że im wyższy jest zakres kompetencji fizycznych naszego ciała (czyli umiejętności ruchowych i zdolności motorycznych), im lepsze wykorzystanie jego potencjału, tym większa możliwość wchodzenia w interakcje ze światem fizycznym i społecznym, ergo zdolności samokreacji osoby.

Zaproponowany przez Whitehead [45] konstrukt teoretyczny, rozwijany i upowszechniany na świecie między innymi przez The International Physical Literacy Association (IPLA), doczekał się już wielu empirycznych weryfikacji w praktyce edukacyjnej [8]. Jest on obecnie traktowany w wielu krajach (Kanada, Anglia, Walia, Australia, Nowa Zelandia Szkocja, Irlandia Północna) jako cel szkolnego wf, choć sama idea daleko go przekracza i jest ramą dla całościowej aktywności fizycznej. Obejmuje zarówno osoby pełnosprawne, jak i niepełnosprawne. Niniejsza publikacja jest zachętą i próbą zaimplementowania tej koncepcji na krajowym gruncie.

Nazwa „alfabet ruchowy” nie jest prostym tłumaczeniem „physical literacy”. Angielskie słowo „literacy” początkowo oznaczało tyle, co „piśmienny”, „zaznajomiony z literaturą” lub bardziej ogólnie „dobrze wykształcony”. Od końca XIX wieku zaczęto odnosić to słowo do „umiejętności czytania i pisania tekstu” czy szerzej do „posiadania wiedzy lub wykształcenia w określonej dziedzinie” [43]. Polskim odpowiednikiem „literacy” jest „alfabetyzm”, czyli „umiejętność rozumienia czytanego tekstu i przetwarzania informacji w zakresie pisania, czytania, liczenia” [36]. Z kolei „alfabetyzacja” to proces zmierzający do przyswojenia przez kogoś umiejętności czytania i pisania. „Czytanie i pisanie” należy rozumieć w tym przypadku w przenośni, jako posiadanie podstawowych informacji o czymś, znajomość zasad funkcjonowania czegoś. W tym sensie możemy mówić na przykład o: *computer literacy* – wiedzy i umiejętności efektywnego posługiwania się komputerem i związanymi z nim technologiami; *media literacy* – umiejętności krytycznej analizy informacji przedstawianych w środkach masowego przekazu i określania ich dokładności lub wiarygodności; *financial literacy* – zdolności rozumienia i skutecznego wykorzystywania różnych umiejętności finansowych, w tym zarządzania finansami osobistymi, tworzenia budżetów, inwestowania itd.; *mathematical literacy* – zdolności do formułowania, stosowania i interpretowania matematyki w różnych kontekstach; *health literacy* – umiejętności uzyskiwania, czytania, rozumienia i wykorzystywania informacji zdrowotnych w celu podejmowania właściwych decyzji zdrowotnych i stosowania się do zaleceń dotyczących leczenia.

Na tle tak przedstawionego sposobu rozumienia „umiejętności czytania i pisania” w różnych kontekstach, „alfabet ruchowy” (z ang. *physical literacy*) należy rozumieć jako motywację, pewność siebie, kompetencje fizyczne, wiedzę i zrozumienie, które pozwalają cenić i brać odpowiedzialność za zaangażowanie w aktywność fizyczną przez całe życie. W miarę jak koncepcja „physical literacy” stała się przedmiotem dyskusji w wielu krajach świata, zwykle zachowywała angielską nomenklaturę z powodu trudności jej przetłumaczenia na inne języki [7]. My postanowiliśmy ją nazwać „alfabetem ruchowym”, który naszym zdaniem doskonale oddaje jej zasadniczy sens. Alfabet to według słownikowych definicji podstawowe zasady czegoś lub podstawowe informację o czymś. Alfabet ruchowy będzie więc dotyczył wiedzy i zasad postępowania związanych z utrzymywaniem

dobrego zdrowia fizycznego i psychicznego, przy wykorzystaniu aktywności fizycznej jako dominującego środka, co ma się przekładać na większe zadowolenie z życia i lepszą jego jakość. Z kolei alfabetyzacja ruchowa to proces osiągania tych celów. Przyjęliśmy powyżej definicję alfabetu ruchowego [47], ale na świecie jest on definiowany w rozmaity sposób. Często „physical literacy” jest rozumiane w węższym sensie, jako „fundamentalne umiejętności ruchowe” (z ang. *fundamental motor skills*, FMS). Takie podejście prezentuje na przykład organizacja Sport for Life [37], która definiuje go jako „zdolność zademonstrowania szerokiej gamy podstawowych ruchów człowieka, podstawowych umiejętności ruchowych i podstawowych umiejętności sportowych” (b.s); w Polsce takie podejście prezentuje Hubert Makaruk z zespołem [25], definiujący fundamentalne umiejętności ruchowe (sportowe) jako „niezbędne i podstawowe umiejętności, które warunkują uczestnictwo w aktywności fizycznej i sporcie oraz ułatwiają funkcjonowanie w codziennym życiu” (s. 5). My przyjęliśmy szerszą definicję [46], w której fundamentalne umiejętności ruchowe są jednym z czterech filarów. Alfabetyzację ruchową traktujemy jako proces wieloaspektowy i inkluzyjny. To nie tylko wynik, ale też całożyciowa droga, na którą mogą wejść osoby w różnym wieku, również te z niepełnosprawnością ruchową [33]. W literaturze światowej „physical literacy” jest różnie rozumiany i operacjonalizowany. Zwykle jednak spotykane definicje odzwierciedlają główną ideę Whitehead [46], jaką jest całożyciowe uczestnictwo w aktywności fizycznej i odwołują się do domeny afektywnej, fizycznej i kognitywnej człowieka (ryc. 1).



Ryc. 1. Domeny alfabetu ruchowego.

Użycie w nazwie słowa „alfabet”, szczęśliwie w języku polskim kieruje naszą uwagę na zasadniczy aspekt omawianej koncepcji. Otóż alfabet oznacza coś elementarnego, bez czego niemożliwie jest podjęcie jakiegokolwiek działania. Tak jak niemożliwe jest porozumiewanie się w języku polskim bez znajomości liter, które składają się w słowa i zdania dające się zrozumieć, tak samo bez znajomości

podstawowej wiedzy z zakresu aktywności fizycznej, bez odpowiedniego poziomu kompetencji fizycznych, niemożliwe jest efektywne podejmowanie aktywności fizycznej służącej zdrowiu, wielostronnemu rozwojowi osoby, a także dla przyjemności. Najprościej mówiąc umiejętność fizycznego „czytania i pisania” to zespół dyspozycji psychicznych i fizycznych, umożliwiających zaangażowanie w aktywność fizyczną przez całe życie. Osiągnięcie tego stanu – choć dla Whitehead to również całożyciowa droga – wymaga odpowiedniej motywacji, pewności siebie, kompetencji ruchowych oraz wiedzy i zrozumienia. Wymieniony zestaw dyspozycji składa się na cztery fundamentalne dla alfabetu ruchowego domeny (filary, patrz ryc. 1). Koncepcja alfabetu ruchowego zakłada rozwijanie tych domen, które definiujemy następująco:

1. Kompetencje fizyczne – odnoszą się do zdolności jednostki do rozwijania umiejętności i wzorców ruchowych oraz poprawiania zdolności motorycznych, umożliwiających podejmowanie aktywności fizycznej o różnej intensywności i czasie trwania. Wyższe kompetencje fizyczne umożliwiają jednostce udział w szerokiej gamie aktywności fizycznych w różnych warunkach (patrz rozdz. 1.4).
2. Motywacja i pewność siebie – odnoszą się do entuzjazmu, radości i pewności siebie, osoby podejmującej aktywność fizyczną, będącej integralną częścią jej życia.
3. Wiedza i rozumienie – odnoszą się do posiadania podstawowych informacji dotyczących aktywności fizycznej i zdrowia, w szczególności tego: jak się poruszać oraz dlaczego; gdzie i z kim angażować się w aktywność fizyczną; jak bezpiecznie to robić. To także zdolność do samodzielnego systematycznego zdobywania nowych informacji, zrozumienia ich i wykorzystania w sposób, który sprzyja doskonaleniu i utrzymywaniu dobrego zdrowia/sprawności fizycznej przez całe życie. Można wyróżnić trzy kategorie w domenie poznawczej: (a) wiedza i rozumienie aktywności; (b) wiedza i rozumienie zdrowego i aktywnego stylu życia; oraz (c) wartość, jaką jest branie odpowiedzialności za aktywność fizyczną.
4. Zachowania codzienne – odnoszą się do przyjęcia przez jednostkę odpowiedzialności za umiejętność fizycznego „czytania i pisania” poprzez dobrowolny wybór systematycznej aktywności fizycznej. Obejmuje to ustalanie priorytetów i utrzymywanie zaangażowania w szereg znaczących i stanowiących osobiste wyzwanie działań, jako integralnej części stylu życia danej osoby.

Wymienione domeny identyfikują obszary, które powinny stać się przedmiotem diagnozowania i oddziaływań edukacyjnych. Oczywiście zostały one wyodrębnione umownie. W rzeczywistości tworzą sieć relacji i wzajemnych uwarunkowań. Na przykład ucząc umiejętności ruchowych, jednocześnie przekazujemy wiedzę. Z kolei wiedza na temat zdrowia, uruchamia motywację do ćwiczeń. Dobre umiejętności ruchowe wzmagają pewność siebie, co przekłada się na radość z uczestnictwa i większą systematyczność. Codzienne zachowania ruchowe podnoszą sprawność fizyczną itd. Domeny te na tyle mocno się przenikają, że można je wyróżnić tylko teoretycznie. Warto jednak to zrobić, bo otwiera nam to nowe perspektywy w wychowaniu fizycznym. W podstawie programowej kształcenia ogólnego, cele szczegółowe zostały zoperacjonalizowane tylko w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych. Zwrócenie uwagi na domenę afektywną w alfabecie ruchowym, też nie jest dla nas czymś nowym. Budowaniu motywacji podczas lekcji wf służą

aktualnie obowiązujące kryteria oceniania, nakazujące bardziej cenić aktywność i zaangażowanie, niżli poziom wiedzy czy umiejętności.

Po co nam alfabet ruchowy?

Po to, by diagnozować ucznia w wielu wymiarach. Zgodnie z założeniami alfabetu ruchowego, tworzone są narzędzia umożliwiające identyfikowanie mocnych i słabych stron ucznia (np. *Canadian Assessment of Physical Literacy – CAPL*). W Polsce dobrze nam idzie ocenianie umiejętności oraz pomiar zdolności motorycznych (przynajmniej od II etapu edukacji), choć pojęcie fundamentalnych umiejętności ruchowych jest nowe i dopiero krzepnie na poziomie dyskusji akademickich. Wiedzę sprawdza się rzadko, zaś motywację i pewność siebie w ogóle. Nie wspominając o codziennych zachowaniach, bo to przecież sprawa „pozaszkolna”. Jeśli jednak oczekujemy wykształconego fizycznie społeczeństwa, musimy być świadomi tych wielorakich uwarunkowań. Alfabet ruchowy jest pod tym względem koncepcją holistyczną.

Idea alfabetu ruchowego w istocie jest prosta. Zakłada, że osoba dzięki kompetencjom fizycznym, wiedzy, motywacji i pewności siebie, będzie płynnie wchodziła w interakcje z otoczeniem, bez konieczności unikania wyzwań ruchowych, zatrzymywania się i rozmyślania nad nimi. Zwykle nie zastanawiamy się: „Jak mamy wejść po schodach?”, „Jak się ubrać?”, „Jak podbiec do autobusu?”. W znanych nam sytuacjach (typowych) związanych z aktywnością fizyczną, czujemy się (lub powinniśmy się czuć) kompetentni. Wiem: „Jak chwycić piłkę”, „wykonać przeskok przez kałużę”, „Jak prowadzić piłkę nogą”. Takie ruchy wykonujemy automatycznie, ponieważ są one częścią naszego repertuaru ruchowego, które uruchamiamy nieświadomie w odpowiedzi na wyzwania otoczenia. Robimy to nawykowo. Oczywiście są sytuacje, w których rzeczywiście możemy zadawać takie pytania. Gdyby ktoś złamał nogę, mógłby zapytać: „Jak teraz mam chodzić po schodach?”. Osoba niepełnosprawna ruchowo może stanąć przed wyzwaniem: „Jak się poruszać na wózku inwalidzkim?”. Jeśli podczas gry w tenisa wieje silny wiatr, ktoś mógłby zapytać: „Jak on wpływa na mój serwis i tor lotu piłki?”; piłkarski nowicjusz pytałby siebie: „Jak kopnąć piłkę?”, a jeśli ktoś chciałby schudnąć lub poprawić siłę, pytałby: „Jakimi metodami ćwiczyć?”. I w końcu: „Czy mam odpowiednią motywację, aby to zrobić?”.

Rodzaj stawianych pytań zależy od naszego „wykształcenia fizycznego”. Osoba wykształcona fizycznie jest w stanie sprawnie poruszać się w różnych warunkach (na łądzie, w wodzie, na lodzie i śniegu oraz w powietrzu) i sytuacjach wymagających określonych zdolności motorycznych, potrafi określać i przewidywać wymagane w danej sytuacji umiejętności ruchowe i podjąć na tej podstawie określone działanie. Jest ona pewna siebie i bierze odpowiedzialność za własny rozwój, czyniąc aktywność fizyczną stałym elementem stylu życia i środkiem własnego wielowymiarowego rozwoju [41]. Teraz jasne i zasadne staje się użycie słowa „alfabet” w polskim tłumaczeniu omawianej koncepcji. By poradzić sobie z zadaniami ruchowymi nietypowymi, trudnymi, złożonymi, wymagającymi lub wymuszonymi niepełnosprawnością ruchową (czasową lub stałą), musimy wpieryw dysponować kompetencjami podstawowymi (fundamentalnymi umiejętnościami ruchowymi, odpowiednim poziomem sprawności fizycznej, wiedzy i zrozumienia tego zjawiska, motywacją i pewnością siebie). Te podstawy nabywa się przez całe życie, ale dobrze jest wykorzystywać okresy sensorytywne

w ontogenezie. Alfabet ruchowy nie zakłada okresów krytycznych, po których zaniedbań nie da się nadrobić. W tym względzie przekracza on czas szkolnej edukacji i jest programem i celem dla każdego na całe życie. Zawsze jest odpowiedni moment by wejść na drogę fizycznego kształcenia. Whitehead używa bardziej poetyckiego wyrażenia „podróży z alfabetem ruchowym”. Podróż wyjątkowej, bo długiej. Rozpoczynającej się od narodzin i niemającej końca. Najlepiej, kiedy ta podróż nie jest przywilejem, lecz prawem człowieka. Każdemu bowiem należy zapewnić możliwość bycia aktywnym fizycznie w różnych warunkach środowiskowych. Istotne jest, aby doświadczenie aktywności fizycznej było doświadczeniem znaczącym i pozytywnym. Podróż każdej osoby w zakresie alfabetu ruchowego powinna być wzbogacona wsparciem społecznym, szczególnie w przypadku osób, które mierzą się z trudnościami w trakcie jej trwania, w tym osób niepełnosprawnych.

Alfabet ruchowy oferuje alternatywne podejście do zachęcania jednostek do angażowania się w aktywność fizyczną, poprzez rozwijanie cech fizycznych, poznawczych, emocjonalnych i społecznych. Zdobył on już wiele uznania na całym świecie i jest wdrażany jako remedium na współczesne kłopoty ze zdrowiem społeczeństw. Alfabet ruchowy określa pewną filozofię, ramy teoretyczne, które mogą i są na świecie operacjonalizowane w różnorodny sposób. W tym celu tworzy się narzędzia oceniające poziom „alfabetyzacji fizycznej”, z intencją przekazania dziecku/dorosłemu informacji zwrotnej, w którym miejscu podróży z alfabetem aktualnie się znajduje. Wykorzystanie alfabetu fizycznego w szkolnej edukacji ma dwojaki sens: 1. Wskazuje kierunek, w którym należy podążać. 2. Informuje o poziomie wykształcenia fizycznego. Osoba wykształcona fizycznie będzie w stanie poruszać się sprawnie w różnych trudnych i wymagających sytuacjach ruchowych. Będzie potrafiła „czytać otoczenie”, by przewidzieć możliwe potrzeby ruchowe oraz reagować na nie w sposób inteligentny i z wyobraźnią [41]. Natomiast osoba o niskim poziomie fizycznego wykształcenia, będzie – jeśli to tylko możliwe – unikała aktywności fizycznej, ponieważ nie będzie miała zaufania i wiary we własne możliwości, w efekcie nie będzie zmotywowana do udziału w indywidualnej lub zorganizowanej aktywności fizycznej [47].

1.2. Szkolenia dla nauczycieli (Izabella Tarnowska)

W realizowanej w 2023 r. edycji programu odstąpiono od przeprowadzenia szkoleń stacjonarnych. W zamian przeprowadzone zostały szkolenia w formie testu on-line. Zainteresowany nauczyciel, zgodnie z informacją zamieszczoną na stronie [www \(https://www.wfzawf.pl/\)](https://www.wfzawf.pl/) przesyłał maila na wskazany adres kontaktowy:

Jeżeli jesteś zainteresowany pozyskaniem certyfikatu i dołączeniem do programu napisz do nas na adres: sportkluby@wfzawf.pl w tytule wpisz CERTYFIKAT.

Nauczyciel otrzymywał zwrotnie wiadomość e-mail ze szczegółowymi wytycznymi, podręcznikiem Fundamentalnych Umiejętności Ruchowych w Sporcie (FUS) oraz linkiem do testu – poniżej treść maila wysyłanego do nauczyciela:

Witam,

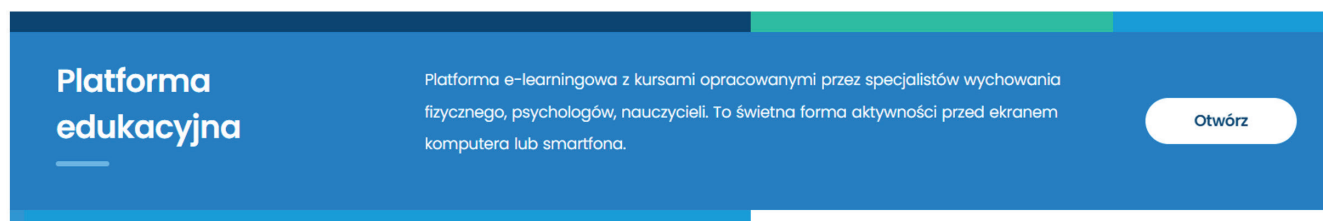
Dziękujemy za chęć zgłoszenia do programu. Aby uzyskać certyfikat uprawniający do rejestracji należy prawidłowo rozwiązać test dotyczący Fundamentalnych Umiejętności Ruchowych w Sporcie (FUS). Podręcznik FUS zawierający wszystkie informacje niezbędne do rozwiązania testu dołączony jest do wiadomości, treści dotyczące koncepcji umiejętności ruchowych znajdują się również na stronie <https://www.fus.wfzawf.pl/page/fundamental-movement-skills>.

Po rozwiązaniu testu automatycznie udostępniony zostanie kod umożliwiający rejestrację użytkownika, po weryfikacji poprawności odpowiedzi testu przez Zespół Programu WF z AWF nadany zostanie certyfikat upoważniający do przystąpienia do Programu i złożenia wniosku o uruchomienie Sport Klubów.

Link do testu <https://forms.office.com/e/4GsJ97JzJX>

Po udzieleniu prawidłowych odpowiedzi na pytania, nauczyciel uzyskiwał certyfikat, który uprawniał go do dokonania zgłoszenia do programu i prowadzenia dodatkowych zajęć dla dzieci i młodzieży.

Elementami wspierającymi przygotowanie się nauczyciela do testu on-line, są materiały zamieszczone na platformie edukacyjnej (zarówno filmiki instruktażowe jak i treści merytoryczne wzbogacające bazę wiedzy). Materiały są dostępne na stronie: <https://lms.wfzawf.pl/>, do której nauczyciel przechodzi bezpośrednio ze strony głównej projektu:



Platforma edukacyjna

Platforma e-learningowa z kursami opracowanymi przez specjalistów wychowania fizycznego, psychologów, nauczycieli. To świetna forma aktywności przed ekranem komputera lub smartfona.

Otwórz

Dzięki nowej formie prowadzenia testów, każdy zainteresowany nauczyciel ma do nich łatwy dostęp, a w efekcie możliwość uzyskania certyfikatu jest wyjątkowo prosta. W roku 2023, 395 nauczycieli korzystając z nowej możliwości pozyskania certyfikatu, udzieliło prawidłowych odpowiedzi na pytania testowe i nabyło uprawnienia do dołączenia do programu. W kolejnej edycji planowana jest kontynuacja tych działań, które spotkały się z pozytywnym odbiorem ze strony nauczycieli.

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

1.3.1. Przebieg i organizacja Sport Klubów

Realizacja zajęć w ramach Sport Klubów Programu „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości” stanowiła kontynuację działań realizowanych w latach 2021/2022 w programie „WF z AWF – Aktywny powrót do szkoły po pandemii”. Wzorem roku ubiegłego, w ramach Sport Klubów w 2023 roku, przeprowadzono dwie edycje zajęć w okresach marzec-czerwiec oraz wrzesień-listopad, z przerwą przypadającą na okres wakacji. Z dniem 17 marca 2023 roku rozpoczęto rejestrację nauczycieli do Sport Klubów w edycji pierwszej (wiosennej). Rejestrację do edycji drugiej (jesiennej) uruchomiono dnia 16 sierpnia 2023 roku. Zajęcia w kolejnych edycjach roku 2023 realizowane były odpowiednio od 20 marca do 23 czerwca oraz od 1 września do 30 listopada. Celem Sport Klubów było przede wszystkim wsparcie działań zmierzających do poprawy stanu kondycji fizycznej dzieci i młodzieży, poprzez organizację i uczestnictwo uczniów w dodatkowych zajęciach ruchowych. W szerszym ujęciu zajęcia Sport Klubów wpisywały się w działania polegające na przeciwdziałaniu hipokinezji, wdrażaniu wewnętrznej potrzeby regularnego uczestniczenia w zajęciach ruchowych oraz budowaniu świadomości korzyści jakie wynikają z uczestnictwa w aktywności ruchowej. Istotnym aspektem działalności Sport Klubów pozostała ocena kondycji fizycznej dzieci i młodzieży biorącej udział w zajęciach.

Do prowadzenia zajęć w ramach Sport Klubów upoważnieni byli nauczyciele wychowania fizycznego ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, którzy ukończyli w roku 2021 lub w roku 2022 odpowiednie szkolenie oraz uzyskali stosowny certyfikat ukończenia przedmiotowego szkolenia. Dodatkowo, w roku 2023 uruchomiono możliwość otrzymania certyfikatu upoważniającego do przystąpienia do Sport Klubów poprzez uzupełnienie testu wiedzy, dotyczącego fundamentalnych umiejętności ruchowych. Z możliwości takiej skorzystało łącznie 446 nauczycieli, z czego 395 nabyło uprawnienia do dołączenia do programu.

Zajęcia Sport Klubów kierowane były do uczniów wszystkich szczebli edukacji, zarówno w pełni sprawnych, jak również z różnego rodzaju niepełnosprawnościami i dysfunkcjami. Odbywały się w formie dodatkowych, nieodpłatnych, pozalekcyjnych zajęć ruchowych realizowanych w obiektach zapewnionych przez szkoły i/lub lokalne placówki edukacyjne i sportowe. W związku z dużą migracją obywateli Ukrainy wynikającą z działań wojennych prowadzonych na jej terytorium i włączeniem ukraińskich uczniów do krajowego systemu edukacji, umożliwiono im wzięcie udziału w zajęciach Sport Klubów, dokonując uprzednio stosownego tłumaczenia na język ukraiński dokumentów niezbędnych do kwalifikacji do programu.

Zapisy do Sport Klubów realizowano poprzez wdrożony w roku 2021 i udoskonalony w kolejnych latach system informatyczny, obsługujący procedurę rejestracji uczestników. Zachowanie systemu i kluczowych procedur umożliwiło sprawną rejestrację i kwalifikację uczestników, zwłaszcza w odniesieniu do nauczycieli, którzy realizowali zajęcia w ramach Sport Klubów w latach poprzednich. Na etapie zgłoszenia wymagane były od nauczyciela między innymi:

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

Za nadzór nad poprawnością zgłoszeń oraz prowadzenie kwalifikacji do programu odpowiadał 21-osobowy zespół specjalistów ds. weryfikacji i diagnozy kondycji fizycznej. Zespół ten tworzyli pracownicy Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie oraz Filii w Białej Podlaskiej.

Na potrzeby realizacji Sport Klubów udostępniono, wzorem lat poprzednich, przyjazny w obsłudze harmonogram zajęć oraz moduł umożliwiający nauczycielowi raportowanie wyników ankietyzacji i pomiarów kondycji fizycznej, prowadzonych wśród uczestników zajęć. Wsparcie techniczne obejmowało również uruchomienie linii telefonicznej i udostępnienie adresu e-mail, przeznaczonego wyłącznie dla potrzeb Sport Klubów. Dla uproszczenia procedur administracyjnych, utrzymano intuicyjne i bezpieczne narzędzie elektroniczne, umożliwiające łatwe zawieranie umów bez skomplikowanej identyfikacji i weryfikacji tożsamości.

Podobnie jak w poprzednich edycjach programu WF z AWF, zajęcia Sport Klubów cieszyły się ogromnym zainteresowaniem nauczycieli. W pierwszej, realizowanej przed przerwą wakacyjną edycji Sport Klubów, wzięło udział 4965 nauczycieli, w drugiej zakwalifikowanych do programu zostało 5171 nauczycieli, w tym 365 nauczycieli, którzy nie realizowali zajęć przed wakacjami. Ostatecznie, w bieżącym roku w trakcie całego okresu realizacji Sport Klubów, przyjęto ponad 10 350 zgłoszeń. Na wiosnę 2023 uruchomiono 7401 grup zajęć Sport Klubów, z kolei w edycji jesiennej 7395 Sport Kluby, w wymiarze 409 000 godzin w skali całego roku. Z powodu braku przedstawienia wymaganych dokumentów w roku 2023 do programu nie zostało zakwalifikowanych 197 nauczycieli, co stanowi niespełna 2% aplikujących.

Przez nauczycieli biorących udział w programie doceniona została dość duża elastyczność w zakresie organizacji Sport Klubów – prowadzący mogli realizować zajęcia zgodnie z własnymi preferencjami, ale również oczekiwaniami uczniów – 1 lub 2 razy w tygodniu dla 1 bądź 2 grup, w wymiarze jednej lub dwóch godzin tygodniowo dla każdej z grup. Ponadto, wychodząc naprzeciw oczekiwaniom nauczycieli, utrzymana została wprowadzona w roku 2022 możliwość prowadzenia zajęć w blokach dwugodzinnych. W trakcie realizacji nauczyciele zajęć mogli wnioskować o zmianę liczby grup lub sposób ich organizacji. W trosce o zapewnienie większej możliwości kontroli realizacji zajęć, podobnie jak w roku poprzednim, nauczyciele zobligowani byli do zadeklarowania terminów zajęć na cały okres ich realizacji, niezwłocznie po kwalifikacji do programu. Ograniczono tym samym możliwość swobodnego przeplanowania zajęć, które nie odbyły się zgodnie z wpisem do harmonogramu. Zmiana terminarza zajęć mogła być dokonana jednokrotnie dla każdej z edycji i wyłącznie przez koordynatorów programu, na pisemny wniosek nauczyciela. Zajęcia prowadzone były z podziałem na odpowiednie grupy wiekowe uczestników, zapewniając

bezpieczeństwo i optymalne efekty ćwiczeń, w grupach uczestników o liczebności 12-20 osób dla uczniów pełnosprawnych oraz od 8 do 10 osób w przypadku uczniów z niepełnosprawnościami. W szczególnych, indywidualnych przypadkach wynikających z warunków pracy, dopuszczalne było ubieganie się o zmniejszenie liczebności grupy – decyzję w tej sprawie podejmował zespół do spraw weryfikacji i diagnozy kondycji fizycznej.

Nadzór nad poprawnością merytoryczną prowadzonych zajęć i ich zgodnością z założeniami programu, w tym z rekomendacjami przekazanymi podczas szkoleń WF z AWF, czuwał piętnastoosobowy zespół do spraw monitoringu zajęć. W ramach przyznanych kompetencji, członkowie zespołu dokonywali terenowych kontroli zajęć sportowych w miejscu ich prowadzenia, sprawdzając dokumentację prowadzących zajęć w zakresie treści zajęć, liczby uczniów, miejsca i czasu trwania zajęć oraz rzetelnego wprowadzania przez nauczycieli danych do harmonogramu. Szczegółowy opis działalności zespołu do spraw monitoringu zajęć przedstawiono w części 3.6 niniejszego raportu.

1.3.2. Nauczyciele prowadzący Sport Kluby

Zajęcia w ramach Sport Klubów realizowane były na terenie całej Polski, w edycji wiosennej wzięło udział 4965 nauczycieli, na jesień dodatkowe zajęcia ruchowe prowadzone były przez 5171 nauczycieli. Odsetek nauczycieli uczestniczących w programie z poszczególnych województw przedstawiono w tabeli 1. Proporcje kobiet i mężczyzn były podobne dla obu edycji i wynosiły odpowiednio 52,5% oraz 47,5%, obserwowano przy tym wzrost udziału mężczyzn o 4,5%, w stosunku do roku 2022. Zajęcia w szkołach podstawowych stanowiły 88,4%

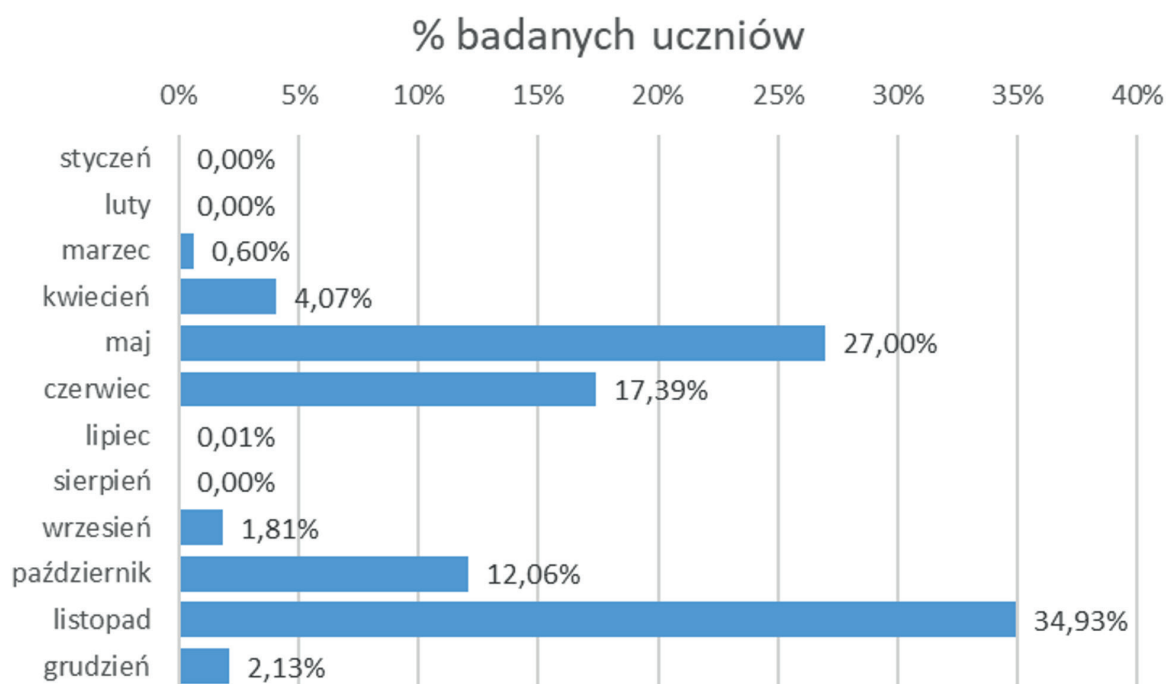
Tabela 1. Odsetek nauczycieli uczestniczących w programie z poszczególnych województw (w porządku malejącym)

Województwo	%
mazowieckie	13,5
śląskie	8,9
lubelskie	8,3
kujawsko-pomorskie	7,9
wielkopolskie	7,7
podkarpackie	7,7
łódzkie	7,3
małopolskie	7,3
dolnośląskie	7,2
pomorskie	6,5
świętokrzyskie	5,1
warmińsko-mazurskie	3,6
podlaskie	3,4
zachodniopomorskie	2,6
opolskie	1,5
lubuskie	1,4

wszystkich zajęć przeprowadzonych w ramach programu, 5,9% zajęć realizowano w technikach oraz 5,1% zajęć w liceach. Na szkoły zawodowe (branżowe szkoły I oraz II stopnia oraz szkoły specjalne przysposabiające do pracy) przypadło 0,6% zajęć. Natomiast 41,3% nauczycieli szkół podstawowych realizowało zajęcia w klasach 1-3, odsetki nauczycieli prowadzących zajęcia w klasach 4-6 oraz 7-8 wynosiły odpowiednio 44,7% i 14,0%.

1.3.3. Uczestnicy Sport Klubów

Jak wspomniano w poprzednim podrozdziale, w ramach zajęć Sport Klubów zrealizowano w roku 2023 łącznie ponad 409 000 godzin lekcyjnych w 7401 oraz 7395 grupach, odpowiednio na wiosnę i jesień 2023 roku. W zajęciach wzięło udział w każdej edycji w 2023 roku blisko 100 000 uczniów w wieku od 6,0 do 19,5 lat. Prezentowane w niniejszym raporcie wyniki bazują na danych zebranych przez nauczycieli w dwóch edycjach programu w roku 2023 i wprowadzonych przy wykorzystaniu systemu dostępnego na stronie programu. Wyniki badań realizowanych w edycji wiosennej Sport Klubów gromadzono zgodnie z informacjami wprowadzonymi do systemu informatycznego do 20 lipca 2023 oraz do 10 grudnia 2023 dla edycji realizowanej jesienią. Zestawienie odsetków wszystkich badań w kolejnych miesiącach roku 2023 zestawiono na rycinie 2.



Ryc. 2. Odsetek liczby wszystkich badań kondycji fizycznej zrealizowanych w kolejnych miesiącach w programie WF z AWF w 2023 roku.

W edycji wiosennej wprowadzono wyniki pomiarów realizowanych wśród 85 266 uczniów, z kolei w edycji jesiennej zaraportowano wyniki badań dotyczące 88 906 uczniów. Dla części uczestników zajęć (około 4%) dane nie zostały wprowadzone do systemu ze względu na niemożność przeprowadzenia badań wynikającą z braku lub utrudnionego dostępu do infrastruktury szkolnej (brak odpowiedniej sali/przestrzeni, remont) oraz ograniczenia leżące po stronie uczestników

zajęć (niepełnosprawność, absencje chorobowe podczas badań). Dodatkowo część wpisów zostało odrzuconych na etapie weryfikacji jakości raportowanych danych (wartości spoza przedziału ± 5 SD dla wieku i płci) ze względu na duże prawdopodobieństwo błędnego wpisu wynikającego z pomyłki lub nierzetelnego raportowania wyników pomiarów. Zestawienie odsetków poszczególnych pomiarów usuniętych ze zbioru danych ze względu na małą wiarygodność informacji wprowadzonych do systemu przedstawiono w tabeli 2. Dla wyników pomiarów somatycznych procent usuniętych danych był stosunkowo niewielki i nie przekraczał 2%. Wyjątek stanowił pomiar obwodu talii, dla którego odsetek nieuwzględnionych danych przekraczał 7%, głównie ze względu na nieprzeprowadzenie lub brak raportowania przez nauczycieli wyników. W przypadku prób sprawności fizycznej odsetek wykluczonych z analiz danych wynosił wahał się od 2 do 6,5%.

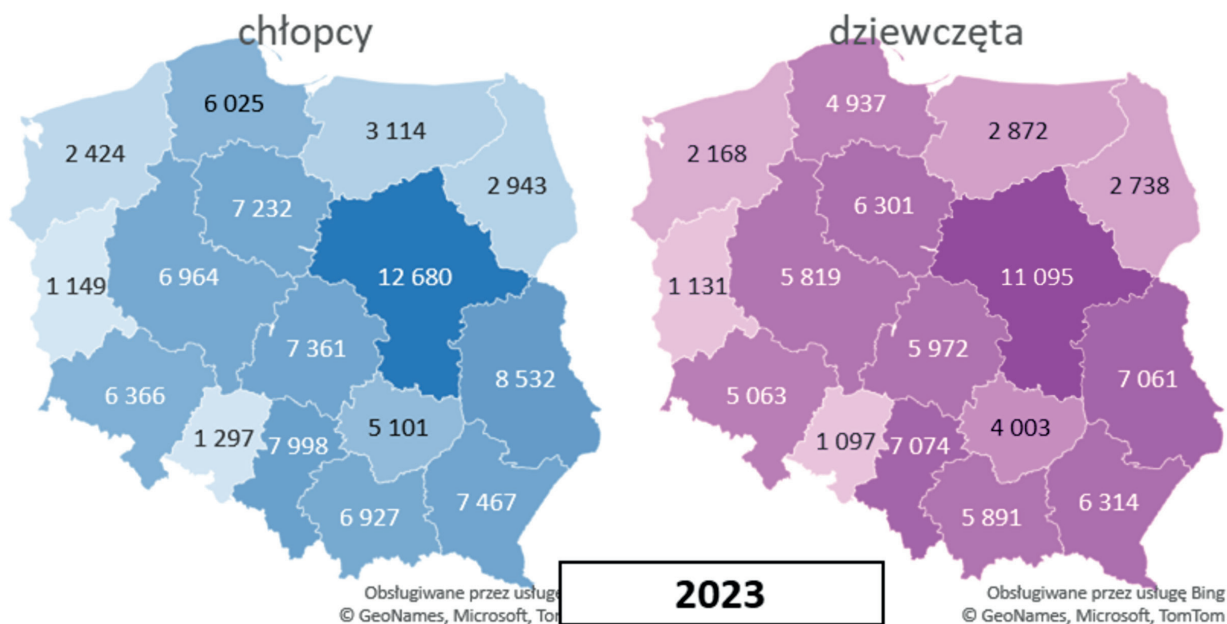
Tabela 2. Odsetki pomiarów cech somatycznych oraz prób sprawnościowych chłopców i dziewcząt niewprowadzonych przez nauczycieli lub usuniętych ze zbioru danych ze względu na małą wiarygodność informacji wpisanych do systemu przez nauczycieli

Zmienna	Chłopcy (%)	Dziewczęta (%)	Razem (%)
Wysokość ciała	1,63	1,62	1,63
Masa ciała	1,61	1,73	1,67
BMI	1,90	2,02	1,96
Obwód talii	7,23	7,86	7,52
Zwis na drążku	6,14	6,68	6,39
Bieg 10 x 5 m	4,98	4,89	4,94
Beep test	4,74	5,25	4,98
Podpór przodem	2,24	2,30	2,27

Ostatecznie uwzględnione w opracowaniu dane dotyczą 173 116 testów wykonanych przez dzieci biorące udział w zajęciach w roku 2023 (84 943 na wiosnę oraz 88 173 jesienią, w tym 79 536 badań dziewcząt i 93 580 badań chłopców). Dalsze analizy dotyczące cech somatycznych i sprawności fizycznej odnoszą się do tych właśnie liczebności badań.

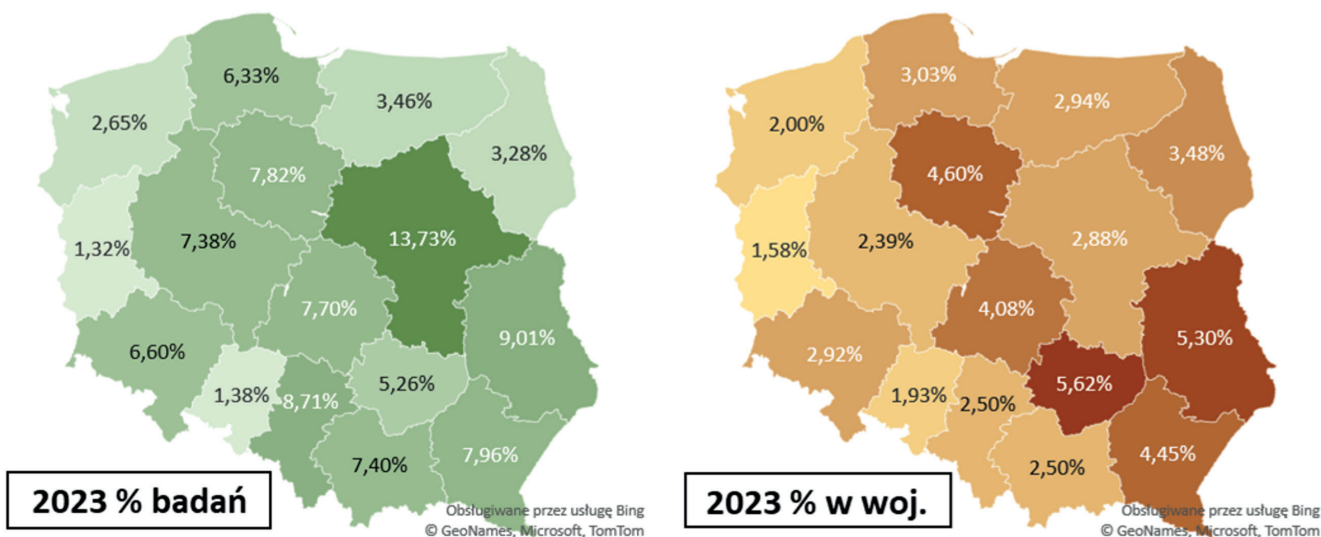
W roku 2023 badania chłopców stanowiły 54,1% wszystkich uczestników Sport Klubów. Liczebności badań uczniów biorących udział w zajęciach w poszczególnych województwach z podziałem na płeć w kolejnych latach realizacji Sport Klubów przedstawiono na rycinie 3.

Największe odsetki całkowitej liczby badań uczestników zajęć niezależnie od płci zaobserwowano w roku 2023 w województwach mazowieckim (13,7%), lubelskim (9,0%) oraz śląskim (8,7%). Proporcje liczby badań uczestników zajęć z roku 2023 w poszczególnych województwach są porównywalne do obserwowanych w programie WF z AWF w roku 2022, z dominującymi liczebnościami zanotowanymi w województwie mazowieckim (23 775 badań w roku 2023 oraz 28 273 w roku 2022). Najmniejsze liczebności badań notowano natomiast w 2023 roku w województwach lubuskim (1,3%) i opolskim (1,4%). Analogicznie dla tych samych województw obserwowano najmniejsze liczebności w poprzednich latach realizacji programu. Szczegółowe zestawienia odsetków całkowitej liczby badań przeprowadzonych w województwach



Ryc. 3. Liczebności chłopców i dziewcząt uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w poszczególnych województwach w roku 2023 programu WF z AWF.

w roku 2023 przedstawiono na rycinie 4. Zauważalne dysproporcje liczby uczestników zajęć między województwami mają związek z różną dla poszczególnych województw liczbą dzieci objętych obowiązkiem edukacji szkolnej. Po uwzględnieniu tego faktu, odsetek uczestników Sport Klubów w poszczególnych województwach wykazywał mniejsze zróżnicowanie i wahał się od około 1,5% w województwie lubuskim do nieco ponad 5% w województwach świętokrzyskim i lubelskim (ryc. 4).



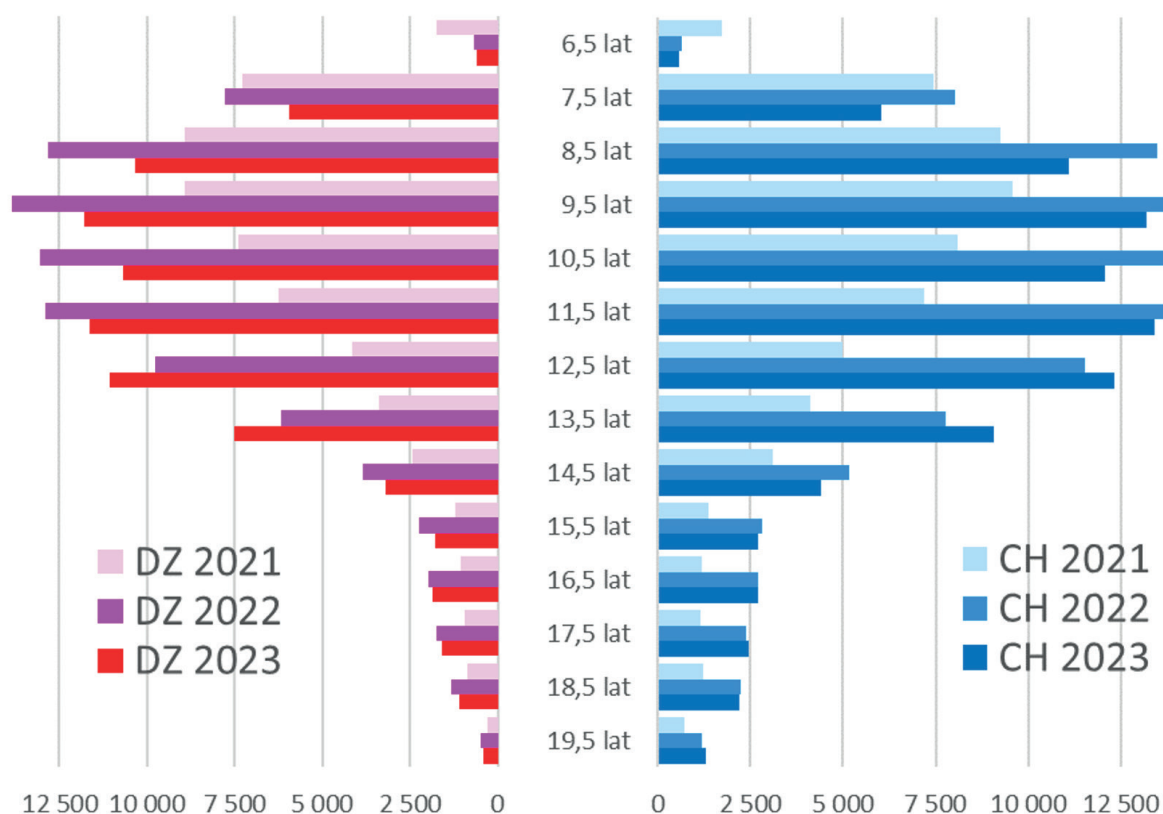
Ryc. 4. Odsetek badań kondycji fizycznej dzieci uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w poszczególnych województwach w roku 2023 w odniesieniu do liczby badań w danym roku (po lewej) oraz w odniesieniu do liczby dzieci w wieku 6-19 lat w danym województwie (po prawej).

W ramach badań prowadzonych wśród uczestników Sport Klubów zgromadzono w roku 2023 dane od 155 249 uczniów ze szkół podstawowych (89,1%) i od 18 923 (10,9%) uczniów ze szkół ponadpodstawowych. Szczegółowe dane dotyczące liczby uczestników Sport Klubów z poszczególnych typów szkół przedstawiono w tabeli 3.

Tabela 3. Liczba (N) i odsetek (%) uczestników zajęć Sport Klubów w roku 2023 w poszczególnych typach szkół

Typ szkoły	Dziewczeta		Chłopcy		Razem	
	n	%	n	%	n	%
Szkoła podstawowa	72768	90,9	82481	87,6	155249	89,1
Liceum ogólnokształcące	4415	5,5	3880	4,1	8295	4,8
Technikum	2498	3,1	6724	7,1	9222	5,3
Branżowa szkoła I stopnia	293	0,4	982	1,0	1275	0,7
Branżowa szkoła II stopnia	3	0,0	12	0,0	15	0,0
Szkoła specjalna przysposabiająca do pracy	32	0,0	84	0,1	116	0,1
Suma	80009	100,0	94163	100,0	174172	100,0

Strukturę przedstawioną w powyższej tabeli odzwierciedla rozkład wieku uczestników zajęć, przebadanych w obydwu edycjach programu w roku 2023 (ryc. 5), z wyraźną przewagą uczniów w wieku 8-12 lat, stanowiących około 68% wszystkich badanych osób. Z kolei, na rycinie 6 przedstawiono odsetki dziewcząt i chłopców w kategoriach wieku uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w odniesieniu do liczby dzieci i młodzieży w danej kategorii wiekowej w Polsce.



Ryc. 5. Rozkład wieku dziewcząt (DZ) i chłopców (CH) uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w kolejnych latach realizacji programu.



Ryc. 6. Odsetki dziewcząt (DZ) i chłopców (CH) uczestniczących w zajęciach Sport Klubów wiosną i jesienią 2023, w odniesieniu do liczby dzieci w danej kategorii wiekowej objętych w roku 2023 obowiązkiem szkolnym.

Z zestawionych danych wynika, że program, w zależności od wieku uczestników, objął swoim zasięgiem od około 0,3 do blisko 6,7% populacji polskich dzieci i młodzieży w rocznych kategoriach wieku (wg danych GUS na dzień 30 czerwca 2023 roku).

W roku 2023 orzeczenia o stopniu niepełnosprawności zadeklarowano dla 2272 uczestników zajęć (729 dziewcząt i 1543 chłopców), co stanowiło 1,30% wszystkich badanych (tab. 4). Odsetek uczniów z niepełnosprawnościami był porównywalny do notowanego w latach ubiegłych (1,33%). Liczba uczniów z orzeczeniem w szkołach podstawowych wynosiła 1989 osób, co stanowiło 1,3% badanych z tego typu szkoły, w tym ponad dwukrotnie więcej chłopców ($n = 1339$) niż dziewcząt ($n = 650$). W liceum ogólnokształcącym oraz technikum orzeczenie o stopniu niepełnosprawności posiadało 0,2-0,3% uczestników Sport Klubów z tego typu szkół. W szkole specjalnej przysposabiającej

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

Orzeczenie o stopniu niepełnosprawności	Dziewczęta	Chłopcy	% badanych z danego typu szkoły
Szkoła podstawowa	650	1339	1,3
Liceum ogólnokształcące	3	15	0,2
Technikum	3	29	0,3
Branżowa szkoła I stopnia	47	89	10,7
Branżowa szkoła II stopnia	0	0	-
Szkoła specjalna przysposabiająca do pracy	26	71	83,6
Suma	729	1543	-

do pracy zaobserwowano największy odsetek osób z niepełnosprawnością (83,6% badanych), co jest zrozumiałe ze względu na specyfikę tego typu szkół.

W obydwu edycjach roku 2023 w zajęciach Sport Klubów wzięło udział łącznie 2810 uczniów z Ukrainy (1,61% wszystkich uczestników), w tym 1316 dziewcząt (46,8%) i 1494 chłopców (53,2%). W porównaniu z rokiem ubiegłym liczba uczestników Sport Klubów z Ukrainy zwiększyła się o 750 osób (0,6%). Odsetki uczniów z Ukrainy uczestniczących w zajęciach realizowanych w poszczególnych typach szkół odpowiadają proporcjom obserwowanym dla dzieci i młodzieży polskiej.

Zgodnie z deklaracją nauczycieli 38,2% uczniów uczęszczających na zajęcia w roku 2023 brało udział w edycji Sport Klubów realizowanej w roku poprzednim. Odsetek ten był porównywalny do notowanego w latach ubiegłych.

W zajęciach prowadzonych w ramach Sport Klubów w roku 2022 brało udział 104 813 uczniów z obszarów miejskich (46,3% dziewcząt i 53,7% chłopców), co stanowiło 60,2% wszystkich uczestników. Udział największych miast (powyżej 100 tys. mieszkańców) wynosił 18,6% (32 528 uczniów), miast o średniej wielkości (od 35 do 100 tys. mieszkańców) 13,5% (23 501 uczniów), a małych miast (poniżej 35 tys. mieszkańców) – 28,1% (48 784 uczniów). Proporcje dziewcząt i chłopców w miastach o różnej wielkości były porównywalne do obserwowanych dla wszystkich uczestników zajęć w miastach (44,7-49,6% dziewcząt, 50,4-55,3% chłopców). Na terenach wiejskich w zajęciach Sport Klubów obu edycji roku 2023 uczestniczyło łącznie 69 359 uczniów (44,2% dziewcząt i 55,8% chłopców), co stanowiło 39,8% wszystkich uczestników. W zajęciach realizowanych w miastach, 85,8% uczestników stanowili uczniowie szkół podstawowych i 14,2% ze szkół ponadpodstawowych, podczas gdy na terenach wiejskich zajęcia odbywały się niemal wyłącznie w szkołach podstawowych (98,7%). Uczestnictwo uczniów z uwzględnieniem miejsca zamieszkania było porównywalne do obserwowanego w roku poprzednim, z nieznacznym zwiększeniem odsetka (o 0,3%) osób uczestniczących w zajęciach w szkołach miejskich.

1.3.4. Kondycja fizyczna dzieci i młodzieży zgłoszonych do zajęć w Sport Klubach

Rozwój fizyczny, zwany również somatycznym, obejmuje szereg procesów biologicznych, chemicznych, psychicznych i społecznych zachodzących w organizmie. Procesy te prowadzą do pełnego rozwinięcia morfologicznego jednostki i osiągnięcia przez nią dojrzałości [49]. Sprawność fizyczna stanowi jeden z przejawów rozwoju fizycznego i odnosi się do ogólnej kondycji fizycznej oraz zdolności do wykonywania różnorodnych aktywności fizycznych bez nadmiernego zmęczenia czy dyskomfortu. W innym ujęciu to ruchowa zaradność człowieka w środowisku jego funkcjonowania, która stanowi odzwierciedlenie efektywności wykorzystania możliwości własnego ciała w poruszaniu się, samoobsłudze, zabawie, pracy i innych sytuacjach życia codziennego [15]. Z kolei wydolność fizyczna to zdolność do efektywnego wykonywania długotrwałych wysiłków o dużym obciążeniu, angażujących duże grupy mięśni. Jest to miara tolerancji organizmu na wysiłek fizyczny, co umożliwia podejmowanie intensywnej pracy o charakterze tlenowym, bez ryzyka poważnych zaburzeń homeostazy i szybkiego powrotu do stanu wyjściowego po zakończeniu wysiłku [31]. Wszystkie te elementy kształtują definicję kondycji fizycznej, która jest jednym

z przejawów zdrowia człowieka, wyrażanym poprzez pozytywne wartości. Kondycja fizyczna odzwierciedla stopień adaptacji człowieka do warunków życia i stanowi miernik zdrowia zarówno jednostek, jak i populacji.

Etap życia dzieci i młodzieży uczestniczących w zajęciach Sport Klubów określany jest w rozwoju biologicznym jako okres przedpokwitaniowy (od 6-7. do 10-12. roku życia) oraz okres młodzieńczy, czyli dojrzewania i dorastania (od 10-12. do 18-20. roku życia). To czas intensywnych i dynamicznych zmian zachodzących w organizmie dziecka związanych z dojrzewaniem oraz wzrastaniem poszczególnych struktur organizmu. Tempo tych zmian nie jest jednorodne, jest odmienne dla każdego etapu, z charakterystycznym przyspieszeniem wzrastania wysokości i masy ciała występującym w okresie pokwitania. Znajduje to swoje odzwierciedlenie w możliwości realizacji zadań ruchowych, a w szerszym kontekście ujawnianego poziomu sprawności fizycznej. Okres pokwitania występuje około 12-14. roku życia i pojawia się około dwa lata wcześniej u dziewcząt niż u chłopców. Do oceny stanu zaawansowania rozwoju biologicznego dzieci i młodzieży wykorzystuje się pomiary cech somatycznych, które następnie porównuje się populacyjnymi skalami referencyjnymi. W tym celu najczęściej wykonuje się pomiary wysokości i masy ciała, a do oceny proporcji między nimi stosuje się wskaźnik względnej masy ciała BMI, który może posłużyć do określenia niedowagi, nadwagi czy otyłości. W diagnozie otyłości brzusznej wykorzystuje się z kolei wielkość obwodu talii, a częściej obwód talii relatywizowany wysokością ciała tzw. wskaźnik WHtR (*waist to height ratio*) i jego wartość graniczną ustaloną na poziomie 0,5, bez względu na wiek i płeć badanych. Przy ocenie zarówno rozwoju fizycznego, jak i sprawności fizycznej należy pamiętać, że progresywny okres rozwoju charakteryzuje się dużą indywidualną zmiennością osobniczą, a dzieci w tym samym wieku kalendarzowym mogą różnić się stopniem zaawansowania rozwoju biologicznego tj. mogą być biologicznie młodsze lub starsze niżby to wynikało z ich wieku kalendarzowego.

Prezentacja wyłącznie surowych wyników badań jest dalece niewystarczająca dla analizy i oceny uzyskanych w badaniu rezultatów. Sama liczba zmierzonych podczas pomiaru kilogramów, centymetrów, sekund (czyli to co nazywane jest wielkością pomiaru), daje niewystarczającą informację o wartości wyniku, to znaczy o tym czy jest to wynik dobry, przeciętny czy słaby. By móc sformułować taką ocenę potrzebna jest skala odniesienia, na której tle możliwe będzie zrelatywizowanie uzyskanego wyniku. Taką skalą odniesienia jest informacja o tym, jakie rezultaty osiągają rówieśnicy badanego ucznia. Może to być zestawienie rezultatów uzyskiwanych przez jego kolegów z klasy, zespołu czy szkoły. Dopiero na tle ich osiągnięć możliwe jest sformułowanie oceny wartościującej.

Najbardziej miarodajną i obiektywną skalą odniesienia dla danych zebranych w programie WF z AWF jest obraz kondycji fizycznej (czyli „sumy” rozwoju, sprawności i wydolności fizycznej) całej populacji dzieci i młodzieży w Polsce. Ostatni taki obraz został opracowany w 2009 roku w Projekcie Badawczym realizowanym przez AWF Warszawa na proporcjonalnej i losowo dobranej grupie blisko 50 000 uczniów i uczennic polskich szkół [12]. I tak na przykład, porównanie czasu zwisu na drążku wynoszącego 7 sekund u jedenastolatka do danych uzyskanych przez jego rówieśników z populacji ogólnopolskiej (a dokładniej odniesienie tego wyniku do: średniej arytmetycznej i odchylenia standardowego, tj. miary skupienia wyników wokół wielkości przeciętnej; obliczonych

na podstawie ogólnopolskich danych jego rówieśników) pozwala na nadanie wartości uzyskanemu przez niego osiągnięciu. Średnia wynosząca dla polskich jedenastolatków 12,4 sekundy umiejscawia wynik przykładowego chłopca wyraźnie poniżej przeciętnej, a odczytana z tablic wartość stenowa tego wyniku (tzn. wyrażona w stupunktowej skali), równa 44 pkt. pozwala wskazać, że aż 73% jego rówieśników wykonujących tę próbę potrafi zawisnąć na drążku dłużej. Jest to zatem wynik lokujący się w dolnych granicach przedziału przeciętnego poziomu badanej właściwości motorycznej w polskiej populacji chłopców.

Jednak na tym nie kończą się wyzwania związane z obiektywną oceną zebranych wyników uwzględniającą procesy rozwoju ontogenetycznego, wzrastania i dojrzewania organizmu. Gdy dwóch chłopców w tym samym wieku (jedenastolatków, urodzonych w odstępie kilku dni, około jedenastu lat i sześciu miesięcy przed badaniem) osiąga tę samą wielkość pomiaru równą 12,4 s łatwo jest wnioskować o tym, że ich sprawność fizyczna jest na tym samym poziomie i odpowiada przeciętnemu wynikowi tej próby w populacji ogólnopolskiej dla tej kategorii wiekowej. Podobnie łatwo jest ocenić wyniki, gdy jeden z nich uzyskuje rezultat równy 11,7, a drugi 13,1 s. Lepszy jest ten notujący dłuższy czas zwisu. Jednak, gdy mimo przynależenia do kategorii 11,5 lat, ten pierwszy urodził się jedenaście lat i półtora miesiąca, a drugi 11 lat i 11 miesięcy przed badaniem to wartość ich osiągnięć motorycznych nabiera innego wymiaru. Precyzyjne odniesienie tych wyników do ogólnopolskich rezultatów ich rówieśników (czyli chłopców w Polsce w wieku odpowiednio 11 lat i półtora miesiąca oraz 11 lat i 11 miesięcy) wskazuje, że obaj notują rezultat na poziomie średniej ogólnopolskiej. Obaj, uzyskują w skali punktowej wynik równy 50 pkt. Są zatem pod względem badanej właściwości motorycznej na tym samym poziomie, a notowana przewaga starszego chłopca w czasie trwania zawisnięcia na drążku wynika prawdopodobnie z jego wyższego poziomu rozwoju biologicznego.

Wskazana uniwersalność miary punktowej jest daleko szersza. Pozwala w obiektywny sposób porównywać wyniki uzyskane nie tylko przez chłopców różniących się wiekiem, ale wyniki uzyskane przez takich chłopców w różnych próbach sprawności (wyrażone w innych jednostkach) a także, wyniki uzyskane przez tych chłopców z wynikami osiągniętymi w tych samych lub różnych próbach przez dziewczęta. Wynik punktowy uzyskany przez siedmioletniego chłopca (np. 76 pkt.) ma dokładnie taką samą wartość jak równy mu w mierze punktowej (wynoszący 76 pkt.) wynik zanotowany w innej próbie przez 17-letnią, młodą kobietę.

Jest to oczywiście uproszczenie rzeczywistych zależności między poziomami przejawów sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego oraz płci badanych osób, ale daleko bardziej obiektywne i rzetelne ocenianie poziomu badanych przejawów kondycji fizycznej (rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej) niż w przypadku posługiwania się wielkościami pomiarowymi, tymi wyrażonymi w centymetrach, kilogramach, sekundach.

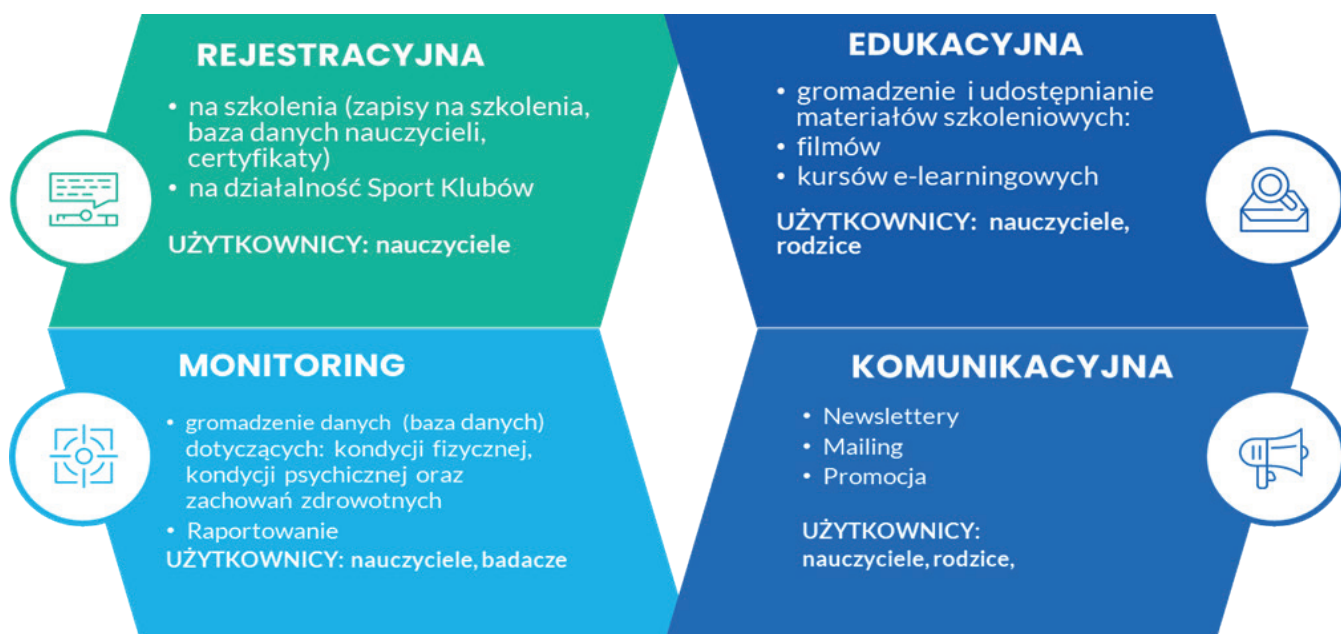
Prezentowane w podrozdziałach 3.1. i 3.2. wyniki pomiarów cech somatycznych i prób sprawności fizycznej bazują na danych wprowadzonych przez nauczycieli na zakończenie edycji wiosennej i jesiennej roku 2023, które przeszły pozytywnie procedurę weryfikacji jakości raportowanych wyników. Ostatecznie uwzględnione w opracowaniu dane dotyczą 173116 badań dzieci biorących udział w zajęciach w roku 2023 (84943 oraz 88173 odpowiednio dla wiosny i jesieni 2023).

1.4. Działania promocyjne

1.4.1. Portal edukacyjno-informacyjny (Jolanta Żyśko)

Portal WF z AWF został stworzony od podstaw na potrzeby projektu w pierwszym roku prowadzenia programu i spełnia 4 funkcje:

- rejestracyjną,
- monitorującą,
- edukacyjną,
- oraz komunikacyjno-promocyjną.



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 7. Funkcje portalu WF z AWF.



Funkcja rejestracyjna

Funkcja ta została stworzona w celu rejestracji nauczycieli:

- na szkolenia,
- oraz do prowadzenia zajęć w ramach Sport Klubów.

W edycji programu WF z AWF realizowanej w roku 2023 nie prowadzono szkoleń stacjonarnych. Szkolenia odbywały się w wersji on-line. Po opanowaniu wiedzy dostępnej na platformie edukacyjnej portalu, nauczyciele mieli możliwość przystąpienia do testu on-line. Po pozytywnym zaliczeniu tego testu nauczyciele otrzymywali certyfikaty uprawniające do wzięcia udziału w programie i do prowadzenia zajęć w Sport Klubach.

Zgłoszenie do Sport Klubów jest dostępne na indywidualnym koncie nauczyciela w zakładce pod nazwą: Sport Kluby.

W roku 2023 rejestracja do Sport Klubów odbywała się na portalu i przebiegała według procesu przygotowanego w ubiegłym roku, który składał się z dwóch etapów. I – rejestracja do Sport Klubów, w którym były zbierane wszelkie niezbędne dane w tym dotyczące PPK, obywatelstwa oraz wszelkich niezbędnych informacji do zawierania umów. Etap II – rejestracja na dany semestr, pozwalała za pomocą jednej umowy prowadzić zajęcia w różnych semestrach bez konieczności duplikowania kolejnych umów.

Rejestracja nauczycieli do Sport Klubów odbywała się w dwóch edycjach: wiosennej (rozpoczętej 17 marca 2023), w której zarejestrowało się 4965 nauczycieli oraz jesiennej (uruchomionej 16 sierpnia 2023 roku), w której do programu zarejestrowało się 5171 nauczycieli. Ostatecznie, w bieżącym roku w trakcie całego okresu realizacji Sport Klubów, przyjęto ponad 10 350 zgłoszeń.

Funkcja monitorująca

Funkcja monitorująca portalu została stworzona w celu:

- monitorowania zajęć,
- oraz monitorowania kondycji fizycznej, psychicznej oraz zdrowia uczniów biorących udział w programie.

Na potrzeby realizacji Sport Klubów udostępniono wzorem lat poprzednich przyjazny w obsłudze harmonogram zajęć oraz moduł umożliwiający nauczycielowi raportowanie wyników ankietyzacji i pomiarów kondycji fizycznej prowadzonych wśród uczestników zajęć.

W celu usprawnienia działania funkcji monitorującej portalu, w roku 2023, rozszerzono możliwości monitoringu zajęć w sport klubach i obsługi zajęć poprzez dodanie godziny zakończenia. Godzina rozpoczęcia zajęć była już obecna w modelu. Ponadto dodano funkcjonalność umożliwiającą oznaczenie zajęć, które się nie odbyły wraz z opcjonalnym polem na podanie powodu odwołania zajęć. Dodatkowo wprowadzono możliwość zapamiętania pola „miejsce zajęć” dla formularza każdych kolejnych zajęć. W przypadku, gdy nauczyciel dokonał zmiany zapamiętanej wartości pola „miejsce zajęć”, nowa wartość pola stała się zapamiętaną dla formularza każdych zajęć.

Wszystkie wprowadzone w tej części portalu zmiany sprzyjają przejrzystości wprowadzania i monitorowania zajęć oraz usprawniają cały proces monitorowania zajęć w Sport Klubach, a ponadto sprawiają, że system jest bardziej przyjazny i intuicyjny dla nauczycieli.

W roku 2023 wprowadzono także modyfikacje dotyczące dostępu do danych archiwalnych. W tym zakresie wymagana była modyfikacja Platformy w celu uzyskania dostępu (w trybie podglądu) do archiwalnych zapisów/ankiet, a także do harmonogramów i rachunków z poprzednich edycji Programu.

Dodatkowo wprowadzono możliwość wgrywania i pobierania pojedynczych plików jak i zestawu plików o maksymalnym rozmiarze 5 MB.

Funkcja edukacyjna

Platforma edukacyjna portalu powstała pod hasłem: WF z AWF @ Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości.

Platforma e-learningowa

WF z AWF @ aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości

Znajdziesz tu kursy opracowane przez specjalistów wychowania fizycznego, psychologów, nauczycieli.

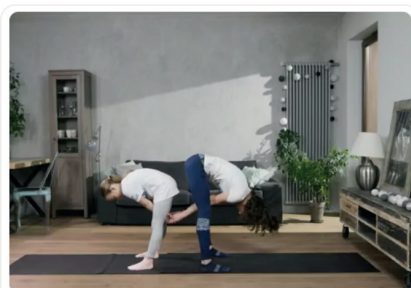


Składa się ona z dwóch części:

- dla rodziców,
- oraz dla nauczycieli.

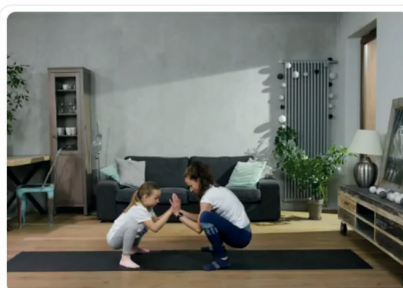
Platforma e-learningowa WF z AWF dla rodziców posiada 14, zawierających wideoprezentacje ćwiczeń wykonywanych w warunkach domowych. Link szybkiego dostępu do „Kursów dla rodziców”: https://lms.wfzawf.pl/rodzice?free=true&per_page=12

Dostępne materiały szkoleniowe



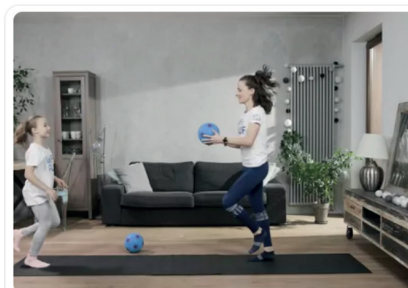
Dla rodziców

Stop zadyszce



Dla rodziców

Rozciąganie



Dla rodziców

Trening ogólnorozwojowy z piłką

Część platformy e-learningowej przeznaczonej dla nauczycieli znajduje się w części dostępnej po zalogowaniu i składa się z:

- pełnych kursów e-learningowych zawierających duży zakres treści i multimediów,
- kursów warsztatowych zawierających instrukcje wykonywania ćwiczeń oraz wideoprezentacje.

Pełne kursy e-learningowe opracowane zostały na podstawie materiałów, które podczas szkoleń stacjonarnych stanowiły podstawę wykładów i dotyczyły psychologii oraz zdrowia. Materiały zostały opracowane dla poszczególnych poziomów edukacji:

1. Kurs: Psychologia klasy 1-3,
2. Kurs: Psychologia klasy 4-8,
3. Kurs: Psychologia klasy 8+,
4. Kurs: Zdrowie klasy 1-3,
5. Kurs: Zdrowie klasy 4-8.

Pozostałe materiały posiadają charakter Warsztatów, które pod względem modułów są znacznie krótszymi materiałami, instrukcjami czy wideoprezentacjami. Zostały one opracowane na podstawie części warsztatowych, które realizowane były w różnych ośrodkach organizujących szkolenia stacjonarne. Odnoszą się one do kwestii: hipokinezji, izolacji, zdrowia i zostały opracowane dla różnych poziomów edukacji:

Materiały opracowane wraz z pracownikami Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie:

1. Warsztat: Hipokinezja klasy 1-3, Zmysły.
2. Warsztat: Hipokinezja klasy 4-8, Zrób to dobrze.
3. Warsztat: Hipokinezja klasy 8+, Mobilność.
4. Warsztat: Izolacja klasy 1-3, Budujemy pozytywna relacje.
5. Warsztat: Izolacja klasy 4-8, Gry sportowe na wesoło.
6. Warsztat: Izolacja klasy 4-8, Gry i zabawy.
7. Warsztat: Izolacja klasy 8+, Budujemy pozytywna relacje.
8. Warsztat: Zdrowie klasy 1-3, Zabawa-Oddech-Zdrowie.
9. Warsztat: Zdrowie klasy 4-8, Movement – czyli jak bawić się ruchem.

Materiały opracowane we współpracy z wykładowcami z Wydziału Wychowania Fizycznego i Zdrowia w Białej Podlaskiej:

1. Warsztat: Izolacja klasy 4-8, Budujemy pozytywną relację i rozwijamy umiejętność współpracy w twórczych zadaniach ruchowych.
2. Warsztat: Izolacja klasy 1-3, Nareszcie razem – zabawy przy muzyce oraz tańce.
3. Warsztat: Hipokinezja klasy 1-3, „Zwierzogród”.
4. Warsztat: Zdrowie klasy 4-8, Survival – prosty zestaw na odporność.
5. Warsztat: Hipokinezja klasy 4-8, „Kocie łapy” – koordynacyjne zdolności motoryczne spoiwem wszelkich działań ruchowych.
6. Warsztat: Hipokinezja klasy 4-8, „Zwinni jak koty” – koordynacyjne zdolności motoryczne w samoobronie.
7. Warsztat: Zdrowie klasy 8+, Nordic Walking – wszechstronna aktywność ruchowa.

Materiały opracowane we współpracy z wykładowcami z Akademii Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu:

1. Warsztat: klasy 1-3, Ćwiczenia oddechowe wspomagające prawidłową emisję głosu.
2. Warsztat: Izolacja klasy 4-8 i 8+, Budowanie relacji w grupie – gry zespołowe.
3. Warsztat: Zdrowie klasy 4-8, Hartowanie – zabawy na orientację w terenie.
4. Warsztat: Izolacja klasy 1-8, Integracja – zabawy ruchowe.
5. Warsztat: Izolacja 7-8+, Ćwiczenia z bosu w profilaktyce wad postawy.

Materiały opracowane we współpracy z wykładowcami z Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach:

1. Warsztat: Izolacja 1-3, Dobre emocje.
2. Warsztat: Hipokinezja 4-8, Gry planszowe – najlepsze lata dzieciństwa z aktywnością ruchową.
3. Warsztat: Hipokinezja 8+, Nordic Walking i Boot Camp.
4. Warsztat: 4-8+, Wykorzystanie pałki „soft” w lekcji wychowania fizycznego.
5. Warsztat: Hipokinezja 4-8, Wstążka i skakanka – tańcz i ćwicz z nami artystami.

Materiały opracowane we współpracy z wykładowcami z Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu:

1. Warsztat: Hipokinezja 4-8, Ruch to zabawa i radość!
2. Warsztat: Hipokinezja 4-8, Wszyscy na pokład – gry angażujące wszystkich uczniów.
3. Warsztat: Zdrowie 8+, Rozciągnij się na różne sposoby.
4. Warsztat: Izolacja, Poznajemy się – Współpracujemy – Rozpoznajemy emocje.

Bardzo wartościową i nowatorską częścią portalu edukacyjnego jest zakładka FUS odnosząca się do fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie, opisana szczegółowo oddzielnym raporcie.



Funkcja komunikacyjno-promocyjna

Była wypełniana poprzez wprowadzony w poprzednim roku realizacji programu moduł Aktualności, dzięki czemu administratorzy na bieżąco mogli publikować materiały informacyjno-promocyjne na stronie programu WF z AWF.

Zakładka Aktualności zawiera:

- bieżące informacje o programie,



IV edycja Sport Klubów 2024

dodano: 2023-12-12

Przygotowania do edycji 2024

[Czytaj dalej](#)



HOT NEWS WFzAWF 2024!!!

dodano: 2023-12-11

Super wiadomość WFzAWF 2024!!!

[Czytaj dalej](#)

- informacje o konkursach (regulaminy, wyniki) dla nauczycieli organizowanych w ramach programu,



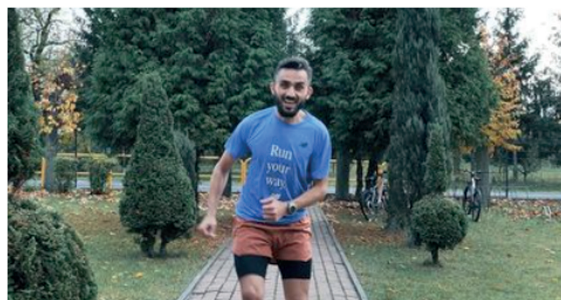
KONKURS NR 12 REGULAMIN

dodano: 2023-12-05

Regulamin konkursu nr 12

[Czytaj dalej](#)

- informacje o cyklu spotkań „WF z Gwiazdą” realizowanych w ramach programu,



Cykl spotkań WF z Gwiazdą w ramach Projektu WF z AWF odcinek 6

dodano: 2023-11-22

WF z Gwiazdą Adam Kszczost

[Czytaj dalej](#)

- komunikację prowadzoną z rodzicami uczniów biorących udział w programie,



Ankieta dla Rodziców

dodano: 2023-11-10

Ankieta dla Rodziców

[Czytaj dalej](#)

- informacje o wydarzeniach realizowanych w ramach programu.



Konferencja prasowa WFzAWF: Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości

dodano: 2023-05-08

Konferencja WFzAWF

[Czytaj dalej](#)

W przypadku umieszczenia nowego materiału w zakładce Aktualności na stronie WF z AWF, do wszystkich zarejestrowanych użytkowników (np. nauczyciele biorący udział w programie) rozesłany był newsletter, zawierający informację o dodanym materiale.

Sprawną komunikację z osobami zainteresowanymi projektem (głównie z nauczycielami) ułatwiała także zakładka „Pytania i odpowiedzi”, gdzie dodawane były odpowiedzi na najczęściej zadawane w e-mailach pytania.

W roku 2023 w portalu dodano także zakładkę dotyczącą Kongresu „Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”.



Zakładka zawiera opis:

- idei przyświecającej organizacji Kongresu,
- programu Kongresu,
- części praktycznej oraz części dyskusyjnej Kongresu,
- składu komitetu merytorycznego i ekspertów,
- składu komitetu organizacyjnego.

1.4.2. Działania informacyjno-promocyjne (Izabella Tarnowska)

W ramach edycji w 2023 roku, podjęto szereg działań informacyjno-promocyjnych, mających na celu propagowanie wiedzy o realizowanym programie wśród społeczeństwa, w szczególności wśród potencjalnych uczestników i odbiorców programu (nauczyciele, uczniowie oraz rodzice czy opiekunowie):

- kampania informacyjna za pośrednictwem portalu Librus (<https://portal.librus.pl/>) – miejsce odwiedzane codziennie przez wszystkie grupy odbiorców programu. Ponad 8 tys. szkół w Polsce wykorzystuje portal do komunikacji pomiędzy nauczycielami, uczniami a rodzicami. Wykorzystując zasięgi jakie osiągają zamieszczane reklamy na portalu, dotarliśmy do szerokiego grona odbiorców. Rekomendowane jest cykliczne udostępnianie postów czy reklam dot. programu na portalach typu Librus,
- kampania promująca program w mediach społecznościowych – na utworzonym profilu programu na platformie Facebook (<https://www.facebook.com/wfzawf>), zamieszczane są na bieżąco posty dotyczące realizowanego programu oraz relacje z podejmowanych działań. Obecnie profil ma blisko 3 tys. obserwujących. Na platformie Instagram udostępniane są krótkie relacje dotyczące prowadzonych działań w programie,
- konkursy skierowane do uczestników programu – przeprowadzonych zostało 13 konkursów skierowanych do nauczycieli i uczestników dodatkowych zajęć. Tematyka konkursów związana była z udziałem w dodatkowych zajęciach sportowych realizowanych w ramach projektu. Wszyscy uczestnicy konkursów otrzymali pamiątkowe gadżety, a autorzy prac nagrodzonych i wyróżnionych, otrzymali atrakcyjne nagrody w postaci sprzętu sportowo-rekreacyjnego. Rekomendowane jest kontynuowanie takich działań, poprzez które do wspólnej zabawy angażowani są uczestnicy projektu,
- kampanie z wykorzystaniem wizerunku znanych wśród dzieci i młodzieży sportowców oraz osób związanych z obszarem sportu (youtuberzy), w tym przygotowanie materiałów filmowych w ramach cyklu „WF z Gwiazdą”, z prowadzonych przez zaproszone gwiazdy zajęć sportowych w wybranych szkołach uczestniczących w Sport Klubach. Wśród gwiazd znaleźli się: Emilia Ankiewicz-Obukowicz, Patrycja Adamkiewicz, Pia Skrzyszowska, Dominik Czaja, Oliwia Toborek & Jacek Dymowski, Aleksandra Jedlińska i Magdalena Pawłowska. Zrealizowane materiały filmowe dostępne są na stronie internetowej projektu, w zakładce Aktualności (<https://www.wfzawf.pl/blog>), która na bieżąco jest uzupełniana o posty związane z prowadzonymi działaniami w projekcie.

- nagrany i udostępniony został podcast „Czy jesteś uzależniony od sportu?”. Autorem i prowadzącym jest Jakub Pawlak – dziennikarz sportowy prowadzący audycje podcastowe pn. „RACE PACE – podcasty o bieganiu”. Gościem rozmowy był dr Andrzej Silczuk – lekarz psychiatra, edukator/podcaster. Materiał dostępny jest na platformie Spotify,
- promocja programu podczas XIII Finału Mistrzostw LSO w halową piłkę nożną o puchar metropolity lubelskiego – wydarzenia organizowanego przez Metropolitalne Seminarium Duchowne w Lublinie. W ramach akcji promocyjnej, mającej na celu zachęcenie do udziału w programie WF z AWF, eksponowane były logotypy programu (w social media i na stronie [www: https://sport-diecezja-lublin.pl/mistrzostwa-lso-lublin-2023](https://sport-diecezja-lublin.pl/mistrzostwa-lso-lublin-2023)) oraz przekazywane były informacje dotyczące realizowanego programu (w materiałach filmowych, wywiadach, relacjach),
- kampania informacyjna skierowana bezpośrednio do nauczycieli uczestniczących w programie – każdorazowo po zamieszczeniu nowych materiałów na stronie programu, w zakładce Aktualności, rozsyłany był newsletter z informacjami o podjętych działaniach, dodatkowo wykonywany był mailing do nauczycieli posiadających konta w bazie programu. Dzięki temu uczestnicy programu na bieżąco otrzymywali informacje o realizowanym programie.

1.4.3. Igrzyska sportowe uczniów szkół podstawowych (Anna Bodasińska)

*„Nie musisz być wielkim, żeby zacząć,
ale musisz zacząć, żeby być wielkim”*

Les Brown

Igrzyska sportowe uczniów szkół podstawowych były kluczowym elementem promocyjnym Projektu MEiN „WF z AWF. Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”. Wydarzenie organizowane było z przesłaniem, że nabywanie prawidłowych nawyków w wieku dziecięcym jest niezwykle istotne, szczególnie kiedy dotyczy to sfery aktywności.

W założeniu programowym igrzysk sportowych uczniów szkół podstawowych oprócz kwestii związanych z aktywnością fizyczną opartą na fundamentalnych umiejętnościach ruchowych, znalazły się treści dotyczące edukacji poprzez sport, opartej na wartościach olimpijskich, filozofii olimpizmu, że „ważniejszy jest udział niż zwycięstwo” oraz wiedzy na temat igrzysk olimpijskich, w tym elementów ceremoniału olimpijskiego czy wreszcie zagadnień dotyczących autorytetu i postawy sportowca-olimpijczyka.

Przygotowując projekt igrzysk założono, że wysiłek fizyczny to nie „lek” o wszechstronnym działaniu, ale terapeutyczna profilaktyka, dostępna dla każdego i w każdym wieku. Należy jedynie uświadomić sobie i innym, że treścią aktywności, nie muszą być wyszukane zajęcia sportowe, a jedynie najprostsze formy ruchu, dostosowane do indywidualnych możliwości uczniów, które pozwolą kształtować potencjał zdrowotny dzieci i wyjść z błędnego, zgubnego koła: „nie ćwiczę, bo jestem za słaba/y, jestem za słaba/y, bo nie ćwiczę”.

Przeprowadzone igrzyska sportowe zostały utrzymane w charakterze aktywności dzieci przez zabawę, dlatego stanowią idealną propozycję na organizację ich na lekcji wychowania fizycznego, podczas zajęć pozadydaktycznych, prowadzonych przez nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej, wychowania fizycznego i innych przedmiotów czy jako wydarzenie sportowe celebrujące dzień sportu w szkole.

Oprócz dewizy olimpijskiej przyświecającej wydarzeniu „udział ważniejszy niż zwycięstwo” podczas igrzysk sportowych promowane było hasło „ćwiczyć bo lubię – ćwiczyć bo chcę”.

Program igrzysk oparty był na treściach (9 konkurencjach) opartych na strukturze ruchu w obszarze fundamentalnych umiejętności ruchowych (bieg, skok, rzut, chwyt i in.) realizowanych przez nauczycieli w ramach zajęć Sport Klubów, które stanowią podstawę kompetencji ruchowej dzieci i młodzieży, warunkującej satysfakcjonujące uczestnictwo w szkolnej i pozaszkolnej aktywności.

Atrakcyjność igrzysk sportowych wynika z kilku przesłanek:

1. Dzięki różnorodności konkurencji uczestnicy mogą doświadczyć i spróbować swoich sił w wielu zadaniach ruchowych opartych na różnych sportach, dzięki czemu pozwoli to z pewnością znaleźć im aktywność, w której poczują się najlepiej.
2. Proste, znane i lubiane zadania ruchowe zaproponowane w programie igrzysk oraz ich zabawowa formuła rywalizacji oparta na hasle „bądź lepszą wersją samego siebie” pomagają oswoić lęk przed porażką, przegraną, przez którą dzieci często unikają wysiłku fizycznego z obawy, że nie są tak dobre, jak ich koledzy i koleżanki.
3. Uniwersalizm programowy igrzysk pozwala uwierzyć dzieciom, że nie każdy jest stworzony do tego, by być mistrzem sportu, ale każdy powinien uczestniczyć w systematycznej aktywności fizycznej, zgodnie z hasłem „udział ważniejszy niż wygrana” i przesłaniem, że ruch to klucz do zdrowia, szczęścia i wychowania.
4. Przeżycia towarzyszące uczestnictwu w igrzyskach sportowych stanowią niezwykle ważne i cenne dla uczestników – jednostki, grupy, klasy doznania emocjonalne, które są godne pożądania, bo stanowią cel ludzkich dążeń oraz podstawę lub istotny punkt odniesienia do uznania czegoś za dobre lub złe i radzenia sobie z uczuciem smutku towarzyszącym przegranej czy uczuciem euforii związanej ze zwycięstwem (wygraną).

W tegorocznej edycji programu WF z AWF przeprowadzono 4 edycje igrzysk sportowych promujących projekt MEiN:

1. Uroczysta inauguracja III edycji Sport Klubów „WF z AWF. Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”

W dniu 11 września 2023 roku w Janowie Lubelskim odbyła się uroczysta inauguracja III edycji Sport Klubów, funkcjonujących w ramach programu MEiN „WF z AWF. Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”. W godz. 9.00-11.00 na obiektach sportowych Zespołu Szkolno-Przedszkolnego przy ul. Księdza Skorupki 11 odbyła się część sportowa wydarzenia – Igrzyska uczniów szkół podstawowych, w której uczestniczyło 301 uczennic i uczniów z klas II i III szkół podstawowych z terenu miasta i gminy Janów Lubelski, którzy rywalizowali zgodnie z duchem fair play, w 9 konkurencjach sportowo-rekreacyjnych.

Otwarcie zawodów odbyło się zgodnie z ceremoniałem olimpijskim. Startujący uczestniczyli w defiladzie prowadzonej przez znanego sportowca regionu – Cezarego Osieła (mistrza Polski w kickboxingu, muay thai, karate tradycyjnym, zdobywcę 5 miejsca w pucharze świata w kickboxingu, członka kadry narodowej w karate tradycyjnym i kickboxingu), a następnie członkowie pocztów reprezentacyjnych dokonali czynności wciągnięcia na maszt flagi igrzysk oraz zapalenia znicza. Przedstawiciel młodych sportowców odczytał w ich imieniu przyrzeczenie oraz został odśpiewany hymn olimpijski.

W drugiej części wydarzenia, które miała miejsce w godz. 10.00-12.00 w Zespole Szkół Technicznych przy ul. Ogrodowej 20 odbył się event pod hasłem „Piknik z AWF – warsztaty edukacyjne dla uczniów szkół ponadpodstawowych i poradnictwo dla seniorów”.

W programie pikniku znalazła się bogata oferta 11 stanowisk pomiarowo-badawczych, które obsługiwali nauczyciele akademicki Filii AWF w Białej Podlaskiej, którzy zaproponowali ponad setce uczestników pomiar ciśnienia, analizę składu ciała, komputerową diagnostykę obciążenia w warunkach statycznych i dynamicznych, ocenę treningu równowagi oraz propriocepcji (czucia głębokiego), ocenę skóry twarzy, szyi i dekoltu oraz ciała, ocenę stanu stóp, diagnostykę stawu kolanowego i barkowego, rekomendacje treningowe, masaż pneumatyczno-uciskowy z użyciem BOA, pomiar i kontrolę sprawności specjalnej i ogólnej na Bataku, trening sprawdzający refleks, ocenę koordynacji wzrokowo-ruchowej, szybkości reakcji oraz poziomu wytrzymałości, wizualizację wirtualnej rzeczywistości przy użyciu Gogle VR, trening resuscytacji krążeniowo-oddechowej. Seniorzy oraz młodzież szkół ponadpodstawowych przyjęli z wielkim zainteresowaniem indywidualne zalecenia rehabilitacyjne oraz porady kosmetyczne, dietetyczne czy te dotyczące aktywności fizycznej.

W wydarzeniu uczestniczyli: Wicewojewoda Lubelski Bolesław Gzik, Dyrektor Departamentu Programów Naukowych i Inwestycji MEiN Wojciech Kondrat, Starosta Janowski Artur Pizoń, Burmistrz Janowa Lubelskiego Krzysztofa Kołtyś, Jego Magnificencja Rektor Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie prof. dr. hab. Bartosz Molik, Prorektor ds. Filii Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie prof. dr. hab. Jerzy Sadowski, Naczelnik Wydziału Zadań Zleconych i Inicjatyw Ministra, Departamentu Programów Naukowych i Inwestycji MEiN Piotr Kowalczyk, Szef Gabinetu Politycznego Wicepremiera Jarosława Kaczyńskiego Michał Moskal, Marszałek Województwa Lubelskiego Jarosław Stawiarski, Przewodnicząca Rady Miejskiej Janowa Lubelskiego Krystyna Ćwiek, Dyrektor Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Janowie Podlaskim Wioletta Sołtys, dyrektorzy jednostek organizacyjnych powiatu oraz gminy Janów Lubelski, radni rady powiatu i rady miejskiej, wychowawcy klas i nauczyciele wychowania fizycznego, pracownicy urzędu miejskiego i starostwa powiatowego, nauczyciele akademicki, pracownicy i studenci bialskiej Filii AWF, rodzice i mieszkańcy miasta oraz media.

Wydarzenie zakończył koncert zespołu PECTUS.

2. Igrzyska sportowe uczniów szkół podstawowych w Rykach

W dniu 19 września 2023 roku w Publicznej Szkole Podstawowej nr 2 im. Jana Pawła II w Rykach odbyły się igrzyska sportowe uczniów szkół podstawowych. W wydarzeniu wzięło udział 121 uczennic i uczniów z klas II-III. Organizatorami wydarzenia byli: Ministerstwo Edukacji i Nauki,

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej, Miasto i Gmina Ryki.

W wydarzeniu uczestniczyli: Burmistrz Ryk Jarosław Żaczek, Zastępca Burmistrza Ryk Marek Józwik, Dyrektor Publicznej Szkoły Podstawowej nr 2 im. Jana Pawła II w Rykach Hanna Majek, Zastępca Dyrektora Publicznej Szkoły Podstawowej nr 2 im. Jana Pawła II w Rykach Anna Żaczek, Dyrektor Centrum Kultury i Sportu Donata Jurzysta-Łukasziak, Przewodniczący Rady Miasta Ryszard Bieńczyk, sportowcy regionu – absolwenci szkoły, wychowawcy klas i nauczyciele wychowania fizycznego, nauczyciele akademicy, pracownicy i studenci białskiej Filii AWF.

3. Igrzyska sportowe uczniów szkół podstawowych w Nałęczowie

W dniu 28 września 2023 roku, w Szkole Podstawowej im. Stefana Żeromskiego w Nałęczowie odbyły się igrzyska sportowe uczniów szkół podstawowych. W wydarzeniu uczestniczyło 80 uczennic i uczniów z klas II-III. Organizatorami wydarzenia byli: Ministerstwo Edukacji i Nauki, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej, Miasto i Gmina Nałęczów.

W wydarzeniu uczestniczyli: sportowcy – goście honorowi: Pan Stanisław Cur i Pan Jerzy Walczak, członkowie drużyny siatkarskiej Old Stars Nałęczów, która w latach 2017 i 2021 roku została Mistrzem Polski Oldboyów w piłce siatkowej, Wiesław Pardyka – Burmistrz Nałęczowa, dr Janusz Zieliński – Prodzikan dr. dydaktycznych i studenckich WWFiZ w Białej Podlaskiej, Andrzej Depta – Przewodniczący Komisji Oświaty, Zdrowia, Kultury i Sportu Rady Miejskiej w Nałęczowie, Anna Szczęsna – Dyrektor Szkoły Podstawowej im. Stefana Żeromskiego w Nałęczowie, Rafał Bieliński – przedstawiciel lokalnych mediów, reprezentujący Gazetę Nałęczowską, wychowawcy klas i nauczyciele wychowania fizycznego, nauczyciele akademicy, pracownicy i studenci białskiej Filii AWF.

4. Igrzyska sportowe uczniów szkół podstawowych w Bełżycach

W dniu 3 października 2023 roku w Szkole Podstawowej nr 1 im. Jana Pawła II w Bełżycach odbyły się igrzyska sportowe uczniów szkół podstawowych. W wydarzeniu wzięło udział 169 uczennic i uczniów z klas II-III.

W igrzyskach uczestniczyli: sportowiec regionu – Pani Zuzanna Mazurek – reprezentantka Polski na igrzyskach olimpijskich w Pekinie w stylu grzbietowym. Dwukrotna mistrzyni Polski seniorów w 2008 roku w wyścigu na 100 i 200 metrów stylem grzbietowym oraz dwukrotna mistrzyni Polski juniorów z 2007 roku. Brązowa medalistka mistrzostw Europy juniorów na dystansie 200 m stylem grzbietowym w 2007 roku. Złota medalistka mistrzostw świata juniorów w 2008 roku, Burmistrz Miasta i Gminy Bełżyce Ireneusz Łucka, Prodzikan dr. dydaktycznych i studenckich WWFiZ w Białej Podlaskiej dr Janusz Zieliński, Dyrektor Centrum Kultury Fizycznej i Sportu w Bełżycach Karolina Zuchniarz, Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 1 im. Jana Pawła II w Bełżycach Lucyna Sobczak, Przewodniczący Rady Rodziców Szkoły Podstawowej nr 1 im. Jana Pawła II w Bełżycach Adam Sieńko, wychowawcy klas i nauczyciele wychowania fizycznego, nauczyciele akademicy, pracownicy i studenci białskiej Filii AWF.

Organizatorami wydarzenia byli: Ministerstwo Edukacji i Nauki, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej, Miasto i Gmina Bełżyce.

Ważny element organizowanych igrzysk stanowiły treści edukacyjne, przekazywane podczas wydarzenia dotyczące: pojęć związanych z igrzyskami, historii igrzysk olimpijskich, elementów składających się na ceremoniał olimpijski czy symboli towarzyszących wydarzeniu.

Innym przesłaniem organizacji igrzysk była również potrzeba, o której coraz częściej i głośniej wspominają psychologowie – nauczania dzieci zwyciężania i przegrywania. Wydarzenie organizowane na wzór igrzysk to inicjatywa, która temu sprzyjała, gdyż w dużej mierze zaspokaja potrzebę przynależności do grupy, akceptacji ze strony rówieśników i zachęca do aktywnego spędzania czasu. Dzieci chętnie angażują się w tego typu projekty, gdyż wynika to z ich naturalnej potrzeby kontaktu i weryfikacji swoich umiejętności. Uczą się również, jak korzystać z pomocy innych i samemu ją ofiarowywać – pomagając, czują się bardziej wartościowe. Rywalizacja, na której opierały się proponowane igrzyska sportowe, jest dobrym zjawiskiem – uczy dzieci konstruktywnego wyciągania wniosków z przyjmowanych postaw, umiejętności pogratulowania lepszemu od siebie, jak również wyzwala naturalną odporność na stres i ewentualne niepowodzenia.

Rekomendacje:

- zwiększyć promocję wydarzenia w szkołach wykorzystując w większym stopniu media oraz wsparcie kuratoriów oświaty,
- przygotować materiały edukacyjne w zakresie nowatorskich rozwiązań metodycznych,
- włączyć do organizacji igrzysk znanych sportowców – olimpijczyków,
- włączyć do programu wydarzenia aktywność rodzinną, wielopokoleniową,
- opracować program igrzysk dla uczniów szkół specjalnych i klas integracyjnych,
- organizować igrzyska w szkołach, w których nie funkcjonują Sport Kluby, celem promocji projektu.

1.4.4. Kongres „Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości” (Jolanta Żyśko)

Ideą kongresu WF z AWF „Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości” było zaprezentowanie idei kompleksowego i innowacyjnego podejścia do aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w naszym kraju – „od alfabetu ruchowego do identyfikacji talentu”. Kongres miał na celu przedstawienie wyników badania kondycji fizycznej prowadzonych przez naukowców AWF Warszawa od lat 70-tych oraz tych gromadzonych w ramach programu WF z AWF. Wyniki te potwierdzają bardzo niski poziom sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych dzieci w Polsce. Niepokojąca diagnoza wskazuje na pilną potrzebę wdrożenia kompleksowych rozwiązań ukierunkowanych na kształtowanie fundamentalnych umiejętności ruchowych, a także idei alfabetu ruchowego. Kongres miał też na celu przedstawienie działań, które mają na celu upowszechnienie i podkreślenie znaczenia aktywności fizycznej w życiu człowieka.



Kongres odbył się w Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, w dniu 14 września 2023 roku.

Kongres rozpoczął się konferencją prasową z udziałem dwóch ministrów – Ministra Edukacji i Nauki oraz Ministra Sportu i Turystyki. Podczas konferencji prasowej zaprezentowano osiągnięcia programu „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości” oraz wyniki badań dotyczących bardzo słabej kondycji fizycznej polskich dzieci i młodzieży, a także bardzo niskich fundamentalnych umiejętności ruchowych.

Po konferencji prasowej odbyła się **debatę „Zdrowe i sprawne dziecko”**, w której udział wzięli:

- Dariusz Buza – Dyrektor Departamentu Sportu dla Wszystkich w Ministerstwie Sportu i Turystyki,
- inż. Piotr Dobrzyński – Dyrektor Nowych Technologii i Informatyki w Ministerstwie Sportu i Turystyki,
- dr n. społ. Anna Dzielska – Instytut Matki i Dziecka – Warszawa,
- prof. Małgorzata Łukowicz – krajowy konsultant ds. rehabilitacji medycznej,
- dr Anna Turosz – AWF Warszawa, Filia w Białej Podlaskiej,
- dr Marta Flis-Masłowska – AWF Poznań,
- prof. Małgorzata Drywień – Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego.

Moderatorem tej części była dr hab. prof. AWF Jolanta Marszałek.

Dalsza część kongresu została podzielona na 2 części – dyskusyjną i praktyczną. Część dyskusyjna przeznaczona była dla nauczycieli i badaczy zajmujących się kondycją fizyczną składała się z trzech bloków:

- BLOK I: „Koncepcja alfabetu ruchowego” (Physical Literacy),
- BLOK II: „Między chęć a muszę, czyli odkrywamy wychowanie fizyczne na nowo”,
- BLOK III: „Aktywny fizycznie dla zdrowia w przyszłości – działania systemowe oraz przykłady dobrych praktyk”.

BLOK I: „Koncepcja alfabetu ruchowego” (Physical Literacy)

Moderatorem tej części był: prof. dr. hab. Andrzej Kosmol.

Ekspertami biorącymi udział w dyskusji byli: dr Zuzanna Mazur, dr Katarzyna Płoszaj, dr Wiesław Firek, dr Ireneusz Cichy, dr hab. Dorota Groffik, dr hab. prof. AWF Adam Kantanista.

W dyskusji poruszono kwestię aktywności fizycznej zwiększającej szanse na utrzymanie dobrego zdrowia fizycznego i psychicznego, co przekłada się na większe zadowolenie z życia oraz poprawę jego jakości. Przedstawiono, iż kluczową rolę w podejmowaniu aktywności fizycznej w codziennym życiu odgrywa alfabet ruchowy.

Uczestnikom kongresu przedstawiono koncepcję alfabetu ruchowego, która zdobyła uznanie i szerokie rozpowszechnienie w krajach zachodnich, takich jak Kanada i Australia.

Alfabet ruchowy to zestaw motywacji, pewności siebie, umiejętności ruchowych, wiedzy i zrozumienia, które pozwalają cenić i zaangażować się w aktywność fizyczną przez całe życie.

W dyskusji podkreślono, że osoba rozwijająca swoje umiejętności w ramach alfabetu ruchowego będzie zmotywowana, pewna siebie, posiadająca kompetencje fizyczne niezbędne do uczestnictwa w aktywności fizycznej oraz będzie miała wiedzę na jej temat. Pozwala to na kształtowanie jednostki wielostronnie, przez co wszystkie cztery domeny są niezbędne, współzależne i równie ważne.

Domena fizyczna oparta jest na podstawowych umiejętnościach ruchowych (PUR), takich jak: chodzenie, bieganie, skakanie, rzucanie, chwytanie, kopanie i uderzanie. Podkreślono, że takie elementy znajdują zastosowanie w części praktycznej kongresu.

Każda osoba odbywa swoją wyjątkową podróż z alfabetem ruchowym, która trwa przez całe życie. Dlatego ważne jest, aby zapewnić każdemu możliwość aktywności fizycznej w różnych warunkach środowiskowych. Co istotne, aktywność fizyczna powinna być dla jednostki znacząca i pozytywna. Podróż każdej osoby w ramach alfabetu ruchowego powinna być wspierana społecznie, zwłaszcza w przypadku osób napotykających trudności w trakcie jej trwania.

Alfabet ruchowy opiera się na następujących zasadach:

- przyczynia się do holistycznego rozwoju jednostki,
- jest koncepcją włączającą, która powinna być dostępna dla wszystkich,
- wiąże się z unikalną całościową podróżą człowieka,
- rozwija się dzięki pozytywnym doświadczeniom ruchowym jednostki w różnych warunkach środowiskowych,
- jest wspólną odpowiedzialnością jednostki i społeczeństwa,
- zależy od pozytywnego wsparcia społecznego,
- rozwija się w kulturach, które cenią i promują aktywność fizyczną.

Zaproponowany opis ułatwia zrozumienie tej koncepcji i włączenie jej do polityki oświatowej, praktyki edukacyjnej i badań naukowych – zachęca kluczowe organizacje i sektory do współpracy. Definicja stanowi podstawę do stworzenia kultury, w której ceni się alfabet ruchowy jako fundament aktywności ruchowej dla wszystkich, dając każdej osobie możliwość korzystania z lepszej jakości życia.

BLOK II: „Między chęć a muszę, czyli odkryjmy wychowanie fizyczne na nowo”

Moderator: dr hab. prof. AWF Hubert Makaruk

Eksperci: Piotr Adamczewski, Dariusz Kowalik

Blok tematyczny rozpoczął się od prezentacji testu FUS (fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie) – którego zadaniem jest nie tylko diagnostyka i monitorowanie fundamentalnych umiejętności ruchowych, ale przede wszystkim stymulowanie rozwoju kompetencji ruchowych dzieci i młodzieży. W czasie prezentacji i debaty poruszone zostały zagadnienia związane ze znaczeniem fundamentalnych umiejętności ruchowych w kontekście ogólnej kondycji fizycznej, aktywności fizycznej i zdrowia publicznego. Przedstawione zostały najnowsze badania naukowe, które obrazują poziom kompetencji ruchowych dzieci i młodzieży w Polsce i na świecie oraz podjęta została dyskusja na temat potencjalnych konsekwencji ich niewystarczającego poziomu. Dodatkowo, podczas bloku przeprowadzona była dyskusja na kontrowersyjne tematy, takie jak ocena z wychowania fizycznego oraz istotne bariery, które mogą hamować aktywność fizyczną dzieci i młodzieży. Ukazane zostały wyzwania, ale także potencjalne rozwiązania, które pomogą przełamać te bariery, zwiększając tym samym udział młodych ludzi w regularnej aktywności fizycznej.

Podczas panelu „Między chęć a muszę, czyli odkryjmy wychowanie fizyczne na nowo”, eksperci skoncentrowali się na analizie obecnego stanu wychowania fizycznego i jego przyszłości. Omówiono mocne i słabe strony lekcji wychowania fizycznego z perspektyw ucznia, nauczyciela, rodzica i dyrektora szkoły.

Do mocnych stron uczniów zaliczono entuzjazm i radość z uczestnictwa w aktywności fizycznej, jednakże stwierdzono, iż poważnym ograniczeniem wydają się być duże deficyty w zakresie świadomości uczniów związanej ze zdrowym stylem życia. Eksperti zgodnie stwierdzili, iż nauczyciele wychowania fizycznego są odpowiednio wykształceni i dobrze przygotowani do swojej pracy, jednakże niestety nierzadko popadają w rutynę, tym samym część zajęć jest zbyt monotonna. Ponadto zwrócono uwagę na zagrożenie związane z niewystarczającym motywowaniem uczniów do aktywnego udziału w zajęciach oraz konieczność dostosowania metod nauczania do indywidualnych potrzeb i zainteresowań uczniów, aby zwiększyć ich zaangażowanie i efektywność lekcji wychowania fizycznego. Rodzice – zdaniem ekspertów – choć kluczowi w kształtowaniu nawyków dzieci, często nie dysponują wystarczającą wiedzą lub czasem, by efektywnie wspierać ich aktywność fizyczną. Z kolei, dyrektorzy szkół, nazbyt często muszą mierzyć się z wyzwaniami budżetowymi, infrastrukturalnym i kadrowymi, równocześnie nie zawsze traktują lekcję wychowania fizycznego z należytą uwagą.

Wnioski z debaty miały charakter aplikacyjny. Podkreślono, że efektywne wychowanie fizyczne wymaga zintegrowanych działań wszystkich stron – nauczycieli, uczniów, rodziców i dyrektorów szkół. Wskazano na potrzebę wdrażania innowacyjnych metod nauczania, które angażują uczniów i odpowiadają na ich zróżnicowane potrzeby. Zalecono również zwiększone zaangażowanie rodziców w proces edukacyjny oraz inwestycję w infrastrukturę i zasoby. Podkreślono znaczenie wychowania fizycznego nie tylko dla zdrowia fizycznego, ale również dla rozwoju emocjonalnego i społecznego młodych ludzi.

BLOK III: „Aktywny fizycznie dla zdrowia w przyszłości – działania systemowe oraz przykłady dobrych praktyk”

Moderator: dr hab. prof. AWF. Paweł Tomaszewski oraz dr Zuzanna Mazur

Eksperti: prof. Michał Bronikowski (Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu), dr Hanna Nałęcz (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie) oraz mgr Sylwester Kolibabski (dyrektor Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 154 im. Pawła Edmunda Strzeleckiego w Warszawie).

Trzeci panel kończący debatę organizowaną w ramach kongresu WF z AWF, nawiązywał do koncepcji alfabetu ruchowego oraz znaczenia szkolnego wychowania fizycznego diskutowanych w poprzedzających dwóch blokach. Ujmował jednak wspomniane treści nieco szerzej – z perspektywy działań systemowych względem aktywności fizycznej, odwoływał się również do przykładów dobrych praktyk w zakresie wdrażania nawyku regularnej aktywności fizycznej i budowania świadomości potrzeby całonocnej aktywności, ukierunkowanej na zdrowie.

Punktem wyjścia w dyskusji był globalny trend popularyzowania aktywności fizycznej, poparty oficjalnymi wytycznymi w tym zakresie oraz doświadczenia innych krajów dające możliwość inspiracji do wprowadzenia efektywnej zmiany sytuacji edukacyjnej w zakresie krajowego wychowania fizycznego, a w konsekwencji poprawy wskaźników udziału w aktywności fizycznej i zdrowia w społeczeństwie polskim. Wątkiem spajającym debatę była zaproponowana przez ekspertów AWF Warszawa tzw. „Piątka dla aktywności i zdrowia” przy opracowaniu, której czerpano z doświadczeń innych krajów, wprowadzając nowe elementy i uszczegóławiając istniejące koncepcje, z uwzględnieniem krajowych uwarunkowań.

W trakcie debaty eksperci odwołując się do własnych doświadczeń omawiali przykłady programów, rozwiązań oraz działań skutecznych w kontekście promocji zachowań prozdrowotnych, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej. Dyskutowano także na temat zmian jakie warto wprowadzić w szkołach, tak aby stały się przestrzenią przyjazną aktywności fizycznej i miejscem promującym ruch. Omawiano również zagadnienia związane z oczekiwaniami wobec współczesnego nauczyciela wychowania fizycznego oraz diskutowano, o jakie treści wzbogacić program kształcenia studentów, tak aby w przyszłości mogli sprostać wyzwaniom stojącym przed nauczycielami wychowania fizycznego. Prezentowano i omawiano przykłady rozwiązań jakie można przyjąć, aby wychowanie fizyczne zyskało odpowiednią rangę wśród nauczycieli innych przedmiotów, rodziców i uczniów i zaczęło kształtować prozdrowotne postawy.

Wzorem wcześniejszych paneli, do udziału w dyskusji zapraszano również osoby zgromadzone w sali. Omawiane kwestie były podstawą ożywionej dyskusji zawierającej trafne spostrzeżenia i propozycje przykładów dobrych praktyk proponowanych przez obecnych, wśród których znaczącą część stanowili nauczyciele – praktycy, z długim stażem zawodowym, pracujący z młodzieżą na różnych etapach edukacji.

Wymiernym, aplikacyjnym efektem trzeciego panelu debaty jest propozycja dodatkowych działań planowanych do wdrożenia w kolejnej edycji programu WF z AWF. Jednym z nich jest koncepcja uruchomienia programu szkoły z certyfikatem. Działania w tym obszarze obejmować

będą wypracowanie zasad i warunków dzięki którym placówki edukacyjne będą mogły zdobyć certyfikat szkoły przyjaznej aktywności poprzez np. wprowadzenie strategii/polityki dla aktywności i współpracy z najbliższym otoczeniem dziecka, przyjęcie koncepcji alfabetu fizycznego oraz fundamentalnych umiejętności ruchowych, transfer zagadnień aktywności fizycznej z lekcji wychowania fizycznego do innych przedmiotów, organizację proaktywnych przestrzeni szkolnych, podejmowanie działań promujących zdrowy i aktywny styl życia w środowisku ucznia m.in. poprzez organizację szkolnych imprez międzypokoleniowych. Drugim z proponowanych działań jest utworzenie na platformie internetowej WF z AWF bazy dobrych praktyk – miejsca, w którym nauczyciele i dyrektorzy prezentować będą przykłady aktywności realizowanych na poziomie szkoły i środowiska lokalnego, ukierunkowanych na promocję zdrowia i aktywności fizycznej. Baza taka zawierać będzie różnego rodzaju aktywności począwszy od np. konspektów lekcji różnych przedmiotów, przez adaptację przestrzeni szkolnej, dającej większą możliwość aktywnego spędzania czasu i stymulującej do ruchu, aktywne zajęcia i przerwy (tzw. brain brakes), po scenariusze wydarzeń i eventów. Całość stanowiłoby inspirację lub gotowe rozwiązania do wdrożenia zmierzające do pozyskania przez szkołę wspomnianego certyfikatu.

Proponowane działania będą jednocześnie wspólne dla trzech kluczowych obszarów programu WF z AWF – upowszechniania koncepcji alfabetu fizycznego, promowania i wdrażania idei fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie (FUS) oraz aktywizacji uczniów i poprawy kondycji fizycznej dzieci i młodzieży. Wspomniane działania wpisują się będą także w zaproponowaną koncepcję „Piątki dla aktywności i zdrowia”.

Cześć praktyczna kongresu była przeznaczona dla dzieci i była odzwierciedleniem części dyskusyjnej. Wzięło w niej udział około 600 dzieci, podzielonych na trzy grupy, zamiennie uczestniczące w trzech strefach:

- Alfabet ruchowy,
- FUS,
- Piknik sportowo-rekreacyjny.

Alfabet ruchowy

W tej strefie przedstawiono założenia, że znajomość alfabetu ruchowego, może wpłynąć na zmianę w podejściu do aktywności fizycznej dzieci, młodzieży i dorosłych. Wśród czterech domen alfabetu ruchowego, obok motywacji i pewności siebie (emocjonalna), wiedzy i rozumienia (intelektualna) znajduje się domena kompetencji fizycznych. W tej strefie pokazano przykłady praktycznych rozwiązań, za szczególnym uwzględnieniem podstawowych umiejętności ruchowych.

Strefa składała się z 10 stacji przygotowanych w formie zadań, zabaw, gier ukierunkowanych na takie podstawowe umiejętności jak: chodzenie, bieganie, skakanie, rzucanie, chwytanie, kopanie, uderzanie.



Każde dziecko dostało „Paszport dla Zdrowia”, czyli kartę uczestnictwa z zaznaczonymi numerami stacji, gdzie po zrealizowaniu danej aktywności fizycznej dziecko otrzymywało pieczętkę. Paszport powinien być dla dziecka, nauczycieli wf i nauczania początkowego oraz rodziców kierunkowskazem do codziennej aktywności, informacją o poziomie wykształcenia fizycznego dziecka. Chcąc obserwować postęp w nabywaniu podstawowych umiejętności ruchowych wprowadzamy do zabawy na stacjach, jedną, wyjątkową, która nazywa się CAMSA.

2. Metody badań

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

Wzorem ubiegłych lat, w obydwu edycjach zajęć 2023 zachowano ten sam zakres badań i metodologię pomiarów. U uczestników Sport Klubów dokonano pomiaru wybranych cech somatycznych: wysokości i masy ciała oraz obwodu talii. Uczestnicy badań przystępowali do pomiarów w lekkim stroju sportowym lub bieliźnie. Uczniowie w trakcie wszystkich pomiarów zachowywali postawę wyjściową: bez obuwia, stopy złączone i równomiernie obciążone, kończyny górne swobodnie opuszczone wzdłuż ciała, wyprostowane, rozluźnione plecy. Zgodnie z instrukcją, pomiary wykonano dwukrotnie, a odczytany i zapisany wynik uśredniano.

Wysokość ciała mierzono wysokościomierzem lub przy pomocy miary/taśmy metrycznej zamocowanej na ścianie. Uczeń, bez obuwia, zachowywał postawę wyjściową ze wzrokiem skierowanym przed siebie. Wysokość mierzono od podłoża (Basis) do punktu vertex ulokowanego na szczycie głowy ustawionej w płaszczyźnie frankfurckiej, ramię poziome wysokościomierza spoczywało na punkcie vertex. W przypadku pomiaru przy ścianie, badany ustawiany był plecami do ściany w pozycji wyprostowanej, boso, ze stopami złączonymi, z taśmą mierniczą znajdującą się w płaszczyźnie strzałkowej ciała, za plecami. Potylica, łopatki, pośladki i pięty badanego, dotykały ściany, głowa ustawiona w pozycji frankfurckiej. Wysokość mierzono poprzez przyłożenie do ściany jednej przyprostokątnej krawędzi dużej ekierki lub kątownika, tak by lekko dotykała drugą przyprostokątną krawędzią szczytu głowy (punktu vertex) badanego. Wynik pomiaru odczytywano i rejestrowano z dokładnością do 1 mm.

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

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

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

Na podstawie wyników pomiarów wysokości i masy ciała uczniów dla każdego z badanych wyliczono wartości wskaźnika BMI (*body mass index*; stosunek masy ciała do wysokości ciała w metrach do kwadratu). Przy użyciu siatek centylowych opracowanych na podstawie ogólnopolskich badań z roku 2009/2010 [13] dokonano oceny częstości występowania u uczniów niedowagi (wartości BMI poniżej 5. centyla), nadwagi i otyłości (wartości BMI odpowiednio powyżej 85. i 95. centyla).

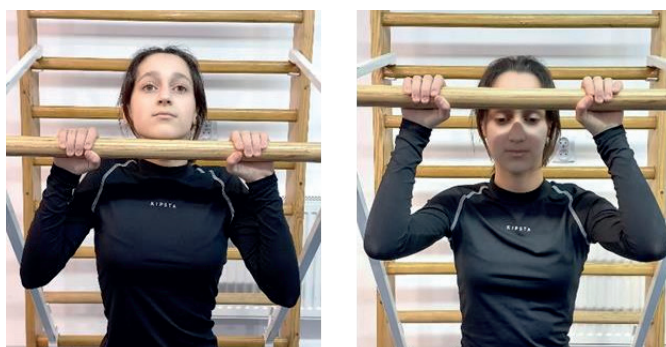
Dla każdego z badanych wyliczono ponadto wartość wskaźnika WHtR (*waist to height ratio*) określonego jako stosunek obwodu talii do wysokości ciała. Następnie dokonano oceny występowania u badanych uczniów otyłości brzusznej, przy zastosowaniu uniwersalnego dla płci i wieku punktu odcięcia $WHtR > 0,5$ [1].

W celu porównania wyników pomiarów cech somatycznych uczestników Sport Klubów zarejestrowanych w roku 2023 z wielkościami charakteryzującymi populację, każdy indywidualny wynik pomiaru somatycznego oraz obliczonej wielkości BMI standaryzowano na wielkości średniej i odchylenia standardowego badanych cech somatycznych. Te średnie i odchylenia standardowe były określone w funkcjach wieku i płci wyznaczonych dla populacji ogólnopolskiej w wieku od 6 do 19 lat z roku szkolnego 2009/2010 [12, 40]. Następnie obliczano średnie wyników standaryzowanych w rocznych kategoriach wieku i wyrażono je w odsetkach przeciętnych wyników dzieci badanych w Polsce w roku szkolnym 2009/2010. Dodatkowo, uzyskane w roku 2023 wyniki pomiarów cech somatycznych porównano z wynikami badań prowadzonych w poprzednich edycjach Programu WF z AWF (lata 2021/2022). Zaobserwowane zmiany przedstawiono w wartościach relatywizowanych (wyrażonych w %) względem przyrostów obserwowanych w analogicznych okresach rozwoju w latach ubiegłych.

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

Pomiary sprawności fizycznej wykonywane wśród uczestników Sport Klubów obejmowały podobnie jak w ubiegłych latach realizacji programu WF z AWF następujące próby: zwis na drążku na ugiętych ramionach, bieg wahadłowy 10 x 5 m, bieg wytrzymałościowy wahadłowy na dystansie 20 metrów oraz podpór przodem na przedramionach.

Zwis na ugiętych ramionach wykonywano na drążku zawieszonym poziomo na wysokości dosiężnej. Próba polegała na jak najdłuższym utrzymaniu zwisu o ramionach ugiętych w stawach łokciowych. Badany stał na podwyższeniu tak, aby jego broda znalazła się powyżej drążka i chwycił drążek nachwytem na szerokość barków (ryc. 8). W chwili, gdy uczeń rozpoczynał samodzielny zwis, nauczyciel spod stóp badanego usuwał podwyższenie i rozpoczynał pomiar. Pomiar czasu trwał do momentu, w którym linia oczu ćwiczącego znajdowała się powyżej drążka (ryc. 8). Próbę wykonywano jeden raz, pomiaru dokonywano z dokładnością do 0,01 sekundy. Jeżeli badany przystąpił do wykonania zadania, jednak nie był w stanie utrzymać się na drążku po przyjęciu pozycji wyjściowej w ankiecie nauczyciel wpisywał wynik „0”.



Źródło: Grzegorz Bednarczuk

Ryc. 8. Pozycja wyjściowa do przeprowadzenia próby zwisu na drążku (po lewej) oraz pozycja, w której kończono pomiar czasu (po prawej).

Bieg wahadłowy 10 x 5 metrów wykonywano na równym i nie śliskim podłożu, na którym wytyczono długie na minimum 1 metr dwie równoległe linie, których zewnętrzne krawędzie były oddalone od siebie na 5 m. Badany stał w pozycji startowej wysokiej przed jedną z linii (ryc. 9). Po komendzie „start” biegł jak najszybciej do drugiej linii, przekraczał ją obiema stopami i wracał w kierunku linii startu (ryc. 9). Takie podwójne odcinki badany wykonywał pięć razy. Komenda rozpoczęcia biegu wyznaczała początek pomiaru czasu. Rejestrowano czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli. Pomiaru dokonywano z dokładnością do 0,01 sekundy. Próbę wykonywano dwukrotnie, rejestrowano lepszy wynik z dwóch prób.

Bieg wytrzymałościowy wahadłowy na dystansie 20 metrów wykonywano na sali gimnastycznej, szerokim korytarzu lub boisku sportowym o długości ponad 23 m z wyrysowanymi na podłożu dwiema równoległymi liniami oddalonymi od siebie o 20 m. Test polegał na przebiegnięciu w tempie dyktowanym przez sygnały z nagrania jak największej liczby 20-metrowych odcinków. Badany po rozpoczęciu próby ze startu wysokiego poruszał się od linii do linii, za każdym zwrotem

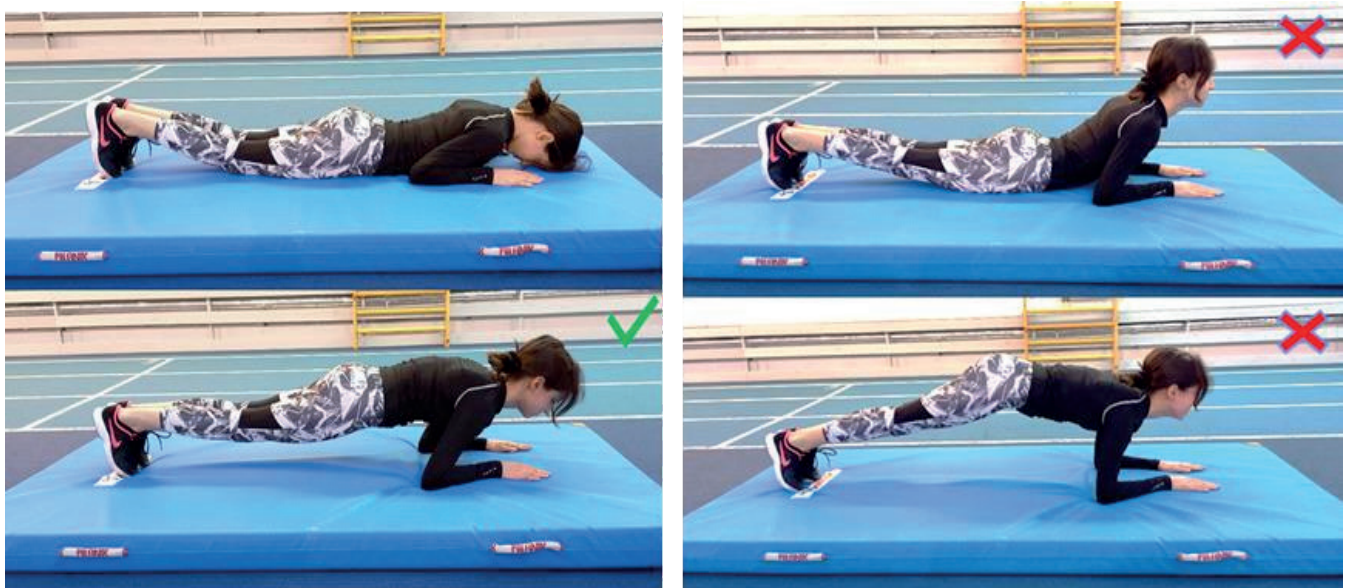


Źródło: Grzegorz Bednarczuk

Ryc. 9. Pozycja startowa (po lewej) oraz zmiana kierunku ruchu (po prawej) podczas wykonywania próby biegu 10 x 5 m.

stawiając na linii przynajmniej jedną stopę. Tempo biegu regulowane sygnałami z odtwarzacza było z każdą minutą coraz większe. Zadaniem badanego było utrzymanie jak najdłużej podawanego przez odtwarzacz tempa biegu. Próbę przerywano, jeżeli badany nie był w stanie pokonać odcinka w wyznaczonym tempie. Rejestrowano liczbę przebiegniętych odcinków, próbę wykonywano jeden raz. Nagranie wraz z instrukcją przeprowadzenia testów udostępniono na stronie: www.wfzawf.pl.

Podpór przodem na przedramionach badany rozpoczynał w leżeniu przodem z czołem opartym na materacu, z ramionami maksymalnie zgiętymi w stawach łokciowych, przywiedzionymi do tułowia (ryc. 10). Ręce ułożone na podłożu po bokach głowy, stopy oparte palcami o podłoże. Na sygnał nauczyciela ćwiczący unosił ciało do leżenia w podporze na przedramionach i palcach stóp, nie zmieniając położenia rąk i stóp (ryc. 10). Nauczyciel kontrolował, aby osie stawów skokowych, kolanowych, barkowych i środek głowy badanego tworzyły linię prostą. W tej pozycji badany starał się wytrzymać jak najdłużej. Przyjęcie nieprawidłowej pozycji (ryc. 10) wiązało się



Źródło: Grzegorz Bednarczuk

Ryc. 10. Wyjściowa i prawidłowa pozycja wykonania podporu przodem na przedramionach (po lewej) oraz pozycje nieprawidłowe (po prawej).

z przerwaniem testu i próbą ponowienia w poprawnej pozycji. Rejestrowano czas utrzymywania ciała w prawidłowej pozycji, zapisu wyniku dokonywano z dokładnością do 0,01 sekundy. Jeżeli badany przystąpił do wykonania zadania, jednak nie był w stanie rozpocząć próby w prawidłowej pozycji nauczyciel w ankiecie wpisywał wynik „0”.

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

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

W celu porównania wyników prób sprawności fizycznej uczestników Sport Klubów z wartościami populacyjnymi, uśrednione dla poszczególnych kategorii wiekowych wyniki czasu zwisu na drążku, biegu 10 x 5 m oraz wahadłowego biegu wytrzymałościowego wyrażono w odsetkach przeciętnych wyników dzieci badanych w Polsce w roku szkolnym 2009/2010. Ponadto, uzyskane w roku 2023 wyniki prób sprawności fizycznej porównano z wynikami badań prowadzonych w poprzednich edycjach programu WF z AWF (lata 2021/2022). Zaobserwowane zmiany przedstawiono w wartościach relatywizowanych (wyrażonych w %) względem przyrostów obserwowanych w analogicznych okresach rozwoju w latach ubiegłych. Ze względu na brak danych populacyjnych, dla próby podporu na przedramionach (deska), zmiany przedstawiono w wartościach zmierzonych (sekundach) względem poprzednich edycji Sport Klubów 2021/2022.

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

Oprócz wykonania pomiarów somatycznych i przeprowadzenia badania sprawności fizycznej, nauczyciele prowadzący zajęcia w ramach Sport Klubów zostali zobligowani do uzupełnienia informacji dotyczącej uczestnictwa ucznia w lekcjach wychowania fizycznego i jego stosunku do udziału w zajęciach ruchowych (załącznik 7.2). Ankieta dla nauczyciela składała się z dwóch części. Pierwsza zawierała pytania umożliwiające pozyskanie informacji o uczestnikach zajęć, druga część dotyczyła pomiarów kondycji fizycznej, opisanych szczegółowo w poprzednich rozdziałach.

Wstępne pytania pierwszej części ankiety stanowiła metryczka zawierająca podstawowe informacje dotyczące rodzaju szkoły, klasy do której uczęszcza uczeń, imienia i nazwiska oraz płci i daty urodzenia uczestnika zajęć Sport Klubów. W tej części nauczyciel miał również obowiązek zaznaczyć czy posiada zgodę rodzica/opiekuna prawnego uczestnika na jego udział w badaniach, ankietowaniu i udział w zajęciach w ramach Sport Klubów. Dodatkowo nauczyciel miał za zadanie wpisać datę przeprowadzenia wymaganych w programie pomiarów somatycznych i prób sprawności fizycznej ucznia.

W części pierwszej ankiety nauczyciel odpowiadał także na 3 pytania o charakterze pytań zamkniętych. Pytania dotyczyły uczestnictwa ucznia w lekcjach wychowania fizycznego z możliwą odpowiedzią „tak/nie”, stosunku ucznia do uczestnictwa w zajęciach ruchowych (5 opcji odpowiedzi: „Bardzo dobry” – „Dobry” – „Przeciętny” – „Zły” – „Bardzo zły”) oraz posiadania przez ucznia orzeczenia o niepełnosprawności (opcje „tak/nie”). Pytanie to było uzupełnione doprecyzowaniem o rodzaj niepełnosprawności w przypadku deklaracji posiadania przez ucznia orzeczenia. W ankiecie zawarto również pytania dotyczące udziału dziecka w edycji Sport Klubów w roku 2022 (opcje „tak/nie”) oraz wskazujące czy uczestnik zajęć jest obywatelem Ukrainy (opcje „tak/nie”).

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

2.4. Badania ankietowe opisujące sytuację zdrowotną, aspekty społeczno-ekonomiczne i wybrane elementy stylu życia uczestników zajęć *(Monika Łopuszańska-Dawid)*

W roku 2023, podobnie jak w latach ubiegłych, rodzicie/opiekunowie prawni uczestników Sport Klubów, zostali zaproszeni do dobrowolnego udziału w badaniu i wypełnienia anonimowej ankiety, zawierającej pytania dotyczące ogólnej sytuacji zdrowotnej ucznia, wybranych aspektów jego rodzinnej sytuacji społeczno-ekonomicznej oraz wybranych elementów stylu życia rodziny. Uzyskane odpowiedzi nakreślając opis sytuacji zdrowotnej uczniów, szczególnie w aspekcie podłoża społeczno-ekonomicznego i związanego ze stylem życia, stanowiąc mają uzupełnienie diagnozy fizycznej dzieci i młodzieży uczestniczącej w projekcie w roku 2023. Wszyscy badani zostali poinstruowani w zakresie dobrowolności udziału w badaniu, poufności pozyskiwanych danych i możliwości wykorzystania ich jedynie w celach naukowych, związanych z realizacją projektu, w tym szczególnie do przygotowania raportu z programu oraz opracowania rekomendacji w zakresie działań ukierunkowanych na poprawę zdrowia i przeciwdziałanie skutkom pandemii Covid-19. Ankieta badawcza przygotowana w aplikacji Microsoft Forms, za pomocą hiperłącza zlokalizowanego na stronie internetowej projektu, kierowana była bezpośrednio na urządzenia mobilne rodziców lub opiekunów prawnych u uczestników Sport Klubów. Wypełnienie kwestionariusza zajmowało przeciętnie 5-10 minut. Obowiązkowymi sekcjami do wypełnienia były cztery pierwsze części (I – IV), natomiast sekcja piąta (V) była nieobligatoryjna. W przypadku posiadania przez rodziców więcej niż jednego dziecka uczestniczącego z Sport Klubach ankiety były wypełniane dla każdego dziecka niezależnie.

Kwestionariusz ankietowy dla opiekunów/rodziców w roku 2023 składał się z 48 pytań zawartych w pięciu wydzielonych głównych sekcjach tematycznych (załącznik 7.2).

Sekcja I – podstawowe informacje o dziecku

Sekcja zawierała dziewięć pytań, na które udzielenie odpowiedzi było wymagane. Pytania dotyczyły płci dziecka, uczestnika Sport Klubów, daty urodzenia dziecka, wysokości ciała, masy ciała dziecka, informacji, czy dziecko uczestniczyło w poprzedniej edycji Sport Klubów (w 2022 r.), informacji, którym dzieckiem z kolei jest uczestnik programu, liczby dzieci w rodzinie, charakterystyki stopnia urbanizacji miejsca zamieszkania, oraz województwa zamieszkania.

Sekcja II – aspekty społeczno-ekonomiczne

Ta część ankiety zawierała po pięć pytań dotyczących sytuacji społecznej i ekonomicznej matki lub prawnej opiekunki oraz ojca bądź prawnego opiekuna ucznia. Pytania dotyczyły kolejno wieku matki/opiekunki, jej wysokości ciała, masy ciała, poziomu wykształcenia, oraz informacji czy matka/opiekunka pracuje zawodowo. Dalsza część tej sekcji zawierała pięć, analogicznych do powyższych, pytań, dotyczących aspektów społeczno-ekonomicznych ojca bądź opiekuna prawnego ucznia. W dalszej części ankiety dotyczącej aspektów społeczno-ekonomicznych znalazły się trzy pytania dotyczące ogólnych warunków mieszkaniowych rodziny. Pytania dotyczyły odpowiednio

metrażu mieszkania lub domu, liczby osób wspólnie zamieszkujących gospodarstwo domowe oraz informacji, czy dziecko posiada własny pokój do swojego wyłącznego użytku.

Sekcja III – aspekty ogólnozdrowotne rodziców/opiekunów

W pierwszej kolejności cztery pytania skierowane były do matki bądź opiekunki prawnej. Pytania dotyczyły kolejno częstości aktywności fizycznej matki, czasu przeciętnej pojedynczej aktywności fizycznej, liczby godzin dziennie spędzanych aktywnie ruchowo oraz liczby godzin dziennie spędzanych biernie ruchowo, siedząc lub leżąc. Następne pytania odnosiły się do analogicznych informacji jak powyżej, skierowanych do ojca lub opiekuna prawnego uczestnika programu.

Sekcja IV – aspekty ogólnozdrowotne dziecka, uczestnika Sport Klubów

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

Sekcja V – potencjalne występowanie u dziecka zaburzeń pocovidowych

Sekcja ta zawierała cztery pytania dotyczące kolejno zdiagnozowania u dziecka obecności koronawirusa SARS-CoV-2, daty ostatniej infekcji koronawirusem SARS-CoV-2, oraz stopnia nasilenia objawów infekcji u dziecka. Ostatnie pytanie, wielokrotnego wyboru, dotyczyło określenia rodzajów obserwowanych u dziecka w ciągu ostatnich 6 miesięcy objawów, których nie obserwowano u dziecka przed stwierdzeniem obecności koronawirusa lub przed pandemią (objawy ze strony układu oddechowego, krążenia, nerwowego, układu ruchu, układu pokarmowego, objawy skórno-śluzówkowe).

2.5. Badania fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie (FUS) (Hubert Makaruk)

W myśl podstawy programowej, wychowanie fizyczne ma za zadanie kompleksowo wspierać rozwój uczniów w aspektach fizycznym, psychicznym, intelektualnym i społecznym, promując przy tym zdrowy styl życia poprzez aktywność fizyczną. W szczególności we wczesnych etapach edukacji, kiedy dzieci są bardziej podatne na stymulację ruchową, ważne jest kształtowanie umiejętności ruchowych, które ułatwiają późniejsze zaangażowanie w różnorodne formy aktywności fizycznej. W związku z tym programy wychowania fizycznego, a przede wszystkim lekcje wychowania fizycznego powinny sprzyjać efektywnemu doskonaleniu kompetencji ruchowej, odzwierciedlającej biegłość w wykonywaniu fundamentalnych dla aktywności fizycznej umiejętności ruchowych [3]. Liczne badania wyraźnie wskazują, że dzieci, które opanowały fundamentalne umiejętności ruchowe częściej podejmują aktywność fizyczną w porównaniu z dziećmi, które tych umiejętności nie nabyły. Ponadto wysoki poziom fundamentalnych umiejętności ruchowych pozytywnie wpływa na sprawność fizyczną [9], istotnie wpływając na styl życia i stopień zaangażowania w podejmowaniu aktywności fizycznej [21, 39, 4]. Co interesujące, istnieją również przesłanki sugerujące, że rozwijanie umiejętności ruchowych w ramach lekcji wychowania fizycznego może przyczynić się do lepszych osiągnięć szkolnych uczniów [6] oraz korzystnie wpływać na psychiczny dobrostan ucznia [7]. Zaobserwowano również, że dzieci z nadwagą i otyłością często wykazują niższy poziom fundamentalnych umiejętności ruchowych, co może prowadzić do niewłaściwego rozwoju motorycznego i zwiększać ryzyko komplikacji ortopedycznych oraz krążeniowo-oddechowych [34].

Test Fus jako promocja kompetencji ruchowej dzieci i młodzieży

Pierwszym krokiem w promowaniu dbałości o kompetencje ruchową – w ramach niniejszego programu – było opracowanie i wprowadzenie testu FUS (test fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie, <https://fus.wfzawf.pl/>). Wychodząc z założenia, iż opanowanie fundamentalnych umiejętności ruchowych takich jak bieg, skok, rzut, chwyt, uderzenie (kopnięcie) czy utrzymanie równowagi może istotnie zwiększyć odsetek dzieci podejmujących w satysfakcjonujący dla nich sposób aktywność fizyczną w szkole i poza nią, rozpoczęliśmy działania zachęcające do oceny, monitorowania, a przede wszystkim do efektywnego nauczania i uczenia się tych umiejętności. Test został dokładnie zaprezentowany i opisany w przewodniku dla nauczycieli [23], w bieżącym roku również w wersji angielskiej [26]. Przewodniki w liczbie 2000 egzemplarzy zostały nieodpłatnie rozdystrybuowane wśród nauczycieli wychowania fizycznego i edukacji wczesnoszkolnej, w czasie kongresu, konferencji naukowych i dydaktycznych, prowadzonych badań oraz konkursów i akcji promocyjnych. Należy podkreślić, iż przeprowadzono kampanię promocyjną przy użyciu mediów społecznościowych (Facebook) i platformy YouTube, przygotowując 12 filmów instruktażowych (np. opis zadania skoki przez skakankę, <https://www.youtube.com/watch?v=VXSQlXf6ed0>) oraz przygotowano jeden z filmów promujący znaczenie lekcji wychowania fizycznego w kontekście doskonalenia fundamentalnych umiejętności ruchowych. Film został

wyświetlony 70 tys. razy na platformie społecznościowej Meta (Facebooku), jest również dostępny na platformie YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=WJsLjHJ8N20>).

Dodatkowo, w bieżącym roku poddano optymalizacji interaktywną platformę edukacyjną online, która zawiera treści związane z doskonaleniem fundamentalnych umiejętności ruchowych. Ponadto warto przypomnieć, iż platforma ta oferuje bogate źródło wiedzy w postaci materiałów edukacyjnych, porad i wskazówek, jak skutecznie rozwijać umiejętności ruchowe u dzieci i młodzieży.

Kolejnym kluczowym krokiem w promocji i upowszechnianiu testu FUS i dbałości o kompetencję ruchową było stworzenie aplikacji mobilnej „Test FUS”. Ta innowacyjna aplikacja, dostępna bezpłatnie w App Store i Google Play, zarówno w języku polskim, jak i angielskim, umożliwia rejestrację oraz ocenę fundamentalnych umiejętności ruchowych. Dzięki tej technologii proces monitorowania i ocena umiejętności ruchowych stał się znacznie bardziej dostępny i efektywny, zachęcając jeszcze większą liczbę nauczycieli do aktywnego korzystania z testu FUS i podnoszenia poziomu kompetencji ruchowej.

Badania przeprowadzono w 17 szkołach z terenu całej Polsce. W sumie pomiarami objęto 2058 uczniów, z czego 930 stanowiły dziewczęta, a 1128 stanowili chłopcy. Badania prowadzono w różnych szkołach względem miejsca zamieszkania, począwszy od dużych aglomeracji miejskich po mniejsze miasta i wsie. W badaniach uwzględniono uczniów szkół tradycyjnych (n = 1457) oraz szkół i klas sportowych (n = 601). Ujmując dane w systemie klasowym poszczególne rozkłady liczbowe prezentowały się następująco: klasa I (n = 247 uczniów), klasa II (n = 254), klasa III (n = 225), klasa IV (n = 390), klasa V (n = 339), klasa VI (n = 261), klasa VII (n = 126), klasa VIII (n = 216).

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

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

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

- ✓ doskonałości ruchowej, gdy opanował wszystkie oceniane umiejętności w pełni (za każdą otrzymał 5 pkt.) lub opanował wszystkie za wyjątkiem jednej umiejętności, która była bliska opanowania (4 pkt.),

- ✓ zadowalającej kompetencji ruchowej, gdy był co najmniej bliski opanowania każdej ocenianej umiejętności w pełni (uzyskał 4 pkt.), jednocześnie nie spełniał wymogów założonych dla poziomu doskonałości ruchowej,
- ✓ bazowej kompetencji ruchowej, gdy elementarnie opanował wszystkie oceniane umiejętności (za każdą uzyskał 3 pkt.), jednocześnie nie spełnia wymogów założonych dla poziomu doskonałości ruchowej i zadowalającej kompetencji ruchowej,
- ✓ niewystarczającej kompetencji ruchowej, wtedy gdy wykonanie umiejętności nie spełnia wymogów założonych dla poziomu doskonałości ruchowej, zadowalającej kompetencji ruchowej oraz bazowej kompetencji ruchowej.

2.6. Badania kompetencji ruchowych – alfabet ruchowy *(Wiesław Firek, Katarzyna Płoszaj, Zuzanna Mazur, Marta De Białynia Woycikiewicz, Aleksandra Samełko, Paulina Batorzyńska, Anna Bochenek, Agnieszka Kurek-Paszczuk, Sylwia Nowacka-Dobosz, Agnieszka Nowak, Elżbieta Olszewska, Anna Ostrowska-Tryzno, Zbigniew Tyc, Adam Kantanista, Magdalena Król-Zielińska, Agata Cebula, Elżbieta Szymańska, Paweł Drobnik, Wojciech Sakłak, Dorota Groffik, Dariusz Pośpiech, Ireneusz Cichy, Wojciech Starościach, Andrzej Kosmol)*

2.6.1 Walidacja kwestionariusza CAPL-2

Głównym celem prac zespołu w 2023 roku była adaptacja kulturowa CAPL – Canadian Assessment Physical Literacy do warunków polskich – narzędzie do oceny wykształcenia fizycznego dzieci w wieku 8-12.

Konstrukt teoretyczny alfabetu ruchowego zakłada diagnozowanie wykształcenia fizycznego uczniów w czterech domenach. Jedną z nich jest „Wiedza i zrozumienie”, która odnosi się do posiadania podstawowych informacji dotyczących aktywności fizycznej i zdrowia, w szczególności tego: jak się poruszać oraz dlaczego; gdzie i z kim angażować się w aktywność fizyczną; jak bezpiecznie to robić. To także zdolność do samodzielnego systematycznego zdobywania nowych informacji, zrozumienia ich i wykorzystania w sposób, który sprzyja doskonaleniu i utrzymywaniu dobrego zdrowia/sprawności fizycznej przez całe życie. Z kolei domena „Motywacja i pewność siebie” odnosi się do entuzjazmu, radości i pewności siebie osoby podejmującej aktywność fizyczną, będącej integralną częścią jej życia. Realizacja tak postawionych celów wymagała użycia metody sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety. Domeny „Wiedza i zrozumienie” oraz „Motywacja i pewność siebie” są operacjonalizowane przez badaczy na całym świecie w rozmaity sposób. Grupa ekspertów, w skład której wchodziłi pedagogowie, psychologowie oraz metodycy wychowania fizycznego, po zapoznaniu się i przeanalizowaniu konstrukt teoretycznego alfabetu ruchowego, na etapie projektowania badań, zdecydowała o użyciu narzędzia Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL-2), ze względu na szerokie jego użycie na świecie, wielokrotną walidację w różnych warunkach kulturowych oraz empirycznie potwierdzoną użyteczność. Ponadto wybór powszechnie stosowanego narzędzia umożliwia porównanie własnych wyników z dotychczasowymi badaniami.

Przenoszenie narzędzi diagnostycznych pomiędzy kulturami wymaga nie tylko ich tłumaczenia, ale również kulturowej adaptacji. Przyjeliśmy, że w zakresie konstrukt teoretycznego w przeważającej części adaptacja nie jest konieczna, ponieważ uznajemy, że zachowania badanej grupy (w tym przypadku ich aktywność fizyczna dzieci) jest tak samo rozumiana w odniesieniu do populacji dzieci kanadyjskich, jak i polskich. CAPL-2 odnosi się do ogólnoswiatowych zaleceń WHO dotyczących sugerowanego tygodniowego poziomu aktywności fizycznej.

Procedura tłumaczenia i adaptacji kulturowej CAPL-2

Procedurę tłumaczenia i adaptacji kulturowej narzędzia CAPL-2 zrealizowano zgodnie z zaleceniami WHO [48] oraz Hornowskiej i Paluchowskiego [18]. Sugerowano się w tym względzie

również dotychczasowymi tłumaczeniami narzędzia na język duński [14], chiński, grecki [10] oraz hiszpański [32]. Procedura tłumaczenia i adaptacji była następująca:

1. **Analiza konstruktów teoretycznych i analiza źródła.**
2. **Tłumaczenie wprost ze źródła (z ang. *forward translation*).**

Tłumaczenia z języka angielskiego dokonało dwóch zawodowych tłumaczy, których językiem ojczystym był język populacji docelowej, czyli język polski. Tłumacze znali cel tłumaczenia, zostali zapoznani z konstruktem teoretycznym CAPL-2, znali procedurę zbierania danych oraz cechy demograficzne badanej populacji. Tłumacze byli zróżnicowani pod względem płci i zadeklarowali doświadczenie w tłumaczeniach tekstów z zakresu sportu i aktywności fizycznej. W tłumaczeniach dopuszczalne były zmiany formy (gramatycznej, stylistycznej) oraz treści (denotacje). Każdy tłumacz dostarczył opis problemów jakie napotkał podczas tłumaczenia i wyjaśnienie jak ten problem rozwiązał.

3. **Przegląd i porównanie tłumaczeń wprost (*expert panel*)**

Grupa ekspercka podczas spotkania zorganizowanego według metody badań fokusowych (FGI), dokonała przeglądu i porównania dwóch tłumaczeń z uwzględnieniem uwag tłumaczy. Celem grupy eksperckiej było ujednoczenie tłumaczeń i wprowadzenie koniecznych zmian związanych z adaptacją kulturową. Ekspertki zweryfikowały m.in. czy „wiedza i zrozumienie” sprawdzane w kwestionariuszu są zgodne z wiedzą oczekiwaną w kształceniu formalnym (czy była zgodna z efektami kształcenia podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie wychowania fizycznego, wymaganymi na poziomie 6 klasy szkoły podstawowej); a także, czy używana terminologia jest fachowa, ale zrozumiała dla dzieci itd.

4. **Tłumaczenie odwrotne (*back-translation*)**

Przygotowaną przez panel ekspercki wersję narzędzia przetłumaczyło na język angielski dwóch tłumaczy, dla których angielski jest językiem macierzystym (native speakerzy), innych niż ci, którzy tłumaczyli kwestionariusz na język polski. Tłumacze nie znali oryginalnej wersji narzędzia. Celem retranslacji było sprawdzenie czy sens pytań został zachowany. Nie oczekiwano identyczności obu wersji.

5. **Przegląd i porównanie tłumaczeń odwrotnych przez panel ekspercki. Przygotowanie kwestionariusza CAPL-2 do badań wstępnych**

Przygotowany kwestionariusz był fasadowo równoważny z oryginałem (dotyczy wersji papierowej). Została zachowana forma graficzna testu, liczba i kolejność pytań, forma pytań, kategorie i odpowiedzi, instrukcje i przykłady, klucze odpowiedzi, wymagania wobec ankietowanych. W wersji online kwestionariusza nie zachowano jedynie formy graficznej.

6. **Badania wstępne (ilościowe i jakościowe)**

Przed właściwymi badaniami pilotażowymi przeprowadzono badania wstępne wśród 103 uczniów. Badania zrealizowano wśród uczniów w różnym wieku. Dobór uczniów był celowy i zbieżny z realizowanymi podstawami programowymi w szkole podstawowej na I i II etapie edukacyjnym. Badania te służyły doprecyzowaniu procedury badawczej, obserwacji zachowań badanych i rejestracji ewentualnych trudności i przeszkód. Po wypełnieniu kwestionariusza przeprowadzono wywiady grupowe z dziećmi zgodnie z metodologią FGI (8 grup fokusowych: klasa 2, 3, po dwie

klasy 4, 5 i 6). Uczniowie zostali poproszeni o wyjaśnienie, o co, ich zdaniem, chodzi w pytaniu, czy mogą je przekazać własnymi słowami, co pomyśleli, gdy je przeczytali, oraz jak interpretują użyte w nim terminy. Badani byli proszeni o wyjaśnienie, dlaczego wybrali taką odpowiedź. Wyniki z wywiadu zostały porównane z odpowiedziami z kwestionariusza w celu weryfikacji ich spójności.

7. Przygotowanie polskiej wersji CAPL-2 (PL) do badań pilotażowych

Na podstawie badań wstępnych przygotowano ostateczną wersję kwestionariusza CAPL-2 (PL) oraz instrukcję i wskazówki dla zespołów realizujących badania w sześciu ośrodkach w Polsce.

W celu dokonania analizy rzetelności narzędzia (test – retest oraz wewnętrzna spójność), zrekrutowano 74 uczniów jednej z warszawskich szkół (jedna klasa druga, dwie klasy trzecie, trzy klasy czwarte, dwie klasy piąte). Przed przystąpieniem do badań zwrócono się do dyrekcji szkoły z prośbą o wyrażenie zgody, a następnie zebrano od rodziców pisemne zgody na udział dziecka w badaniach. Uczniowie wypełnili kwestionariusz CAPL-2 (PL) dwukrotnie w odstępie około 21 dni.

2.6.2 Metodyka badań CAPL-2 (4 domeny)

W analizie uwzględniono wyniki 485 osób uczęszczających do klas 1-3 w Warszawie (3 szkoły), Poznaniu (1 szkoła) i Gdańsku (1 szkoła). Liczbę osób z podziałem na wiek oraz płeć przedstawiono w tabeli 5 i 6. Pod względem płci grupy były podobnie liczne. W kategoriach wiekowych najniższy odsetek odnotowano wśród 12-latków. Badania przeprowadzono w okresie od czerwca do grudnia 2023 roku.

Tabela 5. Charakterystyka grupy badanej pod względem wieku

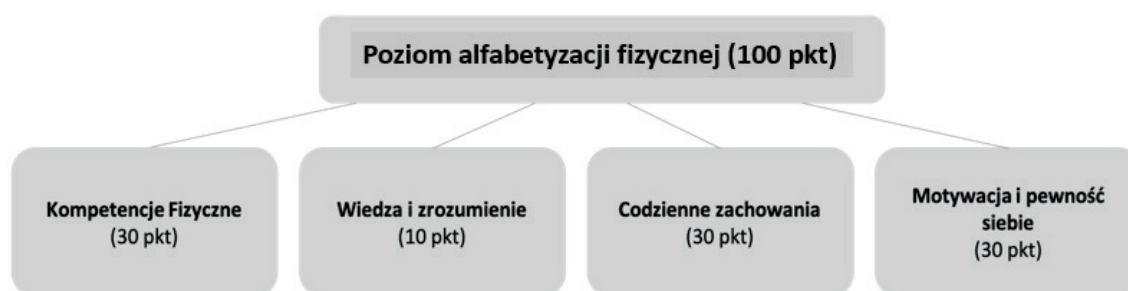
Wiek [lata]	n	%
8	133	27,4
9	98	20,2
10	113	23,3
11	94	19,4
12	47	9,7
Suma	485	100,0

Tabela 6. Charakterystyka grupy badanej pod względem płci

Płeć	n	%
Dziewczęta	228	47,0
Chłopcy	257	53,0
Suma	485	100,0

W badaniu zastosowano Kanadyjską Ocenę Umiejętności Ruchowych (CAPL-2), służącą do oceny poziomu alfabetyzacji ruchowej i dzieci w wieku 8-12 lat. W skład CAPL wchodzi następujące domeny: (1) zachowania codzienne (2) kompetencje fizyczne, (3) wiedza i zrozumienie oraz (4) motywacja i pewność siebie (ryc. 11). Informacje na temat punktacji i wdrożenia CAPL-2 zostały szczegółowo opisane w „Podręczniku przeprowadzania testów Kanadyjskiej Oceny Umiejętności Ruchowych” (wydanie drugie 2017).

- Domena zachowań codziennych obejmuje dwa elementy: obiektywnie zmierzoną liczbę kroków (25 punktów) i zgłaszaną przez siebie/uczennicę umiarkowaną do intensywnej aktywność fizyczną (MVPA, 5 punktów), zdefiniowaną jako liczba dni w tygodniu, w których dziecko angażuje się w czynności, które sprawiają, że oddycha ciężiej i szybciej. Liczbę kroków zmierzono za pomocą krokomierzy (JYouPro – Fitness Tracker). Całkowity wynik dla tej domeny wynosił 30 punktów.
- Domena kompetencji fizycznych obejmuje trzy pomiary:
 - a. Beep Test 20 m do oceny wydolności tlenowej,
 - b. Plank Assessment of Torso Strength [38] do testowania wytrzymałości mięśniowo-szkieletowej,
 - c. Canadian Agility and Movement Skill Assessment (CAMSA) test sekwencyjny łączący podstawowe, złożone i połączone umiejętności ruchowe, takie jak chwytanie, rzucanie, skakanie i podskakiwanie w celu oceny podstawowych umiejętności ruchowych. Maksymalny wynik kompetencji fizycznych wynosił 30 punktów, przy czym ocena w każdej próbie odpowiadała 10 punktom.
- Domena wiedzy i zrozumienia ocenia wiedzę dziecka na temat aktywności fizycznej za pomocą pięciu pytań, za które można było uzyskać 10 punktów.
- Domena motywacji i pewności siebie ocenia wiarę dziecka w jego zdolność do bycia aktywnym fizycznie i jego motywację do uczestnictwa w aktywności fizycznej. Pojęcie to zostało zdefiniowane za pomocą czterech aspektów: upodobania (predylekcji), adekwatności, wewnętrznej motywacji i kompetencji w zakresie aktywności fizycznej (trzy elementy w każdym aspekcie). Całkowity wynik domeny motywacji i pewności siebie wynosił 30 punktów.



Ryc. 11. Domeny wchodzące w skład CAPL-2 oraz liczba punktów możliwa do zdobycia w ramach domen.

Dane dotyczące kompetencji fizycznych zbierano podczas dwóch zaplanowanych z rzędu lekcji wychowania fizycznego, w obecności co najmniej 5 oceniających. Podczas pierwszej wizyty w szkole wykonywano pomiary antropometryczne, przeprowadzano ocenę kompetencji fizycznych oraz wręczano krokomierze uczestniczkom badania. Podczas drugiej wizyty uczestniczki wypełniali kwestionariusze odnoszące się do trzech pozostałych domen. Oceny przeprowadzono zgodnie ze szczegółowymi instrukcjami zawartymi w podręczniku CAPL-2.

3. Wyniki badań

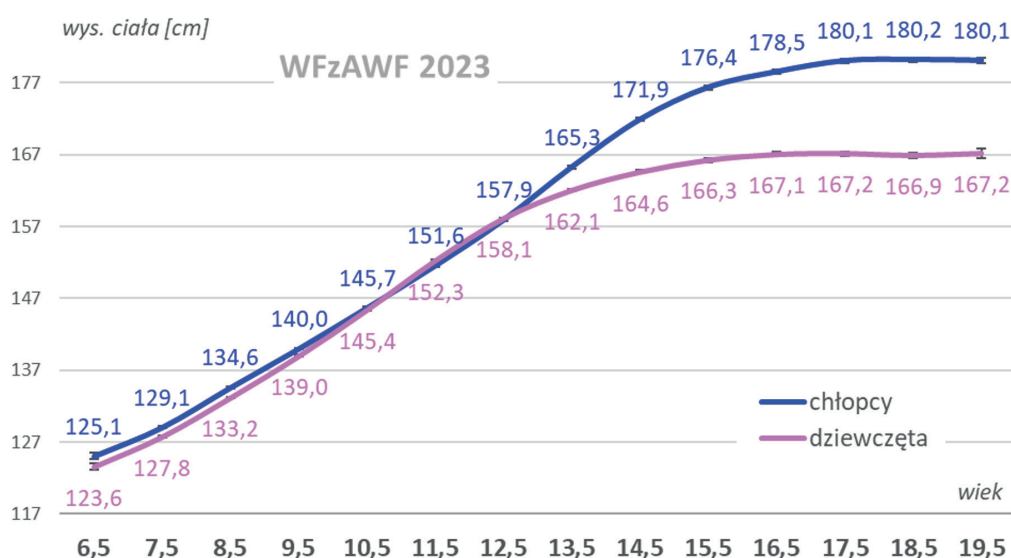
3.1. Charakterystyki somatyczne uczestników zajęć z uwzględnieniem rozpowszechnienia niedowagi/nadwagi/otyłości (Paweł Tomaszewski, Janusz Dobosz)

Wysokość ciała

Jak wynika z danych przedstawionych na rycinie 9, wysokość ciała chłopców i dziewcząt wzrastała w kolejnych grupach wiekowych, co jest zjawiskiem oczywistym w progresywnym okresie rozwoju. Odzwierciedla to przedstawiane w piśmiennictwie prawidłowe dla tego etapu ontogenezy tendencje rozwojowe. W grupach chłopców średnie wartości zwiększały się w przedziale między 6. a 17. rokiem życia (ryc. 12). Średnia wysokość ciała wzrastała od 125,1 cm u sześciolatek do 180,1 cm u badanych w wieku 17 lat. Dla 18- i 19-latków obserwuje się stabilizację wielkości tej cechy w granicach 180,1 ÷ 180,2 cm. Największe różnice międzyroczne zanotowano u chłopców między 11. a 14. rokiem życia, między 6,4 ÷ 7,4 cm. U dziewcząt wysokość ciała zwiększała wartości do około 16. roku życia, stabilizując się w kolejnych latach na poziomie około 167 cm. U 6-latek wysokość ciała wynosiła średnio 123,6 cm, a u dziewcząt w wieku 15 lat 166,3 cm. Największe wielkości międzyrocznych różnic zanotowano u dziewcząt między 9. a 11. rokiem życia, zawierały się one między 6,4 ÷ 6,8 cm.

liczebności badanych chłopców i dziewcząt

	6,5	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
ch	574	5 949	10 898	12 990	11 846	13 230	12 136	8 937	4 319	2 666	2 648	2 423	2 169	1 265
dz	600	5 846	10 146	11 608	10 487	11 513	10 906	7 382	3 138	1 757	1 833	1 566	1 077	389

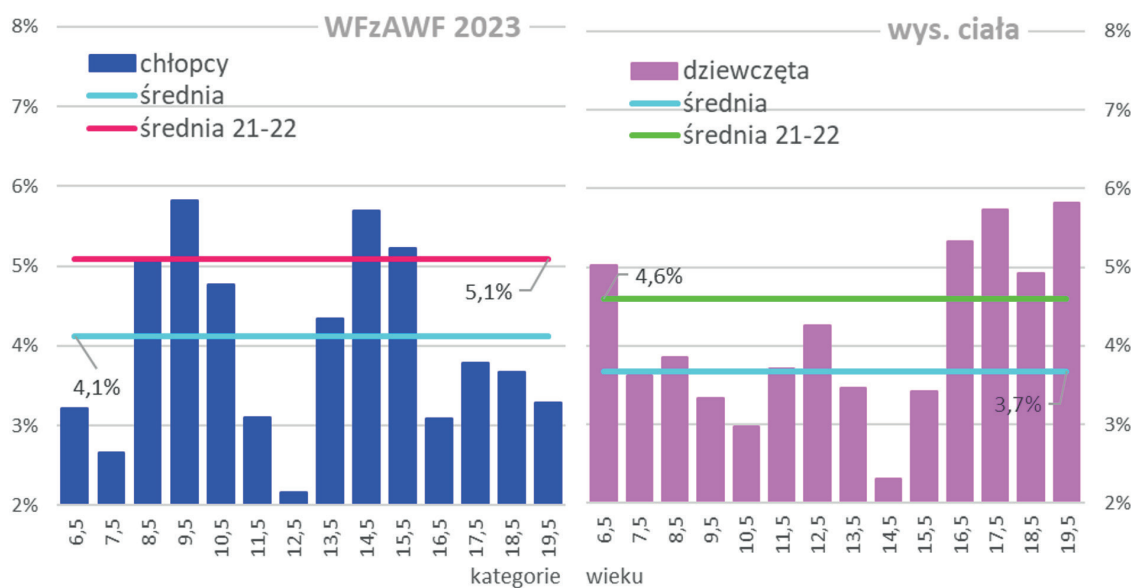


Ryc. 12. Średnie wielkości wysokości ciała chłopców i dziewcząt w kategoriach wieku, uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w roku 2023.

Analiza średnich wielkości wysokości ciała pozwala potwierdzić pewne ogólne prawidłowości dotyczące kształtowania się tej cechy u chłopców i dziewcząt. W młodszych grupach wiekowych, aż do 12. roku życia, wysokość ciała osiągała zbliżone wartości w obu grupach płci. W kolejnych latach

chłopcy uzyskiwali wyższe wartości cechy niż dziewczęta, a różnice międzypłciowe zwiększały się do 17. roku życia, wynosząc na koniec analizowanego okresu przeciętnie około 13 cm (ryc. 13). Obraz zmian potwierdza wcześniejsze rozpoczęcie dojrzewania i szybsze zakończenie progresywnego okresu rozwoju przez dziewczęta.

Zestawiając przeciętne wielkości wysokości ciała zanotowane u chłopców w badaniach z roku 2009/2010 można zauważyć, że wyższą wysokością ciała charakteryzowali się uczniowie uczestniczący w 2023 roku zajęciach Sport Klubów. Przewyższali oni średnie populacyjne w zależności od przedziału wiekowego od około 2% do niespełna 6% (ryc. 13), ze średnią na poziomie 4,1%. Byli oni też przeciętnie nieznacznie niżsi (o 1%) od chłopców Sport Klubów badanych w latach 2021/2022. Podobnie u dziewcząt, większa przeciętna wysokość ciała charakteryzowała uczestniczki zajęć Sport Klubów, a różnice w stosunku do badań z roku 2009/2010 wynosiły średnio 3,7%. Zróżnicowanie średnich w kategoriach wieku było podobne do obserwowanego wśród chłopców. Nieco mniejsze różnice w odniesieniu do średniej populacyjnej zanotowano u dziewcząt w wieku 14 lat (2,3%). Porównując dziewczęta badane w Sport Klubach w 2023 roku do koleżanek badanych w poprzednich edycjach WF z AWF zarejestrowano przeciętnie mniejsze o 0,9% wysokości ciała.



„0” oznacza rezultat zanotowany w badaniu z roku 2009/2010; linią poziomą zaznaczono wartość średnią różnicy druga linia pozioma oznacza średnia zmierzona w Sport Klubach w latach 2021/2022.

Ryc. 13. Przeciętne wyniki pomiarów wysokości ciała chłopców i dziewcząt uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w roku 2023 wyrażone w odsetkach przeciętnych wyników dzieci badanych w Polsce w roku szkolnym 2009/2010.

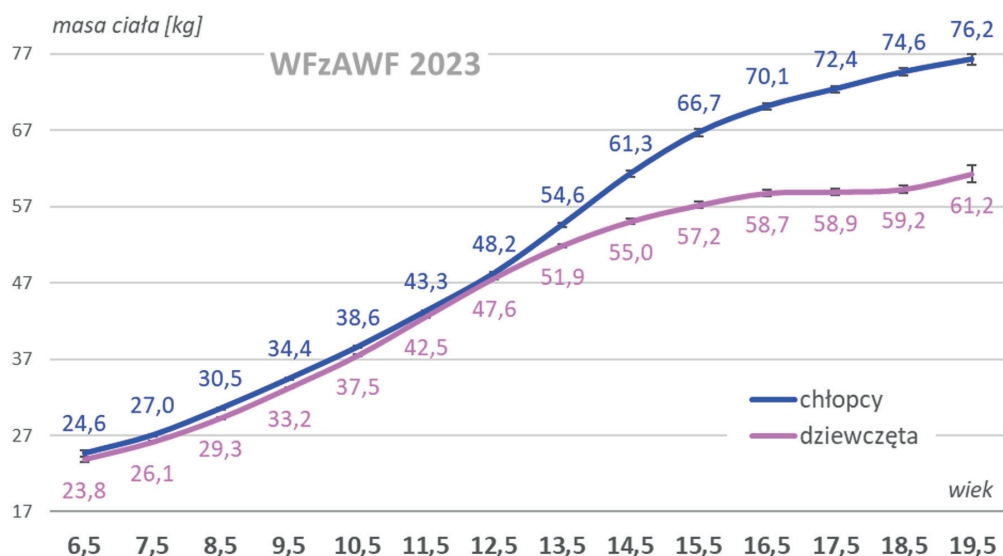
Masa ciała

Analogicznie jak w przypadku wysokości ciała średnie wielkości masy ciała w kategoriach wieku chłopców zwiększały się systematycznie od przeciętnie 24,6 kg w wieku 6 lat do 76,2 kg w wieku 18 lat (ryc. 14). Największe zmiany międzyroczne zaobserwowano między 12. a 14. rokiem życia, od 6,4 do 6,7 kg. U dziewcząt masa ciała w rocznych kategoriach wieku dość dynamicznie

zwiększała swoje wielkości do około 16. roku życia, by po stabilizacji w wieku 16-18 lat znów zacząć wyraźnie rosnąć. Średnia masa ciała sześciolatek wynosiła 23,8 kg, a 16-latek 58,7 kg. W kolejnych dwóch kategoriach wiekowych przyrost wynosił zaledwie 0,5 kg, by w dziewiętnastym roku życia zwiększyć się do 1 kg. Największe tempo międzyrocznych zmian wartości masy ciała zanotowano u dziewcząt między 10. a 12. rokiem życia. W tym okresie wynosiły one około 5 kg na rok (ryc. 14).

liczebności badanych chłopców i dziewcząt

	6,5	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
ch	575	5 939	10 898	12 988	11 836	13 202	12 143	8 955	4 324	2 670	2 647	2 428	2 193	1 273
dz	603	5 849	10 148	11 591	10 472	11 490	10 882	7 380	3 136	1 759	1 830	1 560	1 073	388

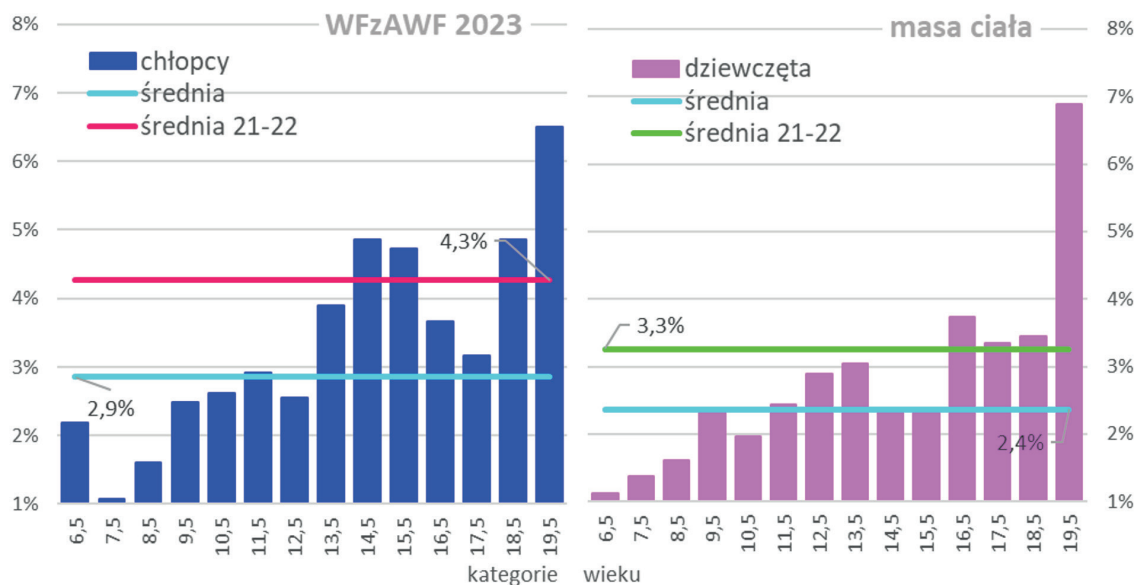


Ryc. 14. Średnie wielkości masy ciała dziewcząt i chłopców w kategoriach wieku, uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w 2023 roku.

Podobnie jak wysokość ciała, również i masa ciała w grupach chłopców i dziewcząt przyjmowała zbliżone wartości między 6. a 12. rokiem życia. Różnica na korzyść chłopców nie przekraczała w tym okresie 1 kg (ryc. 15). W kolejnych kategoriach wiekowych chłopcy charakteryzowali się wyraźnie wyższymi wartościami cechy, a różnice międzypłciowe z wiekiem ulegały zwiększeniu. W najstarszych grupach, powyżej piętnastego roku życia, systematycznie zwiększały się od ponad 11 do ponad 15 kg, potwierdzając prawidłowości rozwojowe obserwowane w przypadku wysokości ciała.

Porównując przeciętne wyniki masy ciała zanotowane u chłopców w roku 2009/2010 i uczestników Sport Klubów, podobnie jak w przypadku wysokości ciała stwierdzono, że wyższymi wielkościami cechy charakteryzowali się uczniowie badani w ramach programu WF z AWF w 2023 roku. Wartości te były wyższe w zależności od przedziału wiekowego od 1 do 6,5%, ze średnią wartością wynoszącą 2,9% (ryc. 15). Chłopcy Sport Klubów w roku 2023 byli za to lżejsi od rówieśników uczestniczących w programie w latach 2021/2022 (o 1,4%). Również u dziewcząt wartości masy ciała w badaniach dziewcząt uczestniczących w Sport Klubach były wyższe od zmierzonych rówieśniczkom sprzed ponad dekady (2009/2010), przeciętnie od 2,4%. Jednakże różnice rejestrowane wśród dziewcząt były mniejsze niż u chłopców i mieściły się, z wyjątkiem bardzo odbiegających od przeciętnej rezultatów dziewcząt dziewiętnastoletnich, w granicach od

1,1 do niewiele ponad 3,7%. W grupie najstarszych dziewcząt, notowano średnią masę ciała wyższą o blisko 7% od danych populacyjnych. Również tak jak chłopcy, dziewczęta Sport Klubów z roku 2023 były nieznacznie lżejsze od swoich rówieśniczek uczestniczących w programie w latach 2021 oraz 2022 (różnica 0,9%).



„0” oznacza rezultat zanotowany w badaniu z roku 2009/2010; linią poziomą zaznaczono wartość średnią różnicy druga linia pozioma oznacza średnia zmierzona w Sport Klubach w latach 2021/2022.

Ryc. 15. Przeciętne wyniki pomiarów masy ciała chłopców i dziewcząt uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w roku 2023 wyrażone w odsetkach przeciętnych wyników dzieci badanych w Polsce w roku szkolnym 2009/2010.

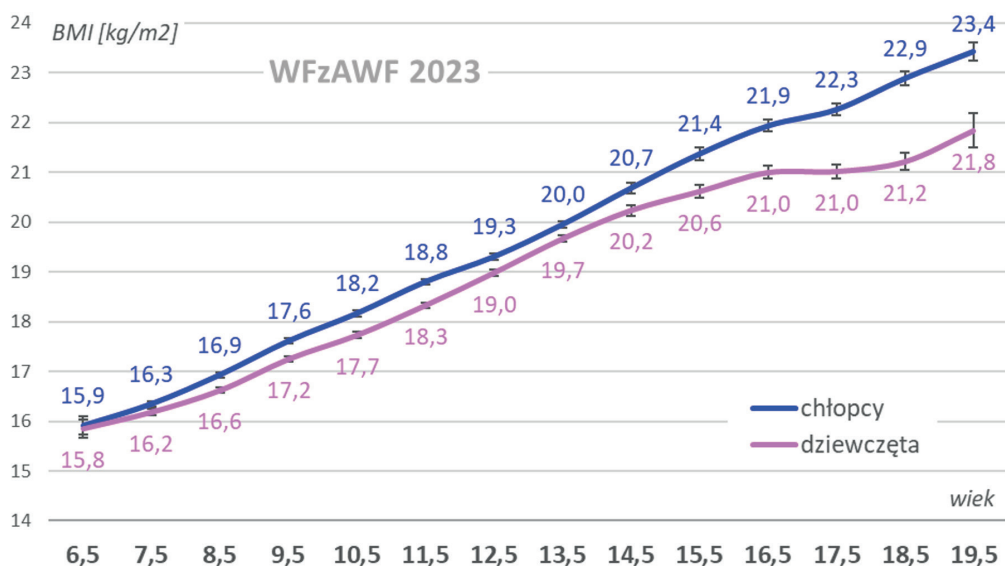
Wskaźnik masy ciała BMI

Wartości wskaźnika masy ciała (BMI) wśród chłopców wzrastały systematycznie w przedziale między 6. a 19. rokiem życia. U chłopców w wieku 6 lat wynosiły średnio 15,9, u 19-latków 23,4. U dziewcząt po analogicznych jak u chłopców wzrostach obserwowanych do czternastego roku życia, w kolejnych kategoriach wiekowych następowało spowolnienie tempa przyrastania BMI. Sześćioletnie dziewczęta notowały BMI na poziomie 15,8 kg/m² (ryc. 16), najstarsze na poziomie 21,8. W całym badanym okresie chłopcy uzyskiwali wyższe wartości wskaźnika niż dziewczęta – w młodszych grupach wiekowych różnice międzypłciowe były niewielkie (0,1-0,5), zwiększały się następnie od 15. roku życia uzyskując najwyższe wartości (około 1,6 ÷ 1,7) w najstarszych grupach badanych (ryc. 16).

Porównując BMI z badań w roku 2009/2010 oraz uczestników Sport Klubów z roku 2023 można stwierdzić, że w ocenianym okresie ontogenezy ci drudzy uzyskiwali w większości kategorii wiekowych wyższe wartości, niż ich rówieśnicy sprzed dekady. U chłopców, zwłaszcza w starszych grupach wieku, różnice te były większe, niż u dziewcząt i wynosiły od 0,4 do ponad 5%. Mniejsze od średnich populacyjnych były wielkości BMI między 7. a 8. rokiem życia, w kolejnych kategoriach wiekowych systematycznie rosnąc. U dziewcząt różnice w wieku 6-8 lat były bliskie zera lub nieznacznie mniejsze od średnich populacyjnych. W pozostałych kategoriach wieku z wyjątkiem najstarszych dziewcząt mieściły się między 0,4-1,9%. Dziewiętnastolatki notowały wyższe wartości

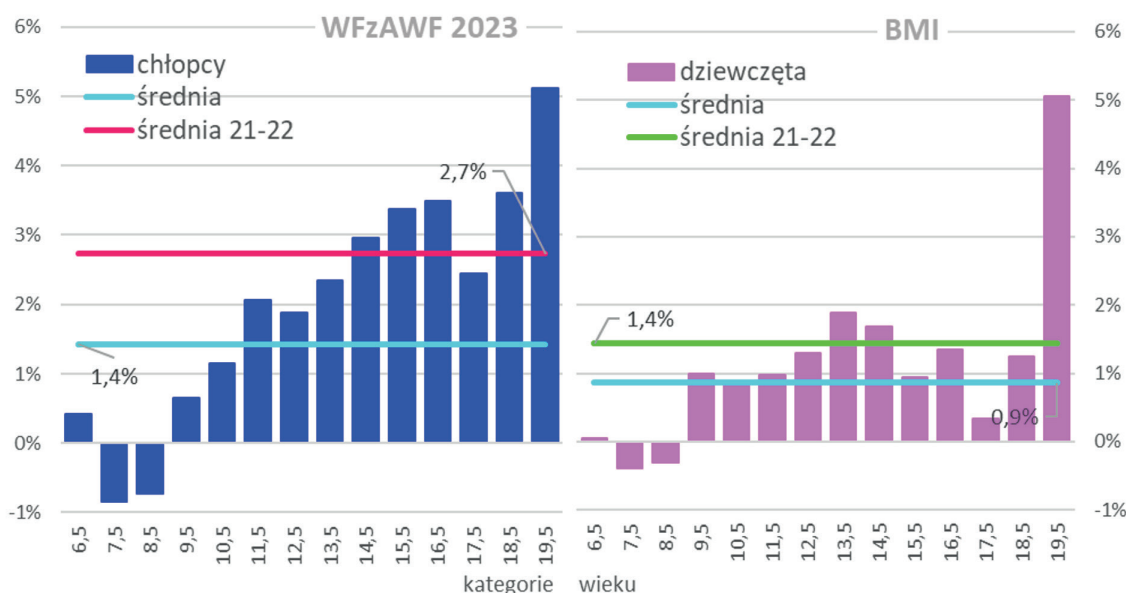
liczebności badanych chłopców i dziewcząt

	6,5	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
ch	572	5 932	10 872	12 952	11 802	13 173	12 108	8 926	4 309	2 662	2 645	2 422	2 164	1 260
dz	602	5 829	10 108	11 561	10 435	11 469	10 852	7 360	3 121	1 751	1 825	1 557	1 073	388



Ryc. 16. Średnie wielkości wskaźnika masy ciała (BMI) chłopców i dziewcząt w kategoriach wieku uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w 2023 roku.

wskaźnika o około 5%. Większe przeciętne międzypokoleniowe różnice wskaźnika masy ciała (BMI) obserwowano w grupach chłopców niż dziewcząt, wyniosły one odpowiednio 1,4 wobec 0,9% (ryc. 17). Natomiast dla obu płci zanotowano niższe przeciętne wielkości BMI uczniów Sport Klubów w badaniach 2023 roku w porównaniu z danymi z lat 2021/2022. W odniesieniu do chłopców różnica wyniosła 1,3%, natomiast 0,5% dla dziewcząt.



„0” oznacza rezultat zanotowany w badaniu z roku 2009/2010; linią poziomą zaznaczono wartość średnią różnicy druga linia pozioma oznacza średnia zmierzoną w Sport Klubach w latach 2021/2022.

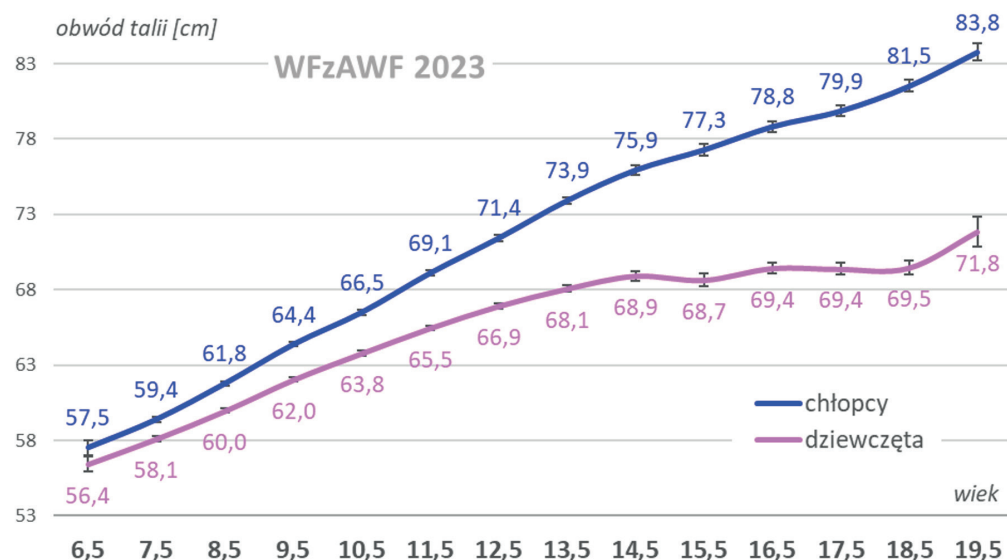
Ryc. 17. Przeciętne wielkości wskaźnika masy ciała (BMI) chłopców i dziewcząt uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w roku 2023 wyrażone w odsetkach przeciętnych wyników dzieci badanych w Polsce w roku szkolnym 2009/2010.

Obwód talii

Wartości pomiaru obwodu talii chłopców zwiększały się przez cały analizowany okres rozwoju. Średnia wartość cechy wynosiła u 6-letnich chłopców 57,5 cm, a u 19-latków – 83,8 cm. U dziewcząt, między czternastym osiemnastym rokiem życia obserwowano stabilizację wielkości obwodu talii, na poziomie 68,5-69,5 cm. Od 6 do 14 roku życia obwód talii u dziewcząt zwiększał się od 56,4 do 68,9 cm. Najstarszej kategorii wiekowej dziewcząt zmierzono przeciętnie 71,8 cm (ryc. 18). W grupach chłopców wartości międzyrocznych różnic wzrastały systematycznie, bez wyraźnego przyspieszenia w okresie pokwitaniowym. Nie obserwowano także zmniejszenia tempa rozwoju obwodu talii w najstarszych grupach wiekowych, co może świadczyć o niezakończonym jeszcze progresywnym okresie wzrastania tej cechy. U dziewcząt zahamowanie międzyrocznych przyrostów w wieku 14-18 lat może wskazywać na osiągnięcie względnej stabilizacji obwodu talii.

liczebności badanych chłopców i dziewcząt

	6,5	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
ch	560	5 721	10 412	12 414	11 184	12 360	11 315	8 382	3 993	2 494	2 487	2 276	2 036	1 176
dz	587	5 669	9 681	11 092	9 711	10 642	10 076	6 862	2 883	1 605	1 674	1 456	991	356

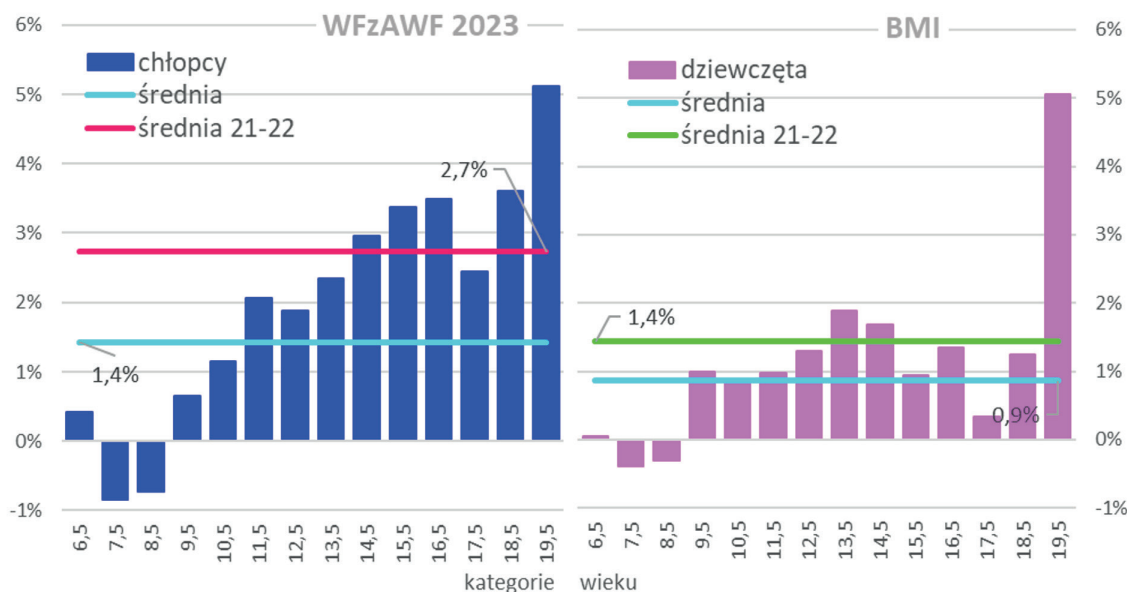


Ryc. 18. Średnie wielkości obwodu talii chłopców i dziewcząt w kategoriach wieku uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w 2023 roku.

Chłopcy w każdej grupie wiekowej uzyskiwali wyższe wartości obwodu talii niż dziewczęta, a różnice płciowe zwiększały się już od 6. roku życia, systematycznie w każdej kolejnej kategorii wiekowej aż do dziewiętnastego roku życia (ryc. 18).

W badaniach ogólnopolskich z roku 2009/2010 nie dokonano pomiarów obwodu talii, stąd w niniejszym raporcie nie przedstawiono standaryzowanych wartości dla tej cechy. Zestawiono natomiast średnie wartości wskaźnika WHtR, czyli stosunku obwodu talii do wysokości ciała, rejestrowane w poszczególnych kategoriach wśród uczestników Sport Klubów z lat 2021/2022 oraz badanych w roku 2023 (ryc. 19). Chłopcy i dziewczęta badani w 2023 roku charakteryzowali się w porównaniu do rówieśników z lat poprzednich mniejszymi wartościami wskaźnika WHtR od około 1 do 4% u chłopców oraz od 0,5 do 3,5% wśród dziewcząt. Przeciętnie wartości wskaźnika WHtR były niższe o 2,4 i 1,5% odpowiednio dla chłopców i dziewcząt. Obserwacje te potwierdzone

zostały mniejszą częstością występowania otyłości brzusznej wśród dzieci badanych w roku 2023 w porównaniu do wyników badań realizowanych w latach ubiegłych.



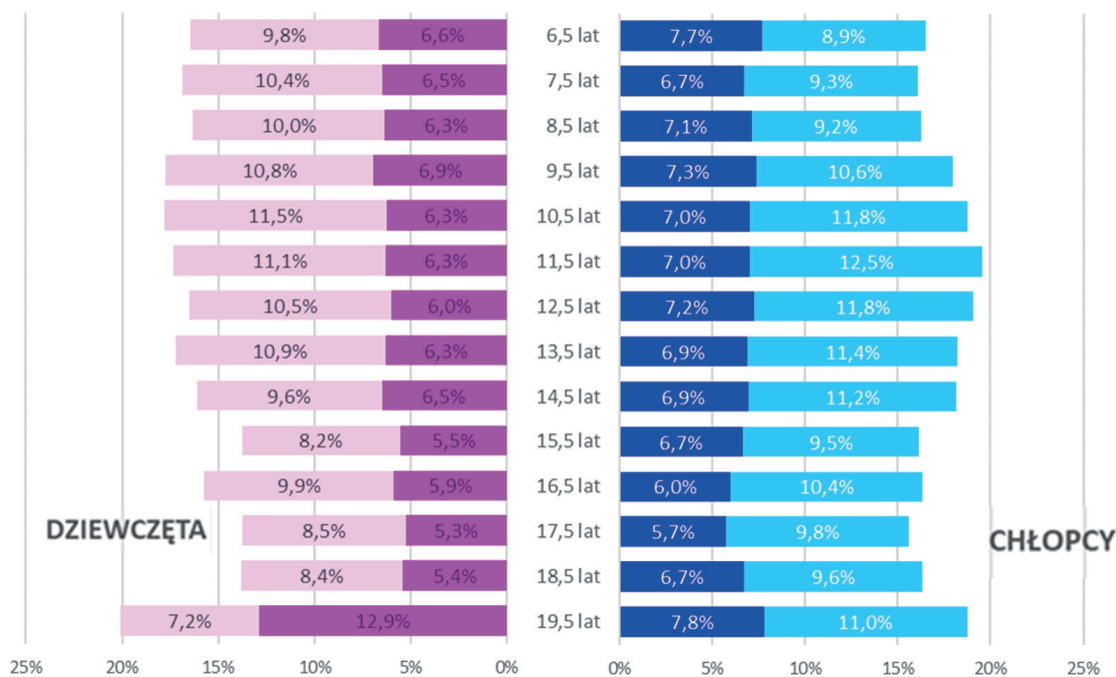
„0” oznacza rezultat zanotowany w badaniu z roku 2009/2010; linią poziomą zaznaczono wartość średnią różnicy, druga linia pozioma oznacza średnią zmierzoną w Sport Klubach w latach 2021/2022.

Ryc. 19. Różnice procentowe wartości wskaźnika WHtR w kategoriach wieku chłopców i dziewcząt w badaniach Sport Klubów w 2023 roku w odniesieniu do lat wcześniejszych (2021/2022).

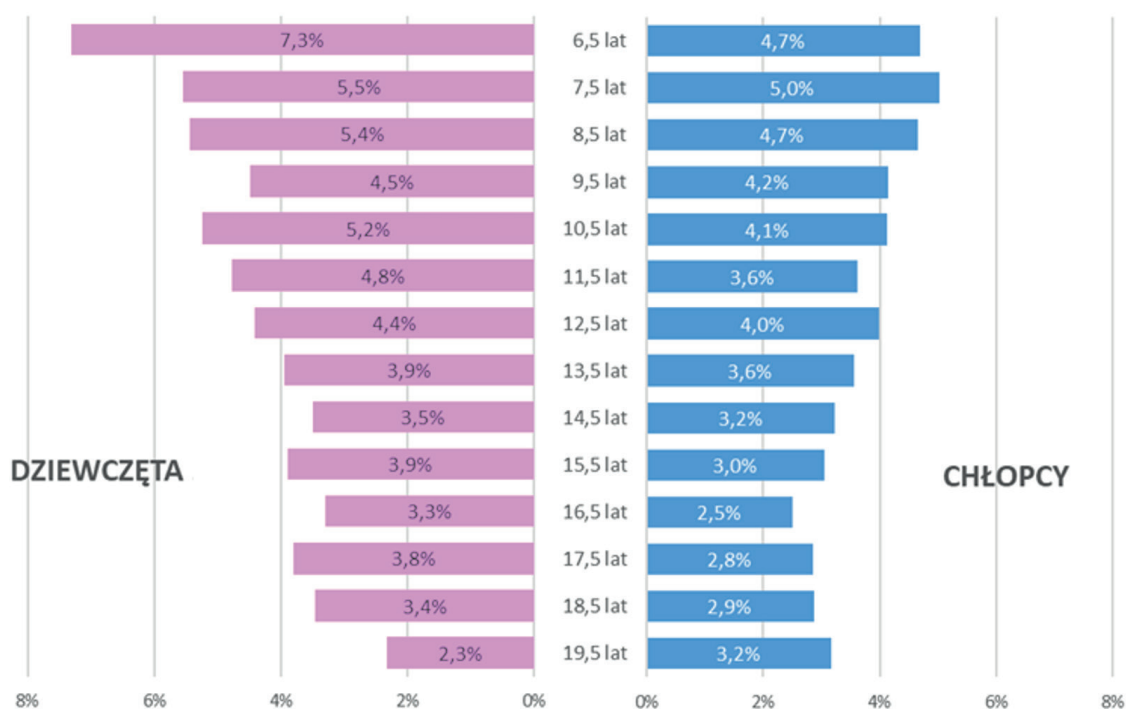
Częstość występowania niedowagi, nadwagi i otyłości oraz otyłości brzusznej

Jak wynika z danych przedstawionych na rycinie 20, odsetki uczniów z nadwagą były porównywalne w całym zakresie wieku i wahały się w granicach 8,0-11,5% dla dziewcząt oraz 9,0-12,5% dla chłopców, z tendencją do wyższych wartości u dzieci w wieku 9-14 lat. Podobnie, częstość występowania otyłości wśród badanych była względnie stała w kolejnych kategoriach wieku 5,0-7,5% i jednocześnie o około 1-2% niższa u dziewcząt niż u chłopców. Nieco wyższy odsetek otyłości zaobserwowano u najstarszych dziewcząt (12,9%). Uogólniając, problem nadwagi i otyłości dotyczył ponad 16,5% dziewcząt i 18% chłopców i był jednocześnie niższy niż obserwowany w latach ubiegłych: odpowiednio 19,5% i 21,0% dla badań z roku 2021 oraz 18,0% i 19,5% dla roku 2022.

Odsetki badanych dziewcząt i chłopców z niedowagą w poszczególnych kategoriach wieku przedstawiono na rycinie 21. Częstość występowania zbyt niskiej masy ciała nie przekraczała u chłopców 5%, u dziewcząt odsetki były nieznacznie wyższe (o 1-1,5%) w tych samych grupach wieku. Jedynie w przypadku najmłodszych dziewcząt odsetki niedowagi były nieco wyższe niż oczekiwane dla przyjętego punktu odcięcia (5%). Niemniej jednak proporcje badanych uczniów z niedowagą były porównywalne do obserwowanych w poprzednich edycjach Programu.

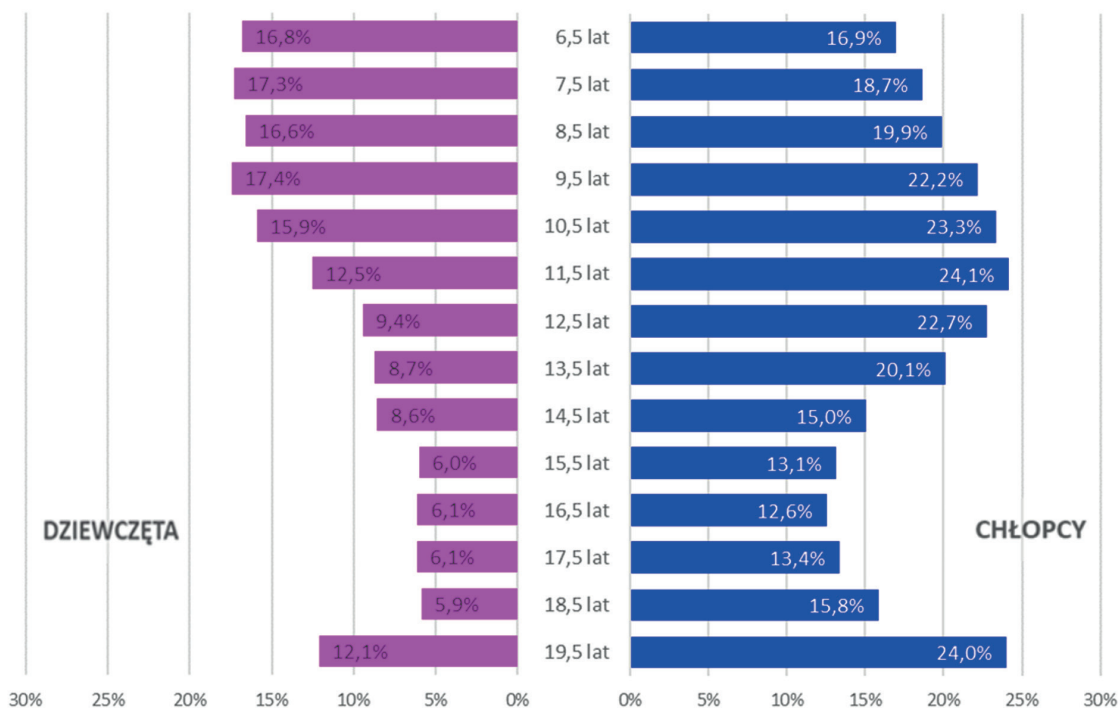


Ryc. 20. Odsetki dziewcząt i chłopców badanych w programie WF z AWF w 2023 roku w poszczególnych kategoriach wieku z nadwagą (jaśniejsze słupki) oraz otyłością (ciemniejsze słupki) określoną przy pomocy Wskaźnika Masy Ciała (BMI); rezultaty powyżej 85. centyla – nadwaga, powyżej 95. centyla otyłość.



Ryc. 21. Odsetki dziewcząt i chłopców badanych w programie WF z AWF w 2023 roku w poszczególnych kategoriach wieku z niedowagą określoną przy pomocy Wskaźnika Masy Ciała (BMI < 5. centyla).

Na rycinie 22 przedstawiono częstość występowania wśród uczestników Sport Klubów otyłości brzusznej, diagnozowanej na podstawie wskaźnika WHtR tj. stosunku obwodu talii do wysokości ciała ($WHtR > 0,5$). Jak wynika z zamieszczonych danych, największe odsetki otyłości brzusznej sięgające 20-24% dotyczyły przede wszystkim chłopców w wieku 9-14 lat. W kolejnych latach częstość występowania otyłości brzusznej zmniejszała się do około 12-16%, wyjątek stanowiła najstarsza grupa chłopców (>19 lat), w której odsetek ponownie zbliżał się do 25%. Wśród dziewcząt powyżej 11. roku życia częstość występowania otyłości brzusznej była ponad dwukrotnie niższa niż u chłopców, dla młodszych dziewcząt różnice te były mniejsze i nie przekraczały 7%. W porównaniu z latami ubiegłymi, średni odsetek badanych z otyłością brzuszną diagnozowaną na podstawie wskaźnika WHtR był niższy, zwłaszcza u chłopców: 20,7% (2023) vs. 22,8% (2022) i 24,4% (2021). U dziewcząt różnice pomiędzy poszczególnymi kolejnymi edycjami programu były nieco mniejsze, odsetki wynosiły 12,0%, 12,1% oraz 15,3% odpowiednio dla badań z roku 2023, 2022 oraz 2021. Trend obniżania się odsetka osób z otyłością brzuszną odpowiada obserwowanym w kolejnych badaniach korzystnym zmianom nadwagi i otyłości szacowanej na podstawie wskaźnika BMI.



Ryc. 22. Odsetki dziewcząt i chłopców uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w roku 2023 z otyłością brzuszną diagnozowaną przy pomocy wskaźnika WHtR (>0,50).

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

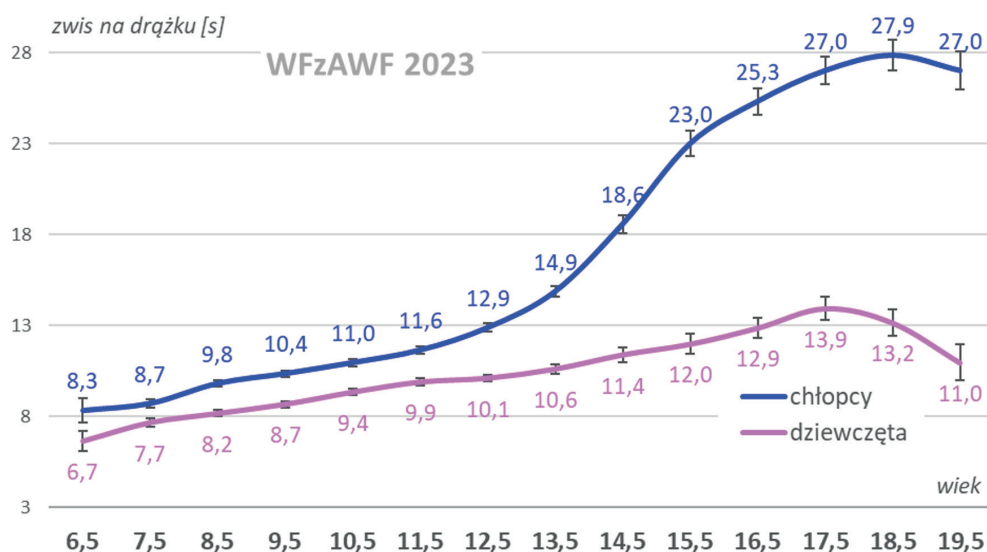
Zwis na drążku na ugiętych ramionach

Chłopcy uczestniczący w badaniach kondycji fizycznej w 2023 roku zanotowali systematyczne, w okresie do dwunastego roku życia stosunkowo niewielkie przyrosty (od 0,4 do 1,2 s; od wyniku 8,3 s dla sześciolatek do 12,9 s dla dwunastolatek), następnie do siedemnastego roku życia dynamiczniejsze (od 1,7 do 4,4 s) roczne przyrosty czasu zwisu na drążku (ryc. 23), pozwalając osiągnąć poziom 27 s. Średni roczny przyrost w pierwszym z wymienionych okresów wyniósł 0,8 s. W drugim był ponad trzykrotnie większy osiągając średnio wynik na poziomie 2,8 s. W najstarszej grupie wiekowej chłopców zanotowano spadek wyniku (o 0,9 s) i powrót do poziomu charakteryzującego siedemnastolatek. Czasy zwisu notowane przez dziewczęta charakteryzowały się znacznie mniejszą dynamiką między kolejnymi kategoriami wieku. Aż do siedemnastego roku życia, w którym rozpoczął się regres rezultatów uzyskiwanych przez dziewczęta, średni przyrost międzyroczny wyniósł około 0,7 s. Dla osiemnastolatek notowano pogorszenie o 0,8 s, natomiast u dziewiętnastolatek już o 2,2 sekundy. Najstarsze dziewczęta osiągały wyniki słabsze niż ich czternastoletnie koleżanki. Wyniki dziewcząt zmieniały się od 6,5 s w kategorii wieku 6 lat do 13,9 s dla siedemnastolatek.

Charakterystyczne dla zwisu na drążku było bardzo duże zróżnicowanie między płciami w maksymalnej poprawie wyniku próby. Notowane było ono dla obu płci mniej więcej w jednakowym okresie (6-17 lat wśród dziewcząt i 6-18 lat wśród chłopców), wśród dziewcząt nie przekraczając 7,3 s, podczas gdy chłopcy rejestrowali ponad 2,5 krotnie większy przyrost (19,5 s). Od piętnastego roku życia w badaniach kondycji fizycznej Sport Klubów chłopcy notowali w poszczególnych kategoriach wiekowych niemal dwukrotnie lepsze rezultaty niż ich rówieśniczki. Obserwacje te zilustrowane zostały na rycinie 23.

liczebności badanych chłopców i dziewcząt

	6,5	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
ch	495	5 083	9 424	11 319	10 357	11 503	10 726	8 094	3 961	2 532	2 543	2 319	2 096	1 206
dz	500	4 862	8 527	9 862	9 029	9 891	9 532	6 496	2 809	1 622	1 714	1 473	1 005	353



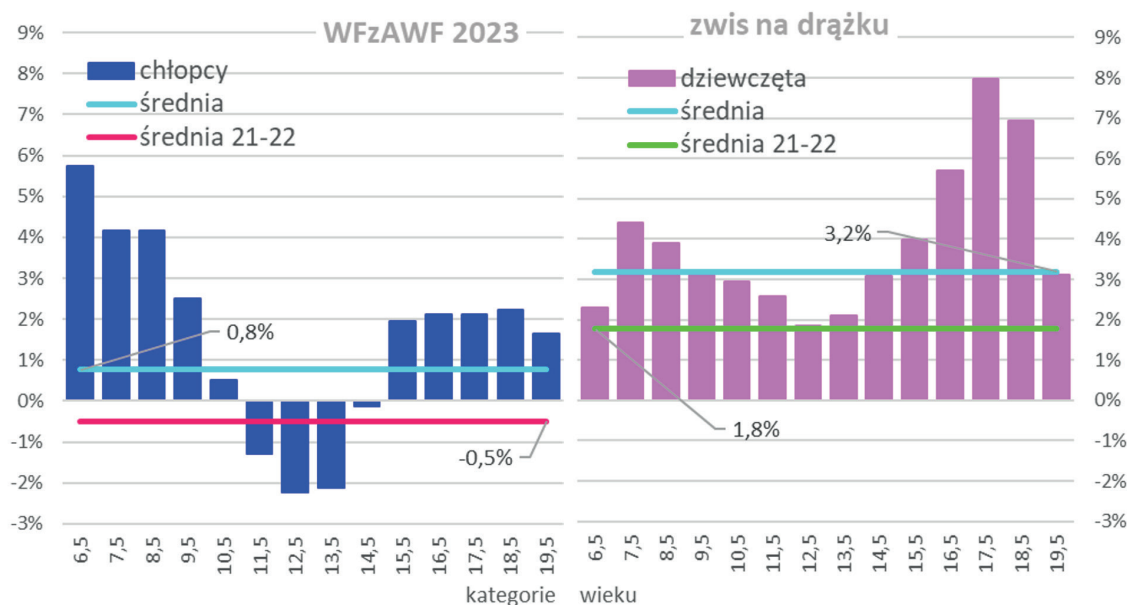
Ryc. 23. Średnie czasy zwisu na drążku na ugiętych ramionach dziewcząt i chłopców w kategoriach wieku, uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w 2023 roku.

Próbie tę charakteryzował również największy wśród prowadzonych prób sprawności odsetek braku fizycznych możliwości wypełnienia zadania lub odmów jej wykonania przez uczestników zajęć Sport Klubów. Odsetki badanych, którzy nie wykonali próby malały wraz z wiekiem i były wyższe wśród dziewcząt. Wśród badanych dziewcząt w kategoriach wieku 6-12 lat (klasy 1-7 szkoły podstawowej) odsetek tych, które nie przystąpiły do próby lub zakończyły ją niepowodzeniem był o 2,8% większy niż u chłopców (15,8% dziewcząt vs 13,0% chłopców). Po trzynastym roku życia dysproporcja ta przekraczała 3,6% (8,9% vs 5,3%). Łącznie do próby w badaniu z 2023 roku nie przystąpiło lub nie było w stanie jej wykonać 12,1% badanych chłopców i 14,5% badanych dziewcząt. Porównując wykonywanie próby w kolejnych latach realizacji programu WF z AWF można zaobserwować wzrost w 2022 roku w porównaniu do 2021 roku odsetka osób potrafiących utrzymać się w zwisie na drążku oraz utrzymanie osiągniętego poziomu w kolejnym badaniu w 2023 roku. Zmienia się również wraz z badaniami struktura osób nierealizujących postawionego im zadania. Od początku programu WF z AWF systematycznie malał odsetek tych chłopców i dziewcząt, dla których zwis jest zbyt trudnym zadaniem (notowali zerowy czas zwisu). Wśród chłopców zmniejszał się on od 10,9 do 6,6%, wśród dziewcząt od 13,0% do 8,2%. Rósł jednocześnie nieznacznie odsetek chłopców i dziewcząt, którzy odmawiali wykonania próby, odpowiednio od 4,5 do 5,4% oraz 4,9 do 6,2%. Może to wskazywać na zwiększenie determinacji i podniesienie wiary we własne możliwości wśród części chłopców i dziewcząt programu WF z AWF przystępujących do próby, niestety przy równoczesnym zwiększaniu u części uczestników przekonania, że nie będą w stanie poradzić sobie z zadaniem. Przykład ten wskazuje, że należy pracować nad motywowaniem i budowaniem w uczniach wiary we własne możliwości traktować jako istotny obszar zindywidualizowanej interwencji wychowawczej nauczyciela wychowania fizycznego.

Przeprowadzone pomiary czasu zwisu na drążku wśród chłopców uczestniczących w programie WF z AWF w 2023 roku ujawniły, z wyjątkiem kategorii wiekowych 11,5-13,5 lat (kolejno notujących wyniki słabsze od populacyjnych o 1,3%, 2,2% oraz 2,1%), lepsze rezultaty w porównaniu do badania ogólnopolskiego z roku szkolnego 2009/2010.

W kategoriach wieku 6,5-10,5 poprawa rezultatów stopniowo zmniejszała się od ponad 5,8% do 0,5%. Zaś w kategoriach wieku 15,5-18,5 lat osiągała poziom w granicach 1,6-2%. Średnia różnica dla całego zakresu wieku wyniosła 0,8% na korzyść uczestników Sport Klubów (ryc. 24). Z kolei u dziewcząt w każdej z kategorii wiekowych notowano rezultaty lepsze w stosunku do rówieśniczek badanych 10 lat wcześniej. Z wyjątkiem dziewcząt w wieku 16-18 lat notowane różnice zawierały się między 1,8 a blisko 4,5%. Dla wspomnianych, najstarszych kategorii wiekowych wynosiły 6,5-8%. Przeciętnie dziewczęta ze Sport Klubów z 2023 roku uzyskiwały w zwisie na drążku rezultaty o 3,2% lepsze od swoich rówieśniczek z populacji ogólnopolskiej 2009/2010.

Porównując wyniki dziewcząt i chłopców uczestniczących w Programie WF z AWF w 2023 roku do danych rejestrowanych w poprzednich latach realizacji programu, zanotowano poprawę przeciętnych czasów zwisu na drążku. Dziewczęta uzyskiwały wyniki przeciętnie lepsze o 1,4% natomiast chłopcy rejestrowali wynik lepszy o 1,3%. Omawiane obserwacje są przedstawione na rycinie 24.



„0” oznacza rezultat zanotowany w badaniu z roku 2009/2010; linią poziomą zaznaczono wartość średnią różnicy, druga linia pozioma oznacza średnią zmierzoną w Sport Klubach w latach 2021/2022.

Ryc. 24. Przeciętne wyniki czasu zwisu na drążku chłopców i dziewcząt uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w roku 2023 wyrażone w odsetkach przeciętnych wyników dzieci badanych w Polsce w roku szkolnym 2009/2010.

Bieg wahadłowy 10 x 5 m

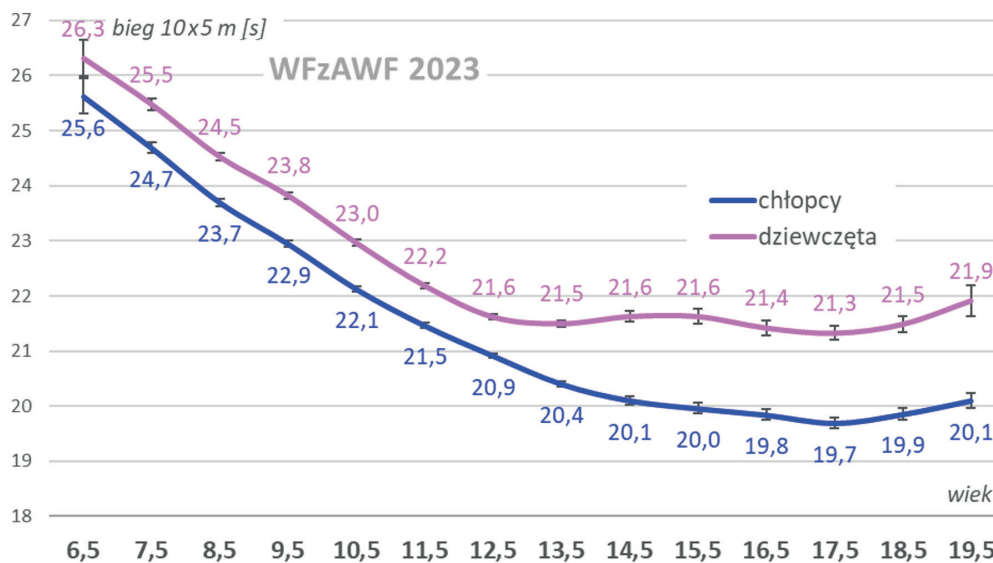
Pomiar czasu biegu wahadłowego 10 x 5 m (ryc. 25) ujawnił systematycznie lepsze, o tę samą mniej więcej różnicę, czasy biegu uzyskiwane przez chłopców w wieku 6-12 lat w porównaniu z rówieśniczkami. Przewaga ta wahała się między 0,7 a 0,8 s. Dla chłopców 13-letnich i starszych obserwowano ponadto stopniowe zmniejszanie poprawy rezultatu do siedemnastego roku życia i w kolejnych kategoriach wiekowych pogarszanie średniego wyniku. Dla dziewcząt od dwunastego roku życia wyniki wahały się od 21,3 do 21,6 ostatecznie pogarszając się do blisko 22 sekund w najstarszej kategorii wiekowej. Różnice w starszych kategoriach wiekowych (od 13 lat) zawierały się między 1,0 a 1,8 s, z maksimum dla najstarszej kategorii wiekowej. U chłopców systematyczna poprawa rezultatu od wyniku 25,6 s dla sześciolatków kończyła się w wieku 17 lat na poziomie 19,7 s. U dziewcząt systematyczna poprawa wyniku trwała do trzynastego roku życia i zawierała się między wartościami 26,3 a 21,5 s.

Odnosząc wyniki biegu wahadłowego przebadanych w 2023 roku chłopców z programu WF z AWF do wyników badań ogólnopolskich z roku szkolnego 2009/2010 (ryc. 26) zauważyć można, że tylko młodszy uczestnicy Sport Klubów (6,5-13,5 lat) wykazali się lepszymi rezultatami, zaś starsi, od czternastego roku życia systematycznie notowali coraz gorszy wynik. Ten trend pogarszania się rezultatu notowany był od kategorii wieku 8,5 lat, w której osiągnęte wyniki przez chłopców sport klubów były lepsze o ponad 4%. Najsłabsze wyniki zanotowano dla 19 latków i były one o ponad 8% gorsze od rówieśników badanych w populacji ogólnopolskiej 2009/2010 roku.

W przypadku dziewcząt biorących udział w zajęciach Sport Klubów w 2023 roku zauważyć można lepsze przeciętne czasy biegu w porównaniu z rówieśniczkami badanymi w roku 2009/2010.

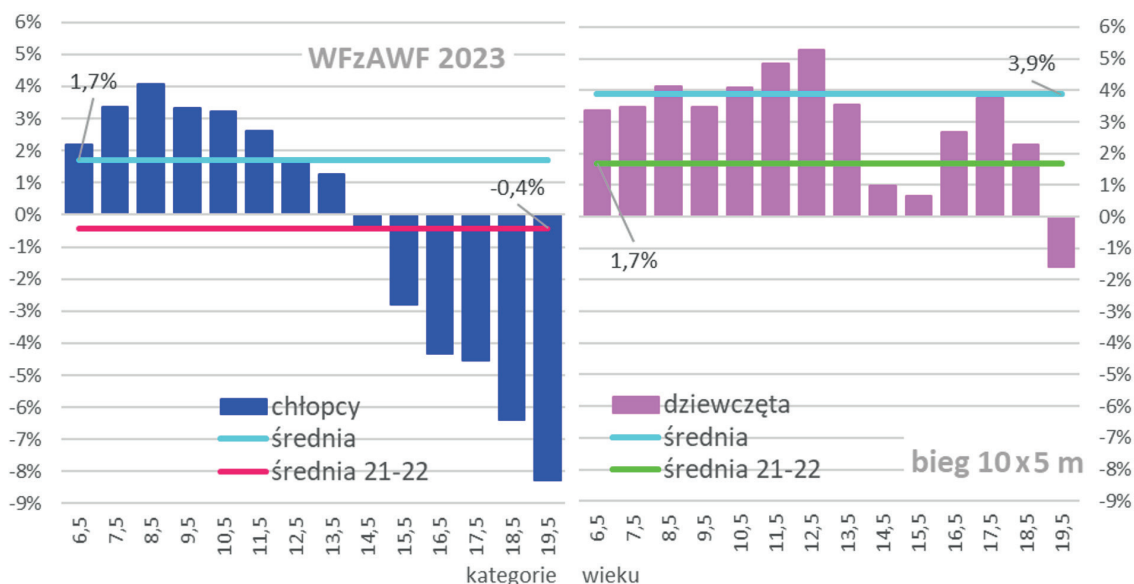
liczebności badanych chłopców i dziewcząt

	6,5	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
ch	551	5 636	10 392	12 459	11 469	12 879	11 830	8 690	4 196	2 578	2 557	2 353	2 114	1 212
dz	567	5 533	9 644	11 110	10 236	11 229	10 634	7 217	3 060	1 708	1 768	1 505	1 056	382



Ryc. 25. Średnie czasy biegu na dystansie 10 x 5 m dziewcząt i chłopców w kategoriach wieku, uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w 2023 roku.

Wyjątek stanowiły najstarsze dziewczęta (czasy słabsze średnio o 1,6%). Różnice w zakresie od 6 do 13 lat wynosiły średnio 4%, natomiast dla czternasto- i piętnastolatek były mniejsze od 1%. Średnie wyniki w pełnym zakresie badanych kategorii wieku były w porównaniu do danych ogólnopolskich z 2009/2010 roku wśród chłopców lepsze o 1,7%, zaś wśród dziewcząt lepsze



„0” oznacza rezultat zanotowany w badaniu z roku 2009/2010; linią poziomą zaznaczono wartość średnią różnicy, druga linia pozioma oznacza średnia zmierzoną w Sport Klubach w latach 2021/2022.

Ryc. 26. Przeciętne wyniki biegu wahadłowego 10 x 5 m chłopców i dziewcząt uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w roku 2023 wyrażone w odsetkach przeciętnych wyników dzieci badanych w Polsce w roku szkolnym 2009/2010.

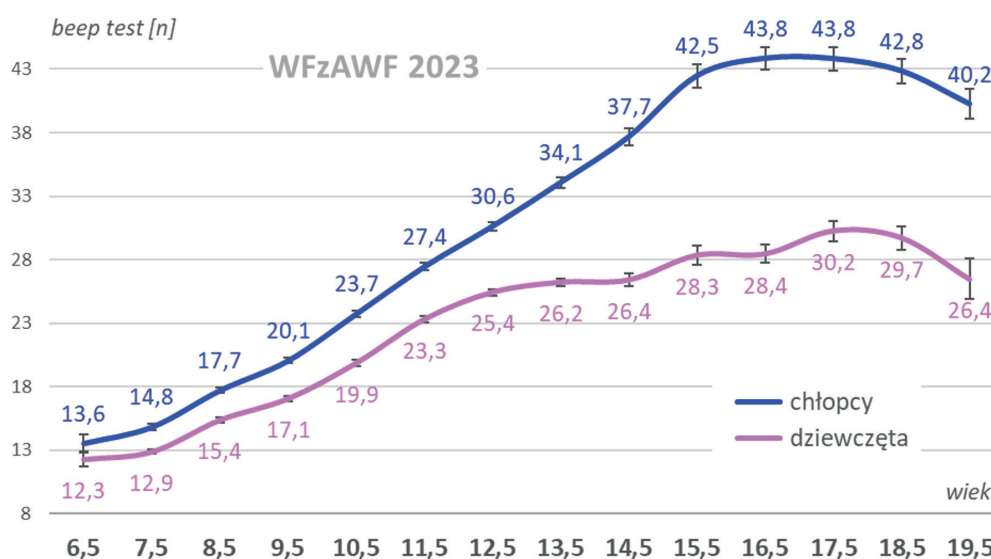
o 3,9%. Również w tej próbie dziewczęta i chłopcy Sport Klubów z lat 2021/2022 notowali rezultaty słabsze od rówieśników badanych w roku 2023. Różnica ta w przypadku chłopców wynosiła 2,1%. W przypadku dziewcząt przewaga uczestniczek Programu WF z AWF z roku 2023 sięgała 2,2% w porównaniu do badań z lat 2021/2022.

Wytrzymałościowy bieg wahadłowy (beep test)

Na podstawie wyników uzyskanych przez dziewczęta i chłopców biorących udział w zajęciach Sport Klubów w próbie 20. metrowego wytrzymałościowego biegu wahadłowego (beep test) zaobserwować można było nieco odmienne charakterystyki zmian wyniku u przedstawicieli obu płci (ryc. 27). W przypadku chłopców widoczna była systematyczna i znacznie bardziej dynamiczna, w porównaniu do dziewcząt, poprawa, zapoczątkowana się już od najmłodszej z badanych kategorii wieku, aż do osiągnięcia wieku 16 lat. Warto zwrócić uwagę, że liczba pokonanych w teście wytrzymałości odcinków 20-metrowych w tym okresie zwiększyła się ponad trzykrotnie (13,6 vs. 43,8 – odpowiednio dla kategorii wieku 6,5 i 16,5 lat, średnio ponad 3 etapy biegu na rok). Po osiągnięciu przez chłopców wieku 17,5 lat obserwowano niewielki (od 1 do 2,6 odcinka) spadek w kolejnych kategoriach wiekowych poziomu wytrzymałości ocenianej testem biegu wahadłowego. Liczba pokonywanych odcinków w próbie biegu wahadłowego u dziewcząt charakteryzowała się mniejszą dynamiką w porównaniu do ich rówieśników płci męskiej. Z różnymi przyrostami (od 0,1 do 3,5 odcinka) pomiędzy kolejnymi kategoriami wieku od 6,5 do 17,5 lat notowano tendencję do poprawy wyników w próbie beep testu (przeciętnie o około 1,6 odcinka w skali roku). Od siedemnastego roku życia następowało pogarszanie się rezultatu (ryc. 27) w dwóch kolejnych kategoriach wiekowych, o 0,5 dla osiemnastolatek i 3,5 dla dziewiętnastolatek. Podobnie jak

liczebności badanych chłopców i dziewcząt

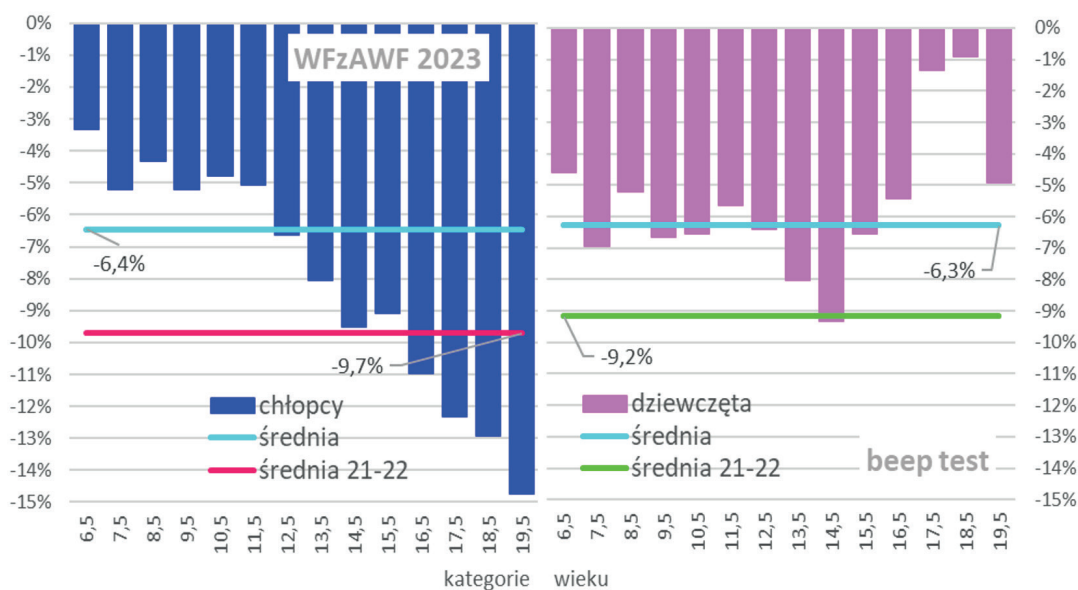
	6,5	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
ch	553	5 699	10 453	12 500	11 496	12 924	11 859	8 702	4 177	2 569	2 570	2 352	2 110	1 177
dz	576	5 581	9 690	11 101	10 180	11 187	10 604	7 135	3 017	1 677	1 747	1 485	1 014	366



Ryc. 27. Średnie wyniki próby wytrzymałościowego biegu wahadłowego (beep testu) dziewcząt i chłopców w kategoriach wiekowych, uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w 2023 roku.

w przypadku poprzednio omawianych prób, wyniki dziewcząt były słabsze niż chłopców, zwłaszcza w najstarszych grupach wiekowych, w których różnice sięgały od 11,3 (w kategorii wieku 14,5 lat) do 15,4 (kategorii wieku 16,5 lat) pokonanych, 20-metrowych odcinków.

Porównując wyniki próby biegu wytrzymałościowego uzyskane przez uczniów biorących udział w zajęciach Sport Klubów w 2023 roku oraz uczniów badanych w roku szkolnym 2009/2010 zauważyć można, że zarówno chłopcy, jak i dziewczęta we wszystkich kategoriach wieku, uzyskali słabsze wyniki (ryc. 28). W przypadku chłopców tendencja do zwiększania niekorzystnej różnicy w rezultatach biegu wzrastała wraz z wiekiem począwszy od około 3 do około 5% w kategoriach wieku 6,5-11,5 lat, w kolejnych systematycznie rosnąc do blisko 15% dla 19-latków. W przypadku dziewcząt nie obserwowano tak wyraźnego trendu w różnicach między wynikami badania Sport Klubów w 2023 roku a populacją ogólnopolską 2009/2010. Dla większości kategorii wiekowych dziewczęta z 2023 roku były słabsze od około 4,5% do maksymalnie 9,3%. Najmniej odbiegały od populacji ogólnopolskiej siedemnasto- i osiemnastolatki (odpowiednio 1,3 i 0,9% różnicy). Z perspektywy wszystkich badanych chłopców i dziewcząt uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w 2023 byli oni przeciętnie słabsi o odpowiednio 6,4% i 6,3% w porównaniu z wynikami badań populacyjnych z roku 2009/2010. Niemniej jednak w porównaniu do rówieśników uczestniczących w Sport Klubach w latach 2021/2022 obserwowano poprawę wyników o 3,3% dla chłopców oraz o 2,9% dla dziewcząt.

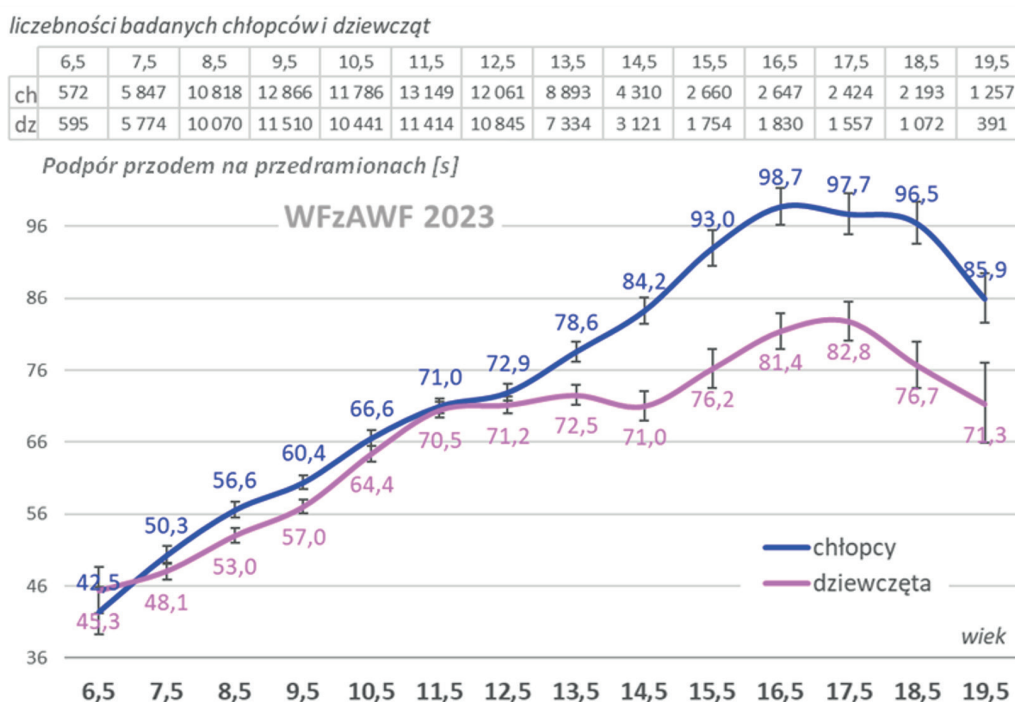


„0” oznacza rezultat zanotowany w badaniu z roku 2009/2010; linią poziomą zaznaczono wartość średnią różnicy, druga linia pozioma oznacza średnia zmierzona w Sport Klubach w latach 2021/2022.

Ryc. 28. Przeciętne wyniki próby wahadłowego biegu wytrzymałościowego 20 m chłopców i dziewcząt uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w roku 2023 wyrażone w odsetkach przeciętnych wyników dzieci badanych w Polsce w roku szkolnym 2009/2010.

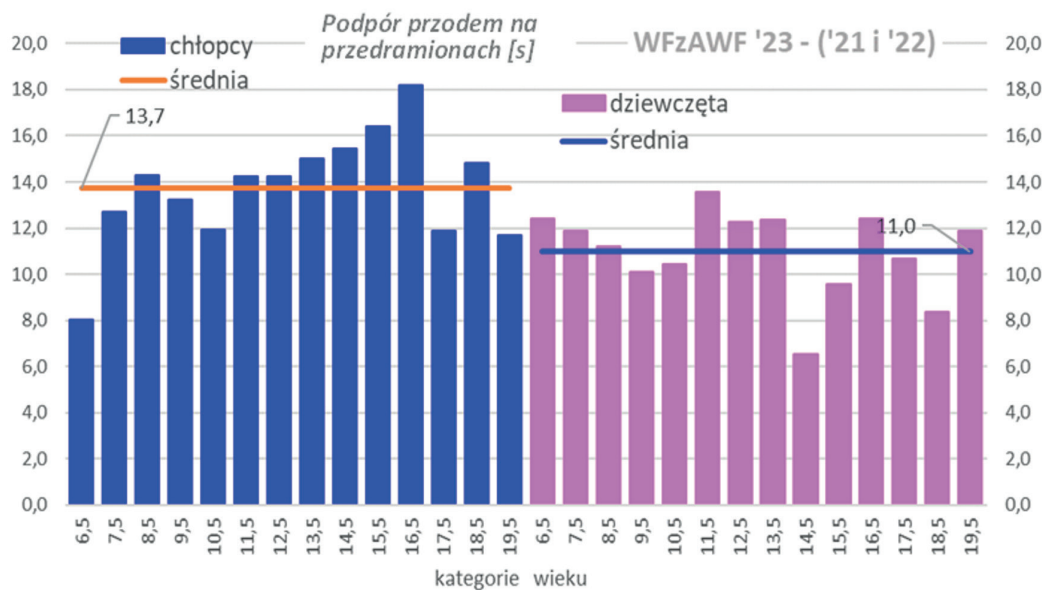
Podpór przodem na przedramionach

Wyniki uzyskiwane przez dziewczęta i chłopców w próbie podporu przodem na przedramionach ujawniły podobną w dynamice oraz w uzyskiwanych wartościach testu zbliżoną do liniowej progresję notowanych czasów, począwszy od najmłodszej z badanych kategorii wieku do 11,5 lat w odniesieniu do dziewcząt oraz 16,5 lat w przypadku chłopców (ryc. 29). W kolejnych kategoriach wiekowych w przypadku dziewcząt do 14. roku życia rezultaty stabilizowały się w granicach 70,5 a 72,5 s, by od 14. roku życia ponownie zwiększyć się do blisko 83 s i po osiemnastym roku życia wyraźnie obniżyć się do blisko 71 s. U chłopców natomiast od szesnastego roku życia obserwowano spadek wyników z poziomu 99 s do około 86 s. Do 12. roku życia wyniki uzyskiwane przez dziewczęta były tylko nieznacznie gorsze od czasów notowanych dla poddawanych badaniu chłopców. Średnia różnica to 1,6 s. Powyżej czternastego roku życia notowano już ponad kilkunastosekundową przewagę rezultatów uzyskiwanych przez chłopców (w zakresie od 13,3 do 19,7 s dla chłopców w wieku 18 lat).



Ryc. 29. Średnie czasy podporu przodem na przedramionach dziewcząt i chłopców w kategoriach wieku, uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w 2023 roku.

W badaniach ogólnopolskich z roku 2009/2010 nie przeprowadzono próby podporu przodem na przedramionach, stąd w niniejszym raporcie nie przedstawiono standaryzowanych wartości dla tego testu. Porównano natomiast średnie wyniki rejestrowane w poszczególnych kategoriach wśród uczestników Sport Klubów z lat 2021/2022 oraz 2023. Średnio, chłopcy i dziewczęta badani w 2023 roku okazali się lepsi od swych rówieśników z lat poprzednich o kolejno 13,3 s oraz 10,7 s. Różnice w kolejnych kategoriach wieku przedstawiono na rycinie 30.



„0” oznacza rezultat zanotowany w badaniu z roku 2009/2010; linią poziomą zaznaczono wartość średnią różnicy, druga linia pozioma oznacza średnia zmierzoną w Sport Klubach w latach 2021/2022.

Ryc. 30. Różnice wyników próby podpór przodem na przedramionach uzyskiwanych w kategoriach wieku przez chłopców i dziewczęta w badaniach Sport Klubów w 2023 roku w odniesieniu do lat wcześniejszych (2021/2022).

3.3. Postawa uczniów wobec zajęć ruchowych (Paweł Tomaszewski)

Udział uczestników Sport Klubów w lekcjach wychowania fizycznego

Wyniki analizy wskazują, że łącznie 161 090 uczniów badanych w roku 2023 (w tym 73 374 dziewcząt i 87 716 chłopców) brało udział w lekcjach wychowania fizycznego, co stanowi 92,5% wszystkich badanych (tab. 7). Zgodnie z deklaracjami nauczycieli, blisko 13 tysięcy uczniów (6564 dziewcząt i 6372 chłopców) biorących udział w Sport Klubach częściowo uczestniczyło w zajęciach z wychowania fizycznego (7,4%). Zdaniem nauczycieli realizujących zajęcia w ramach Sport Klubów, niespełna 0,1% badanych nie uczestniczyło w lekcjach wychowania fizycznego (tab. 7).

Tabela 7. Udział uczestników zajęć Sport Klubów w lekcjach wychowania fizycznego w zależności od płci

Płeć	Tak	%	Częściowo	%	Nie	%
Dziewczęta	73374	91,7	6564	8,2	71	0,09
Chłopcy	87716	93,2	6372	6,8	75	0,08
Suma	161090	92,5	12936	7,4	146	0,08

Analizując dane dotyczące udziału w lekcjach wychowania fizycznego z podziałem na typy szkół zaobserwowano, że wśród uczniów szkół podstawowych 144 405 uczestników Sport Klubów uczestniczyło regularnie w lekcji wf, co stanowi 93,0% wszystkich badanych (tab. 8). Z deklaracji nauczycieli wynikało również, że częściowo w lekcji wychowania fizycznego uczestniczyło około 7% uczniów objętych programem WF z AWF, z kolei uczniowie nieuczestniczący w lekcji wychowania fizycznego stanowili niespełna 0,1% wszystkich uczestników zajęć ze szkół podstawowych. W opinii nauczycieli realizujących Sport Kluby, uczniowie liceów ogólnokształcących także w większości uczestniczyli regularnie w lekcjach wychowania fizycznego (91,4%). Odsetki uczestniczących częściowo i nieuczestniczących w lekcjach WF wynosiły wśród licealistów odpowiednio 8,5 oraz 0,13%. W opinii nauczycieli wśród uczniów techników obserwowano o około 5% niższe regularne uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego w porównaniu z uczniami z liceum i jednocześnie wyższy o 5% odsetek uczniów uczestniczących częściowo. Najniższy odsetek uczniów regularnie uczestniczących w lekcjach wychowania fizycznego zarejestrowano wśród uczestników Sport

Tabela 8. Udział uczestników zajęć Sport Klubów w lekcjach wychowania fizycznego w zależności od typu szkoły

Typ szkoły	Tak	%	Częściowo	%	Nie	%
Podstawowa	144405	93,0	10722	6,9	122	0,08
Liceum ogólnokształcące	7581	91,4	703	8,5	11	0,13
Technikum	7943	86,1	1269	13,8	10	0,11
Branżowa I i II stopnia*	1057	81,9	230	17,8	3	0,23
Specjalna przysposabiająca do pracy	104	89,7	12	10,3	0	-
Suma	161090	92,5	12936	7,4	146	0,08

* – ze względu na małą liczbę odpowiedzi dla szkół branżowych II stopnia (n = 15) dane dla tego rodzaju szkół przedstawiono łącznie

Klubów prowadzonych w szkołach branżowych (81,9%). Uogólniając, z opinii nauczycieli wynika, że około 92,5% uczniów biorących udział w Sport Klubach regularnie uczestniczyło w lekcjach wychowania fizycznego przy jednocześnie niewielkim odsetku osób (0,08%) nieuczestniczących w tego rodzaju zajęciach.

Wśród uczniów posiadających orzeczenie o niepełnosprawności, zdaniem nauczycieli regularnie w lekcjach wychowania fizycznego uczestniczyło 84,5% uczestników Sport Klubów (1920 badanych). 15,1% uczestniczyło częściowo (343 uczniów), 9 osób spośród uczniów z niepełnosprawnościami (0,4%) zostało wskazanych przez nauczyciela jako niećwiczący na lekcjach wychowania fizycznego.

Odsetek regularnie uczestniczących w lekcjach wychowania fizycznego wśród uczniów z Ukrainy wyniósł zgodnie z deklaracjami nauczycieli 89,7% (2520 uczniów). Częściowo uczestniczących było 290 uczniów (10,3%), żaden z uczniów z Ukrainy nie został wskazany jako niećwiczących podczas lekcji wychowania fizycznego.

Stosunek uczniów do uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego

Bazując na opiniach nauczycieli dotyczących stosunku uczniów do lekcji wychowania fizycznego, zaobserwowano podobne nastawienie do zajęć wf wśród dziewcząt i chłopców. Większość dziewcząt i chłopców (około 77,5%) miała bardzo dobry stosunek do uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego, 18,8% badanych niezależnie od płci miało zdaniem nauczycieli nastawienie dobre. Wśród badanych uczniów około 3,5-4% prezentowało przeciętny stosunek do lekcji wychowania fizycznego, a niespełna 0,15% zły lub bardzo zły (tab. 9).

Tabela 9. Stosunek uczestników zajęć Sport Klubów do udziału w lekcjach wychowania fizycznego w zależności od płci

Płeć	Bardzo dobry	%	Dobry	%	Przeciętny	%	Zły	%	Bardzo zły	%
Dziewczęta	63792	79,7	13914	17,4	2199	2,7	78	0,10	26	0,03
Chłopcy	75386	80,1	15627	16,6	2983	3,2	122	0,13	45	0,05
Suma	139178	79,9	29541	17,0	5182	3,0	200	0,11	71	0,04

Analiza poszczególnych typów szkół wykazała, że większość uczniów pełnosprawnych miało bardzo dobry stosunek do zajęć ruchowych. W szkołach podstawowych 77,3% uczniów w opinii nauczycieli miało bardzo dobry stosunek do zajęć ruchowych, 18,8% dobry, 3,7% – przeciętny, a zły lub bardzo zły nastawienie do lekcji wychowania fizycznego prezentowało łącznie niespełna 0,15% uczniów. Podobne odsetki pozytywnie nastawionych obserwowano wśród uczniów techników, z nieznacznie większym odsetkiem osób o złym lub bardzo złym stosunku do lekcji wychowania fizycznego (łącznie 0,25%). W liceum ogólnokształcącym zaobserwowano nieco większy odsetek uczniów o bardzo pozytywnym nastawieniu do lekcji wychowania fizycznego (77,87%), pojedyncze osoby (łącznie 9 uczniów) zdaniem nauczycieli prezentowały negatywne – złe, lub bardzo złe nastawienie do szkolnych zajęć ruchowych. W szkołach branżowych II stopnia wszyscy uczniowie zdaniem nauczycieli prezentowali bardzo dobre nastawienie do lekcji wychowania fizycznego.

Najniższe odsetki badanych o bardzo dobrym stosunku do zajęć ruchowych obserwowano wśród uczniów szkół branżowych II stopnia (76,45%) oraz uczniów szkół przysposabiających do pracy (75,21%). Niemniej jednak obserwowano wśród nich większy niż w pozostałych typach szkół odsetek uczniów o nastawieniu dobrym (ponad 21%) i brak uczniów o nastawieniu bardzo złym.

Tabela 10. Stosunek uczestników zajęć Sport Klubów do udziału w lekcjach wychowania fizycznego w zależności od typu szkoły

Płeć	Bardzo dobry	%	Dobry	%	Przeciętny	%	Zły	%	Bardzo zły	%
Podstawowa	126894	77,33	30875	18,81	6109	3,72	170	0,10	56	0,03
Liceum ogólnokształcące	6011	77,87	1465	18,01	279	4,00	5	0,07	4	0,05
Technikum	5867	77,32	1357	18,84	301	3,59	15	0,19	4	0,05
Branżowa I stopnia	1039	76,45	287	21,12	31	2,28	2	0,15	0	0,00
Branżowa II stopnia	12	100	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Specjalna przysposabiająca do pracy	87	75,21	25	21,37	4	3,42	0	0,00	0	0,00
Suma	139910	77,34	34009	18,8	6724	3,72	192	0,11	64	0,04

Analizując stosunek do uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego uczniów z niepełnosprawnością, zaobserwowano, że większość badanych prezentowała bardzo dobre (76,2%) lub dobre (20,4%) nastawienie do szkolnych zajęć ruchowych (odpowiednio 1832 i 491 uczniów). Przeciętny stosunek prezentowało 3,4% uczniów (83 badanych), żadna osoba z niepełnosprawnością w opinii nauczycieli nie miała złego lub bardzo złego nastawienia do lekcji wychowania fizycznego. Wśród uczniów z Ukrainy odsetek bardzo pozytywnie nastawionych uczniów był podobny i wyniósł zgodnie z deklaracjami nauczycieli realizujących Sport Kluby 76,6% (1574 uczniów). 19,1% prezentowało dobry stosunek do lekcji wychowania fizycznego (392 uczniów), 4,1% przeciętny a zły lub bardzo zły jedynie po dwóch uczestników Sport Klubów (łącznie 0,16%).

3.4 Sytuacja zdrowotna, aspekty społeczno-ekonomiczne oraz wybrane elementy stylu życia charakteryzujące uczestników zajęć (Monika Łopuszańska-Dawid)

Rodzice lub opiekunowie prawni dzieci i młodzieży uczestniczącej w zajęciach Sport Klubów w 2023 r. dobrowolnie wypełnili i przysłali 2 851 ankiet badawczych dotyczących aspektów społeczno-ekonomicznych i sytuacji zdrowotnej uczestników zajęć i ich rodzin. Zgłaszalność rodziców/opiekunów prawnych do udziału w tej części projektu była zauważalnie niższa niż w poprzednich latach projektu i wyniosła około 3,3%. Ponieważ wyniki uzyskane z ankiety badawczej dla rodziców nie stanowią rezultatów badania randomizowanej reprezentacji rodzin i dzieci oraz młodzieży biorącej udział w zajęciach Sport Klubów, wnioskowanie dotyczące podłoża społeczno-ekonomicznego i sytuacji zdrowotnej uczniów uczestniczących w zajęciach Sport Klubów winno być wysoce ostrożne. Ze względu na obszerność zgromadzonych informacji surowych, dane mogą stanowić istotny materiał źródłowy, a przy uwzględnieniu opisanych wyżej ograniczeń, może w ograniczonym zakresie wskazywać na sytuację zdrowotną oraz charakteryzować sytuację społeczną, ekonomiczną i styl życia uczestników zajęć.

Zwyczajowo, zgromadzony materiał został poddany procesowi podwójnej weryfikacji poprawności wprowadzonych danych, a obserwacje empiryczne nierzeczywiste i błędne oraz wyraźnie odstające, zostały usunięte z bazy wyjściowej (usuwane pojedyncze rekordy, do maksymalnie 5% danych surowych). Dla analizowanych cech jakościowych podano wartości bezwzględne (n) oraz częstości poszczególnych odpowiedzi (%), dla cech ilościowych podano wartości średnie i odchylenia standardowe (SD – z ang. *standard deviation*). Kluczowe wyniki z punktu widzenia diagnozy kondycji biologicznej dzieci i młodzieży, przedstawiono z uwzględnieniem podziału na płeć uczestników oraz ich wiek kalendarzowy. Zastosowano klasyczne roczne kategorie wieku kalendarzowego: 6-latki: 5,5-6,50 lat, 7-latki: 6,5-7,50 lat; 8-latki: 7,5-8,50 lat; 9-latki: 8,5-9,50 lat, itd., wyliczone na podstawie różnicy daty ankietowania i daty urodzenia. Wyniki wieku kalendarzowego uzyskane z dokładnością do setnych części roku, zostały zakodowane do pełnych lat kalendarzowych dzieci i młodzieży. Odpowiedzi na pytania badawcze ankiety o mniejszym znaczeniu diagnostycznym dla wyników projektu, nie zostały ujęte w niniejszym opracowaniu.

Sekcja I: Podstawowe informacje o chłopcach i dziewczętach uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w 2022 r.

Tabela 11 przedstawia liczebności i odsetki zebranych danych badawczych chłopcovi dziewcząt z rocznych kategoriach wieku kalendarzowego. Wzorem lat ubiegłych Rodzice chłopców nieznacznie częściej niż dziewcząt wypełnili ankiety badawcze (odpowiednio 52,30% vs 48,70%). Zarówno u chłopców jak i dziewcząt rodzice najliczniej wypełnili kwestionariusze, odpowiednio 9-, 8- i 10-latków. Wraz z podwyższaniem się wieku uczestników Sport Klubów, zdecydowanie zmniejszyła się frakcja rodziców wypełniająca ankietę dotyczącą aspektów społeczno-ekonomicznych i ogólnozdrowotnych.

Tabela 11. Liczebności (n) i odsetki (%) zebranych danych dotyczących chłopców i dziewcząt w kategoriach wieku kalendarzowego (odsetki w obrębie płci)

Kategorie wieku (lata)	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
6	3	5	8
	0,20	0,37	
7	148	165	313
	9,93	12,13	
8	233	212	445
	15,63	15,59	
9	295	319	614
	19,79	23,46	
10	221	196	417
	14,82	14,41	
11	179	146	325
	12,01	10,74	
12	160	132	292
	10,73	9,71	
13	114	95	209
	7,65	6,99	
14	66	36	102
	4,43	2,65	
15	29	18	47
	1,95	1,32	
16	15	10	25
	1,01	0,74	
17	11	5	16
	0,74	0,37	
18	8	10	18
	0,54	0,74	
19	9	11	20
	0,60	0,81	
Ogółem	1491 (52,30)	1360 (48,70)	2851

Tabela 12 przedstawia podstawową charakterystykę opisową (średnie i odchylenia standardowe) deklarowanej przez rodziców wysokości ciała chłopców i dziewcząt (w cm) w kolejnych rocznych kategoriach wieku. Wraz ze zwiększaniem się wieku kalendarzowego dzieci wzrastała średnia wysokość ciała dzieci, a fluktuacje różnic wysokości ciała między płciami okazały się być zgodne z prawidłowościami intensyfikacji procesów wzrostowych w poszczególnych okresach ontogenezy specyficznymi dla płci. Wysokie wartości SD związane były z małą liczebnością dzieci w danych kohortach urodzeniowych. Uzyskane wyniki były zgodne z oczekiwaniami.

Tabela 12. Średnia wysokość ciała chłopców i dziewcząt (cm) deklarowana przez rodziców/opiekunów oraz odchylenie standardowe (SD) w kategoriach wieku kalendarzowego

Kategorie wieku (lata)	Chłopcy		Dziewczęta	
	średnia	SD	średnia	SD
6	123,33	5,13	124,00	11,40
7	128,19	7,10	128,17	6,88
8	132,46	6,51	132,06	6,63
9	137,93	7,13	138,38	8,20
10	142,47	7,71	141,92	7,73
11	150,03	9,13	149,72	7,59
12	155,70	8,17	156,71	7,77
13	162,89	8,66	159,66	6,61
14	169,59	8,61	164,35	7,22
15	172,93	11,61	167,07	7,85
16	177,20	9,86	166,45	6,08
17	177,65	8,38	167,84	8,56
18	181,76	7,49	168,67	6,19
19	178,71	14,98	169,55	6,67

W tabeli 13 przedstawiono deklarowaną przez rodziców/opiekunów prawnych masę ciała chłopców i dziewcząt. Zanotowano prawidłowości analogiczne jak w przypadku wysokości ciała. Poza nielicznymi wyjątkami, w każdej kolejnej kategorii wieku średnia masa ciała była wyższa niż w poprzedniej, a masa chłopców była wyższa niż masa dziewcząt w tej samej kategorii wieku.

Tabela 13. Średnia masa ciała (kg) chłopców i dziewcząt deklarowana przez rodziców i odchylenie standardowe (SD) w kategoriach wieku kalendarzowego

Kategorie wieku (lata)	Chłopcy		Dziewczęta	
	średnia	SD	średnia	SD
6	24,00	1,73	25,16	4,43
7	26,67	6,05	26,00	5,73
8	29,04	6,15	28,94	6,06
9	32,54	7,31	32,97	8,72
10	35,88	8,02	35,18	7,75
11	42,00	10,37	40,64	9,41
12	46,76	11,90	47,39	11,25
13	53,18	13,14	49,51	10,20
14	59,50	11,74	52,64	10,00
15	65,84	19,39	61,71	13,03
16	71,82	12,60	55,75	6,99
17	76,68	18,22	65,42	8,37
18	73,18	13,78	66,64	11,96
19	74,18	16,58	67,32	17,08

W tabeli 14 przedstawiono zestawienie dotyczące uczestniczenia lub nie przez aktualnego uczestnika Sport Klubów w poprzedniej edycji programu w 2022 r. Spośród aktualnych uczestników Sport Klubów, w poprzedniej edycji Sport Klubów najczęściej uczestniczyło zarówno wśród chłopców i dziewcząt w kategorii wiekowej 9-12 lat.

Tabela 14. Częstość uczestniczenia, nieuczestniczenia lub odpowiedzi nie wiem/nie pamiętam w poprzedniej edycji Sport Klubów (w 2022 r.) przez chłopców i dziewczęta w kategoriach wieku kalendarzowego (odsetki w obrębie płci)

Kategorie wieku (lata)	Chłopcy n (%)				Dziewczęta n (%)			
	Tak n %	Nie n %	Nie wiem n %	Łącznie n	Tak n %	Nie n %	Nie wiem n %	Łącznie n
6	0	2	1	3	1	4	0	5
	0,00	0,37	0,79		0,14	0,73	0,00	
7	22	120	6	148	17	141	7	165
	2,67	22,26	4,72		2,35	25,68	7,87	
8	99	120	14	233	80	119	13	212
	12,00	22,26	11,02		11,08	21,68	14,61	
9	204	76	15	295	222	86	11	319
	24,73	14,10	11,81		30,75	15,66	12,36	
10	141	67	13	221	106	73	17	196
	17,09	12,43	10,24		14,68	13,30	19,10	
11	103	55	21	179	78	58	10	146
	12,48	10,20	16,54		10,80	10,56	11,24	
12	107	37	16	160	101	19	12	132
	12,97	6,86	12,60		13,99	3,46	13,48	
13	78	17	19	114	63	19	13	95
	9,45	3,15	14,96		8,73	3,46	14,61	
14	41	12	13	66	25	9	2	36
	4,97	2,23	10,24		3,46	1,64	2,25	
15	8	17	4	29	7	10	1	18
	0,97	3,15	3,15		0,97	1,82	1,12	
16	8	6	1	15	4	5	1	10
	0,97	1,11	0,79		0,55	0,91	1,12	
17	4	7	0	11	4	1	0	5
	0,48	1,30	0,00		0,55	0,18	0,00	
18	2	2	4	8	9	1	0	10
	0,24	0,37	3,15		1,25	0,18	0,00	
19	8	1	0	9	5	4	2	11
	0,97	0,19	0,00		0,69	0,73	2,25	
Ogółem	825 (55,33)	539 (36,15)	127 (8,52)	1491	722 (53,09)	549 (40,37)	89 (6,54)	1360

W tabeli 15 przedstawiono dane dotyczące kolejności urodzenia się chłopca/dziewczynki – uczestnika Sport Klubów. W większości uczniowie uczestniczący z programie WF z AWF w 2023 r., niezależnie od płci, byli pierwszymi dziećmi swoich rodziców (ok. 61-62%) lub drugimi (ok. 27-29%).

Tabela 15. Informacja, którym dzieckiem z kolei jest uczestnik Sport Klubów i odsetki w obrębie płci (%)

Kategorie kolejności	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
1	916	841	1757
	61,44	61,84	
2	437	366	803
	29,31	26,91	
3	93	101	194
	6,24	7,43	
4	30	27	57
	2,01	1,99	
5	8	11	19
	0,54	0,81	
6 i dalsze	1	13	14
	0,07	0,96	
braki danych	6	1	7
	0,40	0,07	
Ogółem	1491	1360	2851

W tabeli 16 przedstawiono zestawienie dotyczące liczby dzieci w rodzinach chłopców i dziewcząt. Uczestnicy Sport Klubów, zarówno chłopcy jak i dziewczęta, w większości pochodzili z rodzin dwudziennych (ok. 54-55%), następnie trójdzietnych (około 23-24%) i jednodziennych (ok. 15%).

Tabela 16. Liczba dzieci w rodzinie (n) i odsetki w obrębie płci (%)

Liczba dzieci	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
1	224	203	427
	15,02	14,93	
2	803	748	1551
	53,86	55,00	
3	348	327	675
	23,34	24,04	
4	84	51	135
	5,63	3,75	
5	23	20	43
	1,54	1,47	
6 i dalsze	9	11	20
	0,60	0,81	
Ogółem	1491	1360	2851

W tabeli 17 przedstawiono liczebności i częstości miejsc zamieszkania reprezentowanych przez uczestników Sport Klubów, których rodzice wzięli udział w niniejszym badaniu. Analogicznie jak w poprzednich edycjach programu, ponad połowa chłopców i dziewcząt pochodziła z tradycyjnych wsi o charakterze wiejskim, natomiast drugie w kolejności reprezentowane były środowiska średnich miast, liczących 20-100 tysięcy mieszkańców (około 15-16% dzieci i młodzieży), a następnie małe miasta (do 20 tysięcy mieszkańców). Najmniejszą reprezentację wśród uczestników badania stwierdzono dla wsi miejskich (około 8-9%), stanowiących zwykle przedmieścia dużych miast, oraz dużych miast (100 tys. mieszkańców i więcej) (około 12-15%).

Tabela 17. Stopień urbanizacji miejsca zamieszkania chłopców i dziewcząt (n, %)

Miejsce zamieszkania	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
duże miasto (100 tys. i więcej)	225	171	396
	15,09	12,57	
średnie miasto (20-100 tys.)	236	210	446
	15,83	15,44	
małe miasto (do 20 tys. mieszkańców)	157	175	332
	10,53	12,87	
wieś miejska	123	122	245
	8,25	8,97	
wieś wiejska	750	682	1432
	50,30	50,15	
Ogółem	1491	1360	2851

Najmocniej reprezentowanymi przez uczestników zajęć Sport Klubów województwami, zarówno w przypadku chłopców jak i dziewcząt, było województwo mazowieckie (odpowiednio: 13,01% i 15,88%) oraz śląskie (odpowiednio: 9,73% i 8,38%) (tab. 18). Najniższą reprezentację uczestników Sport Klubów zanotowano dla województw lubuskiego, opolskiego, zachodniopomorskiego i podlaskiego (około 1-3%). Kierunek georozkładu częstości uczestników Sport Klubów w 2023 roku jest bardzo zbliżony z rozkładem z lat poprzednich.

Sekcja II: Aspekty społeczno-ekonomiczne rodziny uczestnika Sport Klubów w 2022 r.

Średni wiek kalendarzowy matek lub opiekunek prawnych był nieco niższy niż w roku 2022 i oscylował w granicach 36,00 lat a 46,90 lat (tab. 19). Kobiety w zdecydowanej większości miały wyższe (ok. 58-59%) bądź średnie wykształcenie (28-31%) (tab. 20). Wykształcenie co najwyżej podstawowe miało maksymalnie 3% kobiet. Blisko 75% badanych matek/opiekunek prawnych była osobami czynnymi zawodowo i pracującymi (około 72-75%) (tab. 21).

Przeciętna wartość wskaźnika masy ciała BMI (z ang. *Body Mass Index*) matek lub opiekunek prawnych wynosiła 24,79 kg/m² i mieściła się w górnej granicy normy prawidłowości masy ciała w stosunku do wysokości ciała.

Tabela 18. Województwo zamieszkania chłopców i dziewcząt uczestników Sport Klubów (n, %)

Województwo	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
dolnośląskie	87	70	157
	5,84	5,15	
kujawsko-pomorskie	130	93	223
	8,72	6,84	
lubelskie	129	104	233
	8,65	7,65	
lubuskie	18	22	40
	1,21	1,62	
łódzkie	123	116	239
	8,25	8,53	
małopolskie	130	92	222
	8,72	6,76	
mazowieckie	194	216	410
	13,01	15,88	
opolskie	21	19	40
	1,41	1,40	
podkarpackie	124	82	206
	8,32	6,03	
podlaskie	23	38	61
	1,54	2,79	
pomorskie	99	100	199
	6,64	7,35	
śląskie	145	114	259
	9,73	8,38	
świętokrzyskie	68	68	136
	4,56	5,00	
warmińsko-mazurskie	67	76	143
	4,49	5,59	
wielkopolskie	100	106	206
	6,71	7,79	
zachodniopomorskie	33	44	77
	2,21	3,24	
Ogółem	1491	1360	2851

Tabela 19. Średnia i odchylenie standardowe (SD) wieku (w latach) matek/opiekunek prawnych w kategoriach wieku kalendarzowego chłopców i dziewcząt

Kategorie wieku (lata)	Chłopcy		Dziewczęta	
	średnia	SD	średnia	SD
6	39,33	5,13	36,00	4,64
7	37,60	5,65	37,30	5,14
8	37,78	5,24	37,41	5,14
9	38,18	5,21	38,34	5,72
10	38,93	5,27	38,59	5,20
11	39,54	5,03	40,46	5,12
12	40,59	5,31	40,36	5,10
13	41,16	4,52	41,07	4,89
14	40,66	4,66	41,48	4,01
15	42,76	5,22	43,72	5,68
16	43,00	5,46	44,50	6,85
17	44,73	4,61	43,00	4,69
18	45,00	4,54	42,10	5,20
19	45,83	6,99	46,90	5,40

Tabela 20. Wykształcenie matek/opiekunek prawnych chłopców i dziewcząt w wyróżnionych kategoriach (n, %)

Wykształcenie	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
wyższe	884	789	1673
	59,29	58,01	
średnie	420	425	845
	28,17	31,25	
zawodowe	148	112	260
	9,93	8,24	
podstawowe/gimnazjalne	31	31	62
	2,08	2,28	
niepełne podstawowe	8	3	11
	0,54	0,22	
Ogółem	1491	1360	2851

Tabela 21. Wykonywanie pracy zawodowej przez matki/opiekunki prawne chłopców i dziewcząt (n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
tak	1112	982	2094
	74,58	72,21	
nie	379	378	757
	25,42	27,79	
Ogółem	1491	1360	2851

Średni wiek kalendarzowy ojców/opiekunów prawnych zawierał się w nieznacznie wyższym niż w przypadku matek, ale niższym niż w poprzednim roku zakresie, między 37,00 lat a 48,88 lat (tab. 22). Ojcowie w zdecydowanej większości mieli co najmniej średnie wykształcenie, przy czym ojcowie chłopców częściej mieli wyższe, a córek średnie wykształcenie (odpowiednio 37,22% i 39,04%) (tab. 23). Wykształcenie co najwyżej podstawowe miało maksymalnie 4% mężczyzn. Ojcowie, w porównaniu do matek, byli częściej osobami pracującymi zawodowo (86-87%) (tab. 24).

Przeciętna wartość wskaźnika masy ciała BMI ojców wyniosła 27,51 kg/m² i mieściła się w połowie przedziału wskazującego na nadwagę ojców, czyli przekroczenie granicy normy prawidłowości masy ciała w stosunku do wysokości ciała.

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

Kategorie wieku (lata)	Chłopcy		Dziewczęta	
	średnia	SD	średnia	SD
6	37,00	1,00	40,20	10,35
7	40,11	6,63	39,43	5,60
8	40,11	5,71	39,81	5,65
9	40,99	5,84	40,67	6,07
10	41,31	5,98	40,62	5,69
11	41,92	5,07	42,80	5,64
12	43,11	5,99	42,88	6,19
13	43,41	5,12	43,87	6,11
14	43,73	5,98	44,20	4,84
15	45,14	5,72	45,56	4,73
16	45,47	5,44	46,60	6,57
17	46,55	2,70	47,75	4,79
18	46,75	5,01	46,60	5,78
19	48,88	6,24	48,80	5,73

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

Wykształcenie	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
wyższe	555	448	1003
	37,22	32,94	
średnie	534	531	1065
	35,81	39,04	
zawodowe	343	328	671
	23,00	24,12	
podstawowe/gimnazjalne	51	44	95
	3,42	3,24	
niepełne podstawowe	8	9	17
	0,54	0,66	
Ogółem	1491	1360	2851

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

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
tak	1300	1176	2476
	87,19	86,47	
nie	191	184	375
	12,81	13,53	
Ogółem	1491	1360	2851

Tabela 25 przedstawia zestawienie frakcji dziewcząt i chłopców w kategoriach wieku posiadających lub nie własny pokój. Zarówno wśród chłopców jak i dziewcząt ok. 80% uczniów posiadało, a około 20% nie posiadało własnego pokoju, przy czym im młodsze dzieci tym częściej nie posiadały własnego pokoju, a zależność była bardziej widoczna u dziewcząt (tab. 25).

Przeciętna liczba osób w gospodarstwie domowym uczestników Sport Klubów w 2023 r. to 4,38 (SD = 1,13).

Sekcja III: Aspekty ogólnozdrowotne rodziców uczestników Sport Klubów w 2022 r.

Matki uczestników Sport Klubów dokonując samooceny aktywności ruchowej najczęściej deklarowały, że są osobami aktywnymi fizycznie (około 82%) (tab. 26). Niezależnie od płci dziecka bierność ruchową zadeklarowało około 18% kobiet. Kobiety aktywne fizycznie najczęściej deklarowały aktywność fizyczną dwa razy w tygodniu (około 23%), następnie jeden raz w tygodniu (około 20-21%). Około 25% matek chłopców i dziewcząt zadeklarowała aktywność fizyczną co najmniej cztery razy w tygodniu. Aktywne ruchowo matki, niezależnie od płci dziecka, najczęściej deklarowały, odpowiednio dwu-, jedno- i trzykrotną aktywność fizyczną w tygodniu. Około 8-9% matek/opiekunek zadeklarowało iż, są aktywne ruchowo każdego dnia w tygodniu. Przeciętny czas pojedynczej sesji aktywności ruchowej kobiet oscylował między 30 a 60 minut, jednak z dużym odchyleniem standardowym wskazującym na wyraźne zróżnicowanie wewnątrzgrupowe tej cechy. Przeciętna liczba godzin dziennie spędzanych aktywnie ruchowo przez badane kobiety to ok. 4,66 (SD = 4,17), a biernie 5,69 (SD = 4,07).

Zdecydowana większość ojców uczestników Sport Klubów w 2023 r. zadeklarowała, iż jest aktywna fizycznie (około 88 %) (tab. 27). Jedynie około 12% ojców synów i córek określiła siebie jako osoby nieaktywne fizycznie. Mężczyźni najczęściej deklarowali dwukrotną aktywność ruchową w tygodniu (ok. 21%), następnie jednokrotną (ok. 14-15%) i trzykrotną (ok. 12-13%). Ponad ¼ ojców (ok. 27%) zadeklarowała, iż jest aktywna co najmniej pięć razy w tygodniu. Częstości poszczególnych wskazań liczby aktywności fizycznych w tygodniu przedstawione zostały w tabeli 27. Przeciętny czas pojedynczej sesji aktywności ruchowej ojców trwał nieco ponad 60 minut, przeciętna liczba godzin dziennie spędzanych aktywnie ruchowo przez badanych to ok. 11 godzin, a biernie 7 godzin.

Tabela 25. Informacja o posiadaniu przez chłopców i dziewczęta własnego pokoju (n, %)

Kategorie wieku (lata)	Chłopcy			Dziewczęta		
	Tak n %	Nie n %	Łącznie n	Tak n %	Nie n %	Łącznie n
6	3	0	3	4	1	5
	0,25	0,00		0,36	0,40	
7	115	33	148	132	33	165
	9,70	10,78		11,88	13,25	
8	177	56	233	158	54	212
	14,94	18,30		14,22	21,69	
9	229	66	295	259	60	319
	19,32	21,57		23,31	24,10	
10	177	44	221	157	39	196
	14,94	14,38		14,13	15,66	
11	146	33	179	122	24	146
	12,32	10,78		10,98	9,64	
12	127	33	160	114	18	132
	10,72	10,78		10,26	7,23	
13	97	17	114	85	10	95
	8,19	5,56		7,65	4,02	
14	56	10	66	33	3	36
	4,73	3,27		2,97	1,20	
15	24	5	29	15	3	18
	2,03	1,63		1,35	1,20	
16	10	5	15	9	1	10
	0,84	1,63		0,81	0,40	
17	9	2	11	5	0	5
	0,76	0,65		0,45	0,00	
18	6	2	8	9	1	10
	0,51	0,65		0,81	0,40	
19	9	0	9	9	2	11
	0,76	0,00		0,81	0,80	
Ogółem	1185 (79,48)	306 (20,52)	1491	1111 (81,69)	249 (18,31)	1360

Tabela 26. Częstość aktywności fizycznej w tygodniu matek/opiekunek prawnych chłopców i dziewcząt (n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
1 x w tygodniu	301	285	586
	20,19	20,96	
2 x w tygodniu	338	319	657
	22,67	23,46	
3 x w tygodniu	217	195	412
	14,55	14,34	
4 x w tygodniu	97	85	182
	6,51	6,25	
5 x w tygodniu	107	93	200
	7,18	6,84	
6 x w tygodniu	29	30	59
	1,95	2,21	
7 x w tygodniu	132	110	242
	8,85	8,09	
Nieaktywna	270	243	513
	18,11	17,87	
Ogółem	1491	1360	2851

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

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
1 x w tygodniu	226	196	422
	15,16	14,41	
2 x w tygodniu	321	291	612
	21,53	21,40	
3 x w tygodniu	195	165	360
	13,08	12,13	
4 x w tygodniu	175	174	349
	11,74	12,79	
5 x w tygodniu	197	189	386
	13,21	13,90	
6 x w tygodniu	101	94	195
	6,77	6,91	
7 x w tygodniu	99	89	188
	6,64	6,54	
Nieaktywna	177	162	339
	11,87	11,91	
Ogółem	1491	1360	2851

Sekcja IV: Aspekty ogólnozdrowotne uczestników Sport Klubów w 2022 r.

Zgodnie z deklaracjami rodziców, w ramach nauki szkolnej około 1 godziny przed komputerem spędzało około 34-37% dzieci i młodzieży, 52-55% maksymalnie 2 godziny, a około 35-40% zadeklarowało, że nie uczyło się przed komputerem (tab. 28). Powyżej 5 godzin dziennie w ramach nauki z komputera korzystało mniej niż 1% chłopców i dziewcząt.

Tabela 28. Liczebności i częstości liczby godzin pracy przed komputerem w ramach nauki szkolnej chłopców i dziewcząt (n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
Wcale	529	542	1071
	35,48	39,85	
około 1 godziny	557	468	1025
	37,36	34,41	
około 2 godzin	264	235	499
	17,71	17,28	
około 3 godzin	79	59	138
	5,30	4,34	
około 4 godzin	31	39	70
	2,08	2,87	
około 5 godzin	20	9	29
	1,34	0,66	
powyżej 5 godzin	11	8	19
	0,74	0,59	
Ogółem	1491	1360	2851

Oglądanie telewizji przez uczestników Sport Klubów ponad dwie godziny dziennie zadeklarowało ok. 4% rodziców synów i 3% rodziców córek, a jednocześnie niemal $\frac{3}{4}$ dzieci spędzało przed TV maksymalnie dwie godziny (tab. 29).

Intensywność używania w czasie wolnym komputera/telefonu przez chłopców i dziewczęta została przedstawiona w tabeli 30. Ponad 13% chłopców oraz 9% dziewcząt używało w czasie wolnym komputera/telefonu dłużej niż 2 godziny każdego dnia. Najczęściej wybieranym, zarówno w odniesieniu do chłopców jak i dziewcząt, zakresem czasowym okazał się być przedział 30 minut-1 godzina, a kolejnym – do 30 minut.

Zwyczaj czytania książek przez uczniów zadeklarowali rodzice ponad 83% chłopców i 91% dziewcząt (tab. 31). Niemal dwukrotnie więcej chłopców niż dziewcząt nie czyta wcale książek. Ponad 54% chłopców i 52% dziewcząt na czytanie książek przeznaczało do 30 minut dziennie, natomiast powyżej 1 godzinny dziennie czytało ponad 7% chłopców i 12% dziewcząt. Częstość poszczególnych kategorii odpowiedzi dotyczących czytania książek przez uczestników Sport Klubów w 2023 r. przedstawiono w tabeli 31.

Tabela 29. Liczebności i częstości liczby godzin spędzanych na oglądaniu telewizji przez chłopców i dziewczęta (n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
wcale	164	151	315
	11,00	11,10	
do 30 minut	378	360	738
	25,35	26,47	
30 minut-1 godzina	551	515	1066
	36,96	37,87	
1-1,5 godziny	245	214	459
	16,43	15,74	
1,5-2 godzin	94	80	174
	6,30	5,88	
2-3 godziny	38	32	70
	2,55	2,35	
powyżej 3 godzin	21	8	29
	1,41	0,59	
Ogółem	1491	1360	2851

Tabela 30. Liczebności i częstości liczby godzin spędzanych na używaniu w czasie wolnym komputera/ telefonu przez chłopców i dziewczęta (n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
wcale	135	146	281
	9,05	10,74	
do 30 minut	291	325	616
	19,52	23,90	
30 minut-1 godzina	446	426	872
	29,91	31,32	
1-1,5 godziny	248	221	469
	16,63	16,25	
1,5-2 godzin	167	117	283
	11,20	8,60	
2-3 godziny	129	78	207
	8,65	5,74	
powyżej 3 godzin	75	47	122
	5,03	3,46	
Ogółem	1491	1360	2851

Tabela 31. Liczebności i częstości liczby godzin spędzanych na czytaniu książek przez chłopców i dziewczęta (n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
wcale	242	122	364
	16,23	8,97	
do 30 minut	808	711	1519
	54,19	52,28	
30 minut-1 godzina	330	363	693
	22,13	26,69	
1-1,5 godziny	72	100	172
	4,83	7,35	
1,5-2 godzin	22	34	56
	1,48	2,50	
2-3 godziny	13	18	31
	0,87	1,32	
powyżej 3 godzin	4	12	16
	0,27	0,88	
Ogółem	1491	1360	2851

Tabela 32 przedstawia częstość poszczególnych kategorii odpowiedzi dotyczących czasu słuchania muzyki przez uczestników Sport Klubów w 2023 r. Nawyk słuchania muzyki przez uczniów zadeklarowali rodzice ponad 72% chłopców i 84% dziewcząt (tab. 32). Zdecydowana większość, bo niemal 60% chłopców i 67% dziewcząt, na słuchanie muzyki przeznaczało do 60 minut dziennie.

Podobnie jak w poprzednich latach, w opinii rodziców uczestnicy Sport Klubów okazali się być aktywni ruchowo. Bierność fizyczną swoich synów zadeklarowało 1,81% a córek 2,21% rodziców (tab. 33). Dzieci i młodzież byli najczęściej aktywni fizycznie przez około 1 godzinę do 1,5 godziny dziennie, choć aż 20% chłopców i 13% dziewcząt była aktywna minimum dwie godziny dziennie. Przeprowadzone badania ankietowe potwierdzają zaobserwowany w poprzednim roku trend większej częstości dłuższych czasowo aktywności ruchowych chłopców, wśród dziewcząt zaś większą częstość krótszych aktywności fizycznych.

Tabela 34 przedstawia częstości chłopców i dziewcząt w kategoriach wieku i godzinowych kategoriach chodzenia spać. Niezależnie od wieku dzieci, rodzice zadeklarowali, iż ich dzieci zdecydowanie najczęściej kładą się spać na odpoczynek nocny między godziną 21.00 a 22.00 (ok. 50-51%), a około 13% dzieci, niezależnie od płci, udaje się na spoczynek nocny po godzinie 22. W zestawieniu tabelarycznym widoczne jest wyraźne zróżnicowanie zachowań regeneracyjnych dzieci i godzin chodzenia spać zgodnie z zależnością, im młodsze dzieci, tym wcześniejsze chodzenie spać. Zarówno chłopcy jak i dziewczęta do 9 roku najczęściej kładły się spać do godziny 21, 10- i 11-latki najczęściej wybierały godziny 21-22, a od 12 r.ż. przeważa późne chodzenie spać (po godzinie 22).

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

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
wcale	412	207	619
	27,63	15,22	
do 30 minut	616	569	1185
	41,31	41,84	
30 minut-1 godzina	277	344	621
	18,58	25,29	
1-1,5 godziny	100	125	225
	6,71	9,19	
1,5-2 godzin	38	55	93
	2,55	4,04	
2-3 godziny	29	28	57
	1,95	2,06	
powyżej 3 godzin	19	32	51
	1,27	2,35	
Ogółem	1491	1360	2851

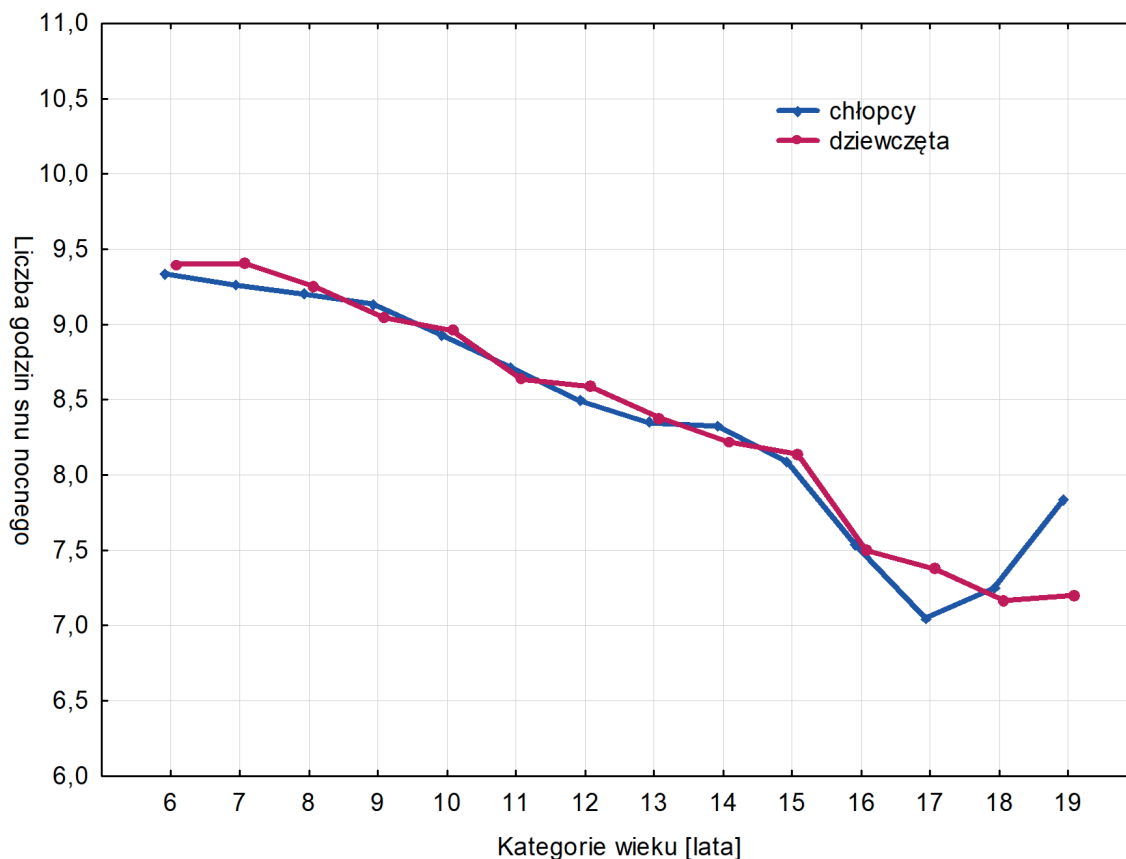
Tabela 33. Liczebności i częstości liczby godzin spędzanych na aktywności fizycznej przez chłopców i dziewczęta (n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
wcale	27	30	57
	1,81	2,21	
do 30 minut	209	246	455
	14,02	18,09	
30 minut-1 godzina	441	459	900
	29,58	33,75	
1-1,5 godziny	307	261	568
	20,59	19,19	
1,5-2 godzin	223	186	409
	14,96	13,68	
2-3 godziny	166	109	275
	11,13	8,01	
powyżej 3 godzin	118	69	187
	7,91	5,07	
Ogółem	1491	1360	2851

Tabela 34. Liczebności i odsetki chłopców i dziewcząt w kategoriach wieku i godzin chodzenia spać (n, %)

Kategorie wieku (lata)	Chłopcy			Dziewczęta		
	Przed g. 21 n %	21-22 n %	Po 22 n %	Przed g. 21 n %	21-22 n %	Po 22 n %
6	2	1	0	4	1	0
	0,37	0,13	0,00	0,79	0,15	0,00
7	93	53	2	109	52	4
	17,29	6,97	1,04	21,50	7,67	2,29
8	126	101	6	105	101	6
	23,42	13,29	3,11	20,71	14,90	3,43
9	151	130	14	150	160	9
	28,07	17,11	7,25	29,59	23,60	5,14
10	80	118	23	69	114	13
	14,87	15,53	11,92	13,61	16,81	7,43
11	43	119	17	39	79	28
	7,99	15,66	8,81	7,69	11,65	16,00
12	25	101	34	18	87	27
	4,65	13,29	17,62	3,55	12,83	15,43
13	11	69	34	9	50	36
	2,04	9,08	17,62	1,78	7,37	20,57
14	5	37	24	1	20	15
	0,93	4,87	12,44	0,20	2,95	8,57
15	1	15	13	3	7	8
	0,19	1,97	6,74	0,59	1,03	4,57
16	1	9	5	0	2	8
	0,19	1,18	2,59	0,00	0,29	4,57
17	0	2	9	0	0	5
	0,00	0,26	4,66	0,00	0,00	2,86
18	0	3	5	0	4	6
	0,00	0,39	2,59	0,00	0,59	3,43
19	0	2	7	0	1	10
	0,00	0,26	3,63	0,00	0,15	5,71
Ogółem	538 (36,08)	760 (50,98)	193 (12,94)	507 (37,28)	678 (49,85)	175 (12,87)

Rycina 31 przedstawia średnie liczby godzin snu nocnego chłopców i dziewcząt uczestników Sport Klubów w kategoriach wieku. Wraz z podwyższaniem się wieku uczestników zajęć przeciętna długość deklarowanego snu wyraźnie obniżała się. Dzieci do wieku około 9-10 lat spały przeciętnie około 9 godzin na dobę, podczas gdy u nastolatków w wieku 14-17 lat długość snu skracała się do około 7,05-8 godzin (ryc. 31). Przeciętne wartości liczby godzin snu dla skrajnych kategorii wiekowych (6-, 17-, 18-, 19-latki), ze względu na małoliczne próby, wyraźnie odstawały od obserwowanych trendów i mają prawdopodobnie przypadkowy charakter.



Ryc. 31. Średnia liczba godzin snu nocnego na dobę chłopców i dziewcząt uczestników Sport Klubów w 2023 r. w kategoriach wieku.

W tabeli 35 przedstawiono częstości wybieranych rodzajów aktywności fizycznej chłopców i dziewcząt. Rodzice zadeklarowali, że ponad 99% ich dzieci wybiera co najmniej jedną z form aktywności fizycznej. Dla blisko 11% chłopców i 16% dziewcząt obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego w szkole są jedyną formą ich aktywności ruchowej.

W przypadku chłopców najczęstszą formą są treningi w klubie sportowym, w sportowej szkole, na zawodach (29,78%), a dla dziewcząt niezorganizowane formy ruchu z kolegami/koleżankami w czasie pozaszkolnym (24,93%). Dodatkowo blisko 1/3 dzieci i młodzieży deklaroowało wybór co najmniej trzech rodzajów zajęć ruchowych.

W tabeli 36 przedstawiono, z kim dziecko zwykle podejmuje aktywność fizyczną. Około 0,5% dzieci w ocenie rodziców jest nieaktywna, blisko 2% chłopców i 3,5% dziewcząt jest skłonna samodzielnie podejmować aktywność ruchową, podczas gdy zdecydowana większość czyni to w towarzystwie. Najczęstszymi kompanami do aktywności ruchowej dzieci są inne dzieci, rówieśnicy, rodzeństwo (ok. 30%) oraz dzieci i rodzice (ok. 41-42%).

Zgodnie z deklaracjami rodziców uczestników Sport Klubów w 2023 r. około 56-58% dziadków i babć uczniów jest zdecydowanie lub raczej aktywna fizycznie, a około 1/3 należy do nieaktywnych lub raczej nieaktywnych (tab. 37).

Tabela 35. Częstości wybieranych form aktywności fizycznej deklarowanej chłopców i dziewczęta (możliwość wielokrotnych odpowiedzi; n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
ma zwolnienie z wychowania fizycznego/ nie jest aktywne fizycznie	3	8	11
	0,20	0,59	
wychowanie fizyczne w szkole	161	218	379
	10,80	16,03	
gry ruchowe na konsoli/telewizorze	29	18	47
	1,95	1,32	
niezorganizowane formy ruchu z kolegami/koleżankami w czasie pozaszkolnym	368	339	707
	24,68	24,93	
zajęcia ruchowe w klubie osiedlowym/lokalnym ośrodku dzieci i młodzieży itp.	40	93	133
	2,68	6,84	
treningi w klubie sportowym, w sportowej szkole, na zawodach	444	309	753
	29,78	22,72	
co najmniej trzy formy	446	375	821
	29,91	27,57	
Ogółem	1491	1360	2851

Tabela 36. Towarzystwo, z jakim chłopcy i dziewczęta podejmują aktywność ruchową (możliwość wielokrotnych odpowiedzi; n, %)

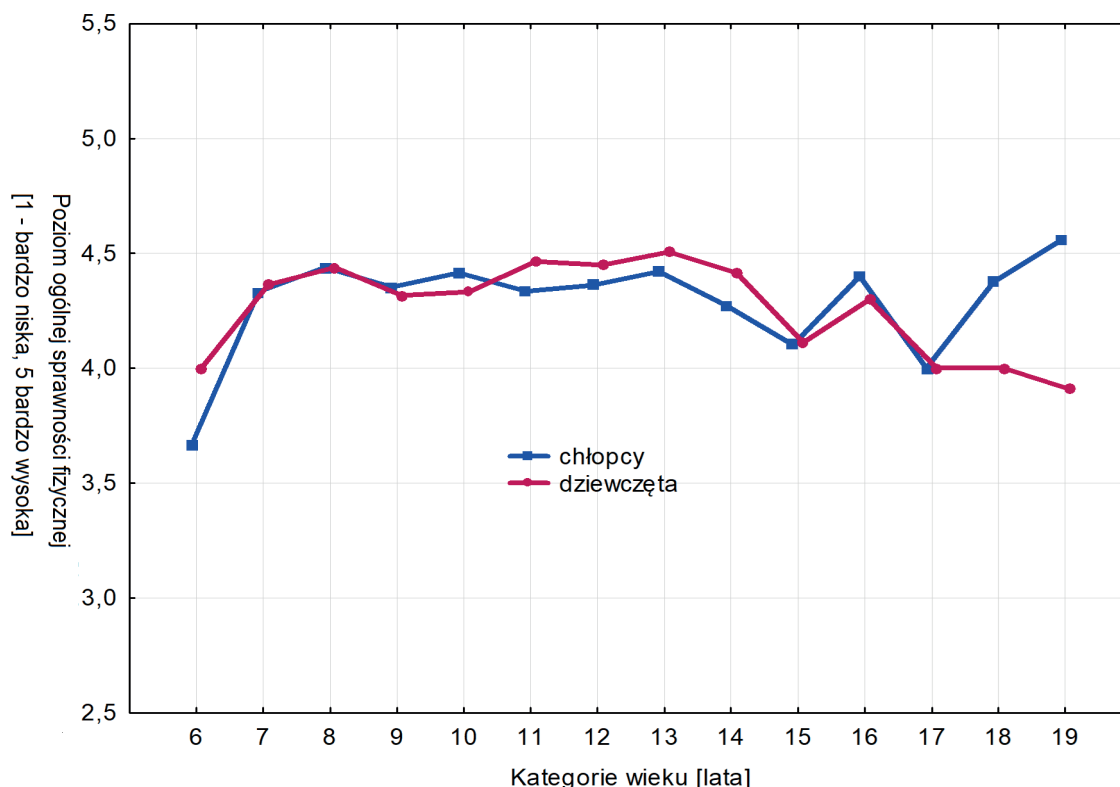
Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
samo	27	47	74
	1,81	3,46	
z rówieśnikami/rodzeństwem/innymi dziećmi	448	408	856
	30,05	30,00	
z rodzicami/opiekunami	45	31	76
	3,02	2,28	
z dziadkami	17	16	33
	1,14	1,18	
nie jest aktywne	8	6	14
	0,54	0,44	
samo + z innymi dziećmi	185	181	366
	12,41	13,31	
samo + z rodzicami	21	23	44
	1,41	1,69	
samo + z dziećmi + z rodzicami	632	562	1194
	42,39	41,32	
samo i ze wszystkimi	108	86	194
	7,24	6,32	
Ogółem	1491	1360	2851

Tabela 37. Poziom aktywności ruchowej dziadków i babć uczestników Sport Klubów (n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
zdecydowanie aktywni	219	209	428
	14,69	15,37	
raczej aktywni	615	579	1194
	41,25	42,57	
raczej nieaktywni	369	336	705
	24,75	24,71	
zdecydowanie nieaktywni	172	144	316
	11,54	10,59	
nie dotyczy	116	92	208
	7,78	6,76	
Ogółem	1491	1360	2851

Rycina 32 przedstawia ocenę poziomu sprawności fizycznej synów i córek, uczestników Sport Klubów w 2023 r. dokonaną przez ich rodziców (skala 1-5). Oceny uzyskane przez dzieci były wysokie i zwykle oscylowały powyżej 4 punktów. Najniżej sprawność swych synów i córek ocenili rodzice 6-latków, 15- i 17-latków. W kohortach 18- i 19-latków ze względu na małe liczebności grup oceny były mało spójne.

Średnia ocena stanu zdrowia uzyskana przez uczestników Sport Klubów w 2023 r. (skala 1-5) dokonana przez ich rodziców wyniosła 4,57 (SD = 0,60), podczas gdy ocena uczestniczek była wyższa i wynosiła 4,61 (SD = 0,57).

**Ryc. 32.** Ocena rodzicielska poziomu sprawności fizycznej chłopców i dziewcząt uczestników Sport Klubów w 2023 r.

Spośród stwierdzeń opisujących poziom aktywności ruchowej dziecka w ostatnich siedmiu dniach, rodzice, zarówno w przypadku chłopców jak i dziewcząt najczęściej wybierali, iż dziecko było aktywne ruchowo często, tzn. 3-4 razy w tygodniu (odpowiednio 37% i ok. 36%) (tab. 38). W przypadku ponad 12% chłopców i blisko 10% dziewcząt rodzice zadeklarowali, że ich dziecko było siedem lub więcej razy aktywne fizycznie w wolnym czasie.

Tabela 38. Deklarowany przez rodziców/opiekunów prawnych poziom aktywności ruchowej chłopców i dziewcząt w ciągu ostatnich 7 dni (n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
cały lub większość czasu dziecko spędziło wykonując rzeczy, które wymagały bardzo mało wysiłku fizycznego	66 4,43	84 6,18	150
czasami (1-2 razy w zeszłym tygodniu) dziecko było aktywne fizycznie w wolnym czasie (np. uprawiało jakiś sport, biegało, jeździło rowerem, pływało, ćwiczyło aerobik)	350 23,47	328 24,12	678
często (3-4 razy w zeszłym tygodniu) dziecko było aktywne fizycznie w wolnym czasie	558 37,42	495 36,40	1053
dość często (5-6 razy w zeszłym tygodniu) dziecko było aktywne fizycznie w wolnym czasie	332 22,27	318 23,38	650
bardzo często (7 lub więcej razy w zeszłym tygodniu) dziecko było aktywne fizycznie w wolnym czasie	185 12,41	135 9,93	320
Ogółem	1491	1360	2851

W pytaniu dotyczącym określenia głównych przeszkód w podejmowaniu aktywności fizycznej przez chłopców i dziewczęta, uczestników Sport Klubów w 2023 r., rodzice zdecydowanie wybrali pierwszą odpowiedź, że nie ma żadnych przeszkód w tym zakresie (ok. 37-43%) (tab. 39). Spośród pozostałego katalogu potencjalnych przeszkód większość rodziców wskazała więcej niż dwie przeszkody, często dodatkowo wskazując na brak zainteresowania aktywnością ruchową ze strony ich dziecka lub brak rówieśników z okolicy chętnych do zabawy. Rodzice/opiekunowie wskazywali też na brak oferty bezpłatnych pozalekcyjnych zajęć ruchowych dla dzieci w najbliższej okolicy (ok. 9-10%) oraz brak czasu rodziców na wspólne uprawianie aktywności z dziećmi (6-8%). Istotny akcent w niemal wszystkich odpowiedziach wielokrotnych stanowiły również wskazania na zbyt małą liczbę lekcji wf w szkole oraz zbyt mało wolnego czasu samego dziecka.

Niemal 97% synów i 98% córek rodziców/opiekunów prawnych wypełniających ankietę zdrowotną i społeczno-ekonomiczną nie posiadało orzeczenia o niepełnosprawności (tab. 40). Około 3% chłopców i 2% córek posiadało orzeczenie o niepełnosprawności, przy czym wśród synów były to głównie różnego typu niepełnosprawności neurorozwojowe (35,56%), a wśród córek głównie niepełnosprawności narządu ruchu (18,52%) (tab. 41).

Spośród dziewcząt, uczestniczek Sport Klubów w 2023 r., których rodzice wypełnili ankietę zdrowotną, 15,9% była miesiączkująca, natomiast średni wiek menarche uczestniczek Sport Klubów wyniósł 11,58 roku (SD = 1,06).

Tabela 39. Główne przeszkody w podejmowaniu aktywności fizycznej chłopców i dziewcząt we wskazaniu przez rodziców/opiekunów (możliwość wielokrotnych odpowiedzi, n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
nie ma żadnych przeszkód	635	509	1144
	42,59	37,43	
zbyt mało lekcji wf w szkole	53	59	112
	3,55	4,34	
lekcje WF w szkole są prowadzone w sposób mało atrakcyjny dla mojego dziecka	24	17	41
	1,61	1,25	
brak oferty bezpłatnych pozalekcyjnych zajęć ruchowych dla dzieci w najbliższej okolicy	133	134	267
	8,92	9,85	
oferta bezpłatnych pozalekcyjnych zajęć ruchowych dla dzieci jest mało atrakcyjna lub zbyt mało urozmaicona	16	19	35
	1,07	1,40	
płatne pozalekcyjne zajęcia ruchowe są zbyt drogie	10	11	21
	0,67	0,81	
oferta płatnych pozalekcyjnych zajęć ruchowych dla dzieci jest mało atrakcyjna lub zbyt mało urozmaicona	7	4	11
	0,47	0,29	
pozalekcyjne zajęcia ruchowe (płatne i bezpłatne) są organizowane w zbyt dużej odległości od miejsca zamieszkania dziecka – nie ma możliwości wygodnego dojazdu na takie zajęcia	33	41	74
	2,21	3,01	
nie ma odpowiedniej oferty zajęć pozalekcyjnych (płatnych i bezpłatnych), które byłyby dostosowane do ograniczeń mojego dziecka	7	6	13
	0,47	0,44	
brak czasu rodziców na wspólne uprawianie aktywności z dziećmi	116	84	200
	7,78	6,18	
niechęć dziecka do aktywności ruchowej	20	23	43
	1,34	1,69	
brak wolnego czasu dziecka	37	37	74
	2,48	2,72	
brak wolnego czasu + brak oferty bezpłatnych pozalekcyjnych zajęć ruchowych dla dzieci w najbliższej okolicy	28	29	57
	1,88	2,13	
brak oferty bezpłatnych pozalekcyjnych zajęć ruchowych dla dzieci w najbliższej okolicy + płatne pozalekcyjne zajęcia ruchowe są zbyt drogie	23	36	59
	1,54	2,65	
inne, np. choroba	2	6	8
	0,13	0,44	
co najmniej trzy przeszkody	347	345	692
	23,27	25,37	
Ogółem	1491	1360	2851

Tabela 40. Posiadanie przez dziecko orzeczenia o niepełnosprawności w kategoriach płci (n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
tak	1446	1333	2779
	96,98	98,01	
nie	45	27	72
	3,02	1,99	
Ogółem	1491	1360	2851

Tabela 41. Towarzystwo, z jakim chłopcy i dziewczęta podejmują aktywność ruchową (możliwość wielokrotnych odpowiedzi; n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
niepełnosprawność narządu ruchu	4	5	9
	8,89	18,52	
niepełnosprawność narządu słuchu	5	3	8
	11,11	11,11	
niepełnosprawność narządu wzroku	2	1	3
	4,44	3,70	
niepełnosprawność intelektualna	2	1	3
	4,44	3,70	
zaburzenia neurorozwojowe (m. in. spektrum autyzmu, ADHD)	16	4	20
	35,56	14,81	
nie dotyczy	15	10	25
	33,33	37,04	
niepełnosprawność wieloukładowa	1	3	4
	2,22	11,11	
Ogółem	45	27	72

Sekcja V: Potencjalne występowania u uczestnika Sport Klubów w 2023 r. zaburzeń pocovidowych

Odpowiedzi uzyskane od rodziców uczestników Sport Klubów wskazują, że 12,61% chłopców i 9,93% dziewcząt, miało zdiagnozowaną obecność koronawirusa SARS-CoV-2 (tab. 42). Większość chłopców miała lekkie objawy choroby (42,01%), podczas gdy większość dziewcząt miała przebieg bezobjawowy (41,45%) (tab. 43). Pięcioro dzieci miało ciężki przebieg choroby wymagający hospitalizacji (odpowiednio: 0,59% chłopców i 0,87% dziewcząt). Niezależnie od płci od infekcji koronawirusem SARS-CoV-2 minęło ok. 2,04 roku (SD = 0,99).

Tabela 42. Liczebności (n) i częstości (%) zdiagnozowania lub nie u dziecka obecności koronawirusa SARS-CoV-2

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
tak	188	135	323
	12,61	9,93	
nie	1288	1215	2503
	86,38	89,34	
braki danych	15	10	25
	1,01	0,74	
Ogółem	1491	1360	2851

Tabela 43. Towarzystwo, z jakim chłopcy i dziewczęta podejmują aktywność ruchową (możliwość wielokrotnych odpowiedzi; n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
bezobjawowy	130	143	273
	38,46	41,45	
lekkie objawy (leczenie domowe)	142	128	270
	42,01	37,10	
średnio nasilone objawy (leczenie domowe)	64	71	135
	18,93	20,58	
ciężki przebieg wymagający hospitalizacji	2	3	5
	0,59	0,87	
Ogółem	338	345	683

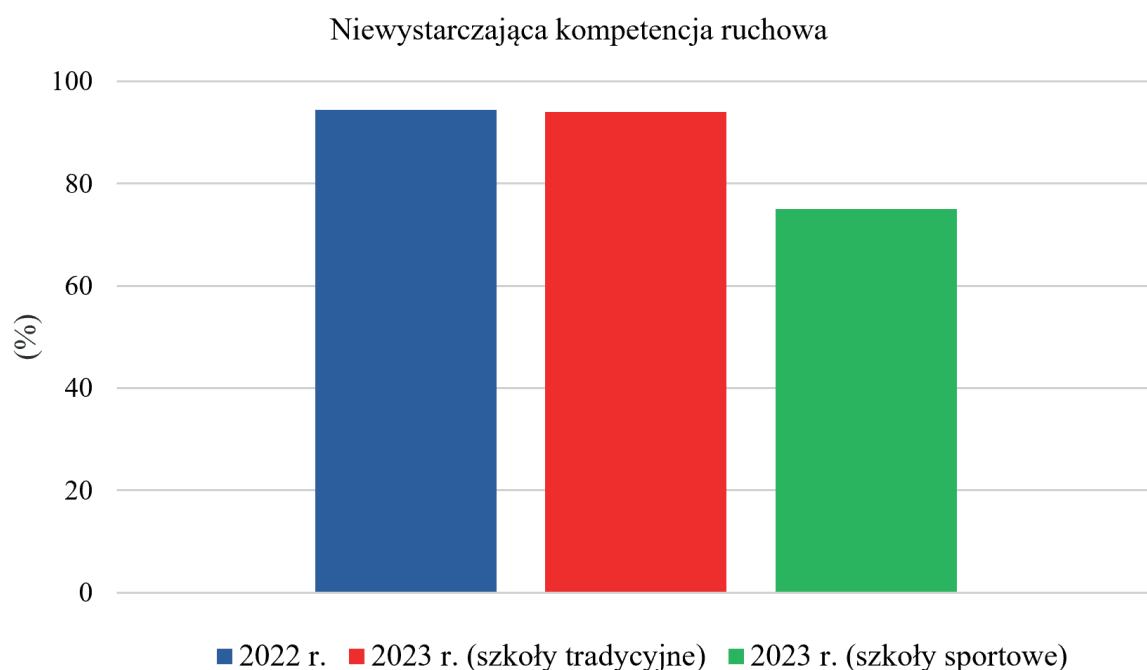
Głównymi objawami chorobowymi u dziecka w ciągu ostatnich 6 miesięcy, których dziecko NIE doświadczało PRZED stwierdzeniem obecności koronawirusa lub przed pandemią były łączne objawy ze strony układu oddechowego (ok. 10%). Około 6% rodziców/opiekunów zgłosiło objawy z więcej niż dwóch układów organizmu (tab. 44).

Tabela 44. Objawy obserwowane u dziecka w ciągu ostatnich 6 miesięcy, których dziecko NIE doświadczało PRZED stwierdzeniem obecności koronawirusa lub przed pandemią w grupach płci (n, %)

Kategorie odpowiedzi	Chłopcy n (%)	Dziewczęta n (%)	Łącznie n
układu oddechowego (np. kaszel, duszność, podatność na zmęczenie)	50	54	104
	9,98	10,47	
układu krążenia (np. ból w klatce piersiowej, kołatanie serca, problemy z krzepiwością krwi)	1	1	2
	0,20	0,19	
układu nerwowego (np. omdlenia, bóle głowy, problemy z pamięcią lub koncentracją, obniżenie nastroju, apatia, drażliwość, utrata smaku lub węchu)	6	14	20
	1,20	2,71	
układu ruchu (np. bóle mięśni, bóle stawów, osłabienie siły mięśni, drętwienie kończyn, obrzęki kończyn)	11	11	22
	2,20	2,13	
układu pokarmowego (np. utrata apetytu, bóle brzucha, biegunki, wymioty)	6	16	22
	1,20	3,10	
skórno-śluzówkowe (np. wysypki i zmiany skórne, suche i zaczerwienione wargi, zapalenie spojówek)	7	11	1
	1,40	2,13	
układ oddechowy + inny układ	12	14	26
	2,40	2,71	
objawy co najmniej trzy układowe	32	30	62
	6,39	5,81	
nie obserwowałem niepokojących objawów	376	365	741
	75,05	70,74	
Ogółem	501	516	1017

3.5. Ocena fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie (FUS) (Hubert Makaruk)

Przeprowadzone badania oraz wnikliwa analiza zebranych danych – potwierdziły, iż również jak przed rokiem, poziom fundamentalnych umiejętności ruchowych i kompetencji ruchowej uczniów szkół podstawowych jest alarmująco niski. U zdecydowanej większości, bo aż 94% szkół tradycyjnych i 75% uczniów szkół i klas sportowych, poziom kompetencji ruchowej był niewystarczający, co z jednej strony oznacza, iż nie osiągają oni założonych w podstawie programowej efektów uczenia się, a z drugiej strony – co istotniejsze – poziom ich kompetencji ruchowej stanowi czynnik ryzyka nieaktywnego, jednocześnie niezdrowego stylu życia (ryc. 33).



Ryc. 33. Odsetek uczniów reprezentujących niewystarczającą kompetencję ruchową uczniów w badaniach przeprowadzonych w roku 2022 i 2023.

Z uwagi na niski odsetek uczniów kształcących się w szkołach sportowych, którzy wzięli udział w badaniu, dalszą analizę prowadzono w oparciu o uczniów klas IV-VIII (n = 1332) (tab. 45). Zgodnie z oczekiwaniami, uczniowie szkół sportowych generalnie prezentowali wyższy poziom fundamentalnych umiejętności ruchowych niż ich rówieśnicy ze szkół tradycyjnych.

W szkołach sportowych odnotowano wyższy odsetek uczniów z zadowalającymi i doskonałymi umiejętnościami ruchowymi, co sugeruje pozytywny wpływ specjalistycznych programów edukacyjnych na rozwój fizyczny dzieci. Jednakże, notowano relatywnie bardzo duży odsetek uczniów reprezentujących niewystarczający poziom kompetencji ruchowej, 72 i 77% (odpowiednio chłopców i dziewcząt). Co interesujące, o ile w populacji ogólnej (uczniów niekształcących się w szkołach i klasach sportowych) nie zaobserwowano różnic między płciami, o tyle w szkołach sportowych chłopcy osiągnęli lepsze wyniki niż dziewczęta. Na przykład, około 13% chłopców ze szkół sportowych wykazało zadowalającą kompetencję ruchową w porównaniu do około 6% dziewcząt.

Tabela 45. Udział procentowy i liczba uczniów szkoły podstawowej na danym poziomie kompetencji ruchowej w zależności od płci i typu szkoły (n = 1332)

Poziom kompetencji ruchowej	Udział całej badanej grupy (%)	Chłopcy		Dziewczęta	
		Szkoły sportowe (n = 332)	Szkoły tradycyjne (n = 442)	Szkoły sportowe (n = 215)	Szkoły tradycyjne (n = 343)
Doskonałość ruchowa	n = 8 (0,60%)	n = 4 (1,20%)	n = 1 (0,23%)	n = 1 (0,47%)	n = 2 (0,58%)
Zadowalająca kompetencja ruchowa	n = 8 (0,60%)	n = 42 (12,65%)	n = 14* (3,17%)	n = 12# (5,58%)	n = 3* (0,87%)
Elementarna kompetencja ruchowa	n = 138 (10,36%)	n = 48 (14,46%)	n = 31* (7,01%)	n = 36 (16,74%)	n = 23* (6,71%)
Niewystarczająca kompetencja ruchowa	n = 1115 (83,71%)	n = 238 (71,69%)	n = 396* (89,59%)	n = 166 (77,21%)	n = 315* (91,84%)

* – poziom kompetencji ruchowej uczniów istotnie ($p < 0,05$) różny od uczniów szkół sportowych,

– poziom kompetencji ruchowej istotnie ($p < 0,05$) różny od chłopców.

Poza globalną analizą kompetencji ruchowej, ocenie poddano poszczególne umiejętności ruchowe. Wyniki badań wskazały różnice w poziomie opanowania umiejętności ruchowych między uczniami różnych typów szkół oraz między chłopcami a dziewczętami.

W zadaniu biegu przez płotki, chłopcy ze szkół sportowych osiągnęli najwyższą średnią (3,08 punktu), podczas gdy dziewczęta ze szkół tradycyjnych najniższą (1,94 punktu). W skokach przez skakankę najlepsze wyniki uzyskały dziewczęta ze szkół sportowych (średnia 3,28 punktu). Interesujące, że uczennice ze szkół tradycyjnych osiągnęły zbliżony poziom do uczniów ze szkół sportowych w zakresie tej umiejętności, odpowiednio 2,42 i 2,27 punktów. Może to wynikać z predyspozycji dziewcząt do zadań wymagających koordynacji ruchowej i utrzymania równowagi. Jednakże wydaje się, że głównym czynnikiem różnic międzypłciowych w zakresie tej umiejętności jest większa popularność tej formy aktywności wśród dziewcząt.

Kontynuując analizę poszczególnych umiejętności, można zauważyć, iż najbardziej odstającą grupą od pozostałych w zadaniu przewrót w przód są chłopcy ze szkół tradycyjnych. W zakresie pozostałych 3 umiejętności ocenianych poprzez kozłowanie w ruchu, rzut i chwyt piłeczki oraz strzał i przyjęcie piłki najwyższy poziom prezentowali uczniowie ze szkół sportowych, a najniższy uczennice ze szkół tradycyjnych. Warto jednak wspomnieć, iż opanowanie umiejętności strzał i przyjęcie piłki było zdecydowanie wyższe wśród chłopców niezależnie od typu szkoły w stosunku do dziewcząt. Można założyć, iż było to związane z bardzo dużą popularnością piłki nożnej wśród chłopców w Polsce. Istotne różnice w opanowaniu umiejętności ruchowych wskazują, iż w szczególności we wstępnych etapach kształcenia należy położyć nacisk na bardziej zrównoważony rozwój umiejętności ruchowych wśród wszystkich uczniów, niezależnie od płci i typu szkoły. Stanowią one bowiem fundament pod bardziej swoiste i złożone aktywności fizyczne, wybierane już zgodnie z preferencjami uczniów.

Tabela 46. Średnia punktów zdobyta przez uczniów szkoły podstawowej w danym zadaniu w uwzględnieniu płci i typu szkoły (n = 1332)

Zadanie ruchowe	Średnia liczba punktów (n = 1332)	Chłopcy		Dziewczęta	
		Szkoły sportowe (n = 332)	Szkoły tradycyjne (n = 442)	Szkoły sportowe (n = 215)	Szkoły tradycyjne (n = 343)
Bieg przez płotki	2,40 ± 1,72	3,08 ± 1,64	2,05 ± 1,71*	2,80 ± 1,59 [#]	1,94 ± 1,63*
Skoki przez skakankę	2,20 ± 1,99	2,27 ± 1,98	1,46 ± 1,87*	3,28 ± 1,72 [#]	2,42 ± 1,93**
Przewrót w przód	2,91 ± 1,73	3,47 ± 1,50	2,17 ± 1,70*	3,81 ± 1,40 [#]	2,74 ± 1,73**
Kozłowanie w ruchu	2,98 ± 1,13	3,58 ± 0,95	2,82 ± 1,15*	3,17 ± 0,87 [#]	2,48 ± 1,11**
Rzut i chwyt piłki	2,93 ± 1,15	3,45 ± 0,93	2,92 ± 1,11*	3,14 ± 1,02 [#]	2,32 ± 1,17**
Strzał i przyjęcie piłki	3,32 ± 1,44	4,03 ± 1,31	3,77 ± 1,20*	2,67 ± 1,30 [#]	2,47 ± 1,34 [#]

* – poziom kompetencji ruchowej uczniów istotnie ($p < 0,05$) różny od uczniów szkół sportowych,

[#] – poziom kompetencji ruchowej istotnie ($p < 0,05$) różny od chłopców.

Szczególnie niepokojąco prezentują się wyniki ukazujące liczbę uczniów, którzy uzyskali 0 pkt. w ocenie danej umiejętności ruchowej (tab. 47). Uzyskanie 0 pkt. oznacza, iż uczeń nie potrafił wykonać żadnego z 5 wyodrębnionych kluczowych komponentów dla danego zadania ruchowego. I tak w przypadku biegu przez płotki było takich uczniów (n = 276), skoków przez skakankę (n = 481), przewrotu w przód (n = 187), kozłowanie w ruchu (n = 35), rzutu i chwytu piłki (n = 24) oraz strzału i przyjęcia piłki (n = 78). Warto również nadmienić, iż 27 uczniów uzyskało maksymalnie 1 pkt. w każdej z prób, co może wskazywać na poważne deficyty ruchowe, włącznie z ryzykiem rozwojowego zaburzenia koordynacji (z ang. developmental coordination disorder), które pomimo, iż jest dobrze rozpoznany zaburzeniem – to jednak w dalszym ciągu rzadko diagnozowanym [5]. Wczesne rozpoznanie znaczących braków w umiejętnościach ruchowych przez nauczyciela wychowania fizycznego może stanowić podstawę do szczegółowej diagnostyki przeprowadzanej przez specjalistów. Dzięki temu test FUS może odegrać rolę w profilaktyce, przyczyniając się do zapobiegania skutkom wtórnym DCD, takim jak lęk, depresja, izolacja społeczna, spadek pewności siebie czy obniżenie samooceny.

Tabela 47. Liczba uczniów szkoły podstawowej, która uzyskała 0 punktów (n = 1332)

Zadanie ruchowe	Odsetek uczniów, którzy otrzymali 0 pkt. (%)
Bieg przez płotki	20,7
Skoki przez skakankę	36,1
Przewrót w przód	14,0
Kozłowanie w ruchu	2,6
Rzut i chwyt piłki	1,8
Strzał i przyjęcie piłki	5,9
<i>Liczba uczniów, którzy w żadnym zadaniu nie osiągnęli więcej niż 1 pkt.</i>	2,0

Podsumowując, wyniki badań przeprowadzonych na dużej, reprezentatywnej ogólnopolskiej próbie uczniów szkół podstawowych potwierdzają, iż 94% badanych uczniów, podobnie jak to stwierdzono w badaniach prowadzonych w roku 2022 r., prezentuje niewystarczający poziom kompetencji ruchowej. Ten negatywny, wyłaniający się z naszych badań obraz może wskazywać na poważne uchybienia w zakresie realizacji założeń podstawy programowej, jednak co gorsze może stanowić poważną barierę w przygotowaniu do całościowej aktywności fizycznej, tym samym negatywnie wpływać na zdrowie. Diagnoza ta, w dobie wszechobecnej hipokinezji, problemów psychicznych, otyłości i innych chorób cywilizacyjnych powinna być traktowana jako czynnik bezpośrednio zagrażający zdrowiu publicznemu. Należy podkreślić, że rozwijanie i doskonalenie umiejętności ruchowych powinno być kluczowym elementem wychowania fizycznego. Współczesna lekcja wychowania fizycznego, choć powinna wywoływać pozytywne emocje, musi być przede wszystkim ukierunkowana na cele sprzyjające długotrwałemu dobrostanowi fizycznemu i psychicznemu. Zmiana podejścia z nacisku na spontaniczną aktywność fizyczną w edukacji wczesnoszkolnej oraz lekcje skupiające się głównie na poprawie kondycji na nauczanie skoncentrowane na umiejętnościach ruchowych mogą przynieść znaczące korzyści zdrowotne, społeczne, gospodarcze i sportowe dla społeczeństwa. Nie wolno zapominać, iż diagnoza kompetencji ruchowej to ważny krok, ale dopiero pierwszy. W kolejnym roku i latach działania powinny zmierzać do wdrożenia programów ukierunkowanych na nauczanie i doskonalenie umiejętności ruchowych, tak aby efektywnie i celowo budować fundament pod całościową aktywność fizyczną.

3.6. Nadzór nad realizacją zajęć w ramach Sport Klubów (*Hubert Makaruk*)

Monitoring zajęć prowadzonych w ramach Sport Klubów został przeprowadzony zgodnie z założeniami zawartymi w umowie między Ministerstwem Edukacji i Nauki a Akademią Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie.

Nadrzędnym celem monitoringu było sprawowanie nadzoru nad realizacją zajęć w zakresie zapewnienia ich zgodności z podstawowymi założeniami programu Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości, ze szczególnym uwzględnieniem:

- przestrzegania zasady różnorodności wykorzystania metod, form i ćwiczeń fizycznych podczas kolejnych zajęć wraz z dominującym udziałem zajęć o umiarkowanej i wysokiej intensywności, prowadzonych w możliwie największym stopniu w warunkach zewnętrznych („na świeżym powietrzu”),
- skuteczności działań zmierzających do zapewnienia aktywnego udziału wszystkich uczniów w zajęciach,
- stopnia wykorzystania rekomendacji metodycznych przekazanych w czasie szkolenia WF z AWF,
- prawidłowości prowadzenia zajęć z informacjami zawartymi w elektronicznym harmonogramie.

3.6.1. Zespół ds. monitoringu zajęć

Zespół monitoringu składał się z przewodniczącego oraz 14 koordynatorów wojewódzkich, którzy odpowiadali za przeprowadzenie wizytacji w szkołach na terenie całego kraju. Każdy koordynator miał za zadanie nie tylko przeprowadzenie 75 wizytacji, ale również wsparcie nauczycieli w rozwiązywaniu bieżących problemów, bezpośrednio, jak i również za pośrednictwem kanałów komunikacji zdalnej – mailowo i telefonicznie. Ze wszystkich zadań koordynatorzy wywiązywali się wzorowo.

3.6.2. Okres i przebieg monitoringu zajęć

Monitoring został przeprowadzony w okresie od 1 marca do 30 listopada 2023 roku. Proces ten obejmował wylegitymowanie się koordynatora, prezentację celu wizytacji, obserwację zajęć, a następnie przekazywanie nauczycielom informacji zwrotnych dotyczących zgodności prowadzonych zajęć z założeniami programu. Koordynatorzy służyli również pomocą i doradztwem przed i po zajęciach, na życzenie nauczyciela.

3.6.3. Wyniki kontroli

W okresie od 1 marca do 30 listopada 2023 r. przeprowadzono łącznie 1065 kontroli. Pozytywnym wynikiem zakończono 926 z nich, a w przypadku 139 kontroli wizytacja zakończyła się wynikiem negatywnym. Średnia liczba uczniów obecnych w czasie kontroli zajęć wyniosła

11 (przedział 10-12 uczniów). Z kolei średnia liczba zajęć na „świeżym powietrzu) wyniosła 17 na 75 przeprowadzonych w danym regionie. Wszystkie powyższe wartości są zbliżone do wartości z roku 2022. Wszyscy koordynatorzy zgodnie wskazywali na duże zaangażowanie i aktywność uczniów biorących udział w zajęciach. Liczebność w poszczególnych grupach umożliwiała nauczycielom na wysoce zindywidualizowane podejście do uczniów. Zajęcia były realizowane w systemie klasowo-lekcyjnym. Jednostki 45-minutowe były prowadzone raz lub dwa razy w tygodniu pojedynczo lub w podwójnych blokach godzinowych, co zdaniem nauczycieli znacznie ułatwiło planowanie zajęć. Zajęcia były prowadzone, od wczesnych godzin rannych do późnych wieczorowych. W znacznej większości zajęcia były prowadzone na terenie szkoły. Koordynatorzy nie zgłaszali uwag dotyczących bezpieczeństwa czy wyposażenia obiektów.

Zgodność realizacji zajęć z założeniami programu oceniono wysoko. Według oceny koordynatorów, zdecydowana większość zajęć była ukierunkowana na przeciwdziałanie hipokinezji, izolacji społecznej i negatywnym skutkom zdrowotnym, wywołanym i w dalszym ciągu utrzymującym się wskutek pandemii Covid-19. Treści zajęć opierały się głównie na elementach gier zespołowych, jednak rzadko przybierały formę gry właściwej dla gier zespołowych w klasach 4-8, natomiast w klasach młodszych często gry prowadzone były w formach uproszczonych. Bardzo często koordynatorzy wskazywali na przychylność i gotowość do współpracy nauczycieli w czasie wizytacji. Nierzadko wizytacja obejmowała spotkania z dyrekcją szkoły lub grupą innych nauczycieli, zwykle prowadzących zajęcia w ramach Sport Klubów. Kolejną rzeczą wartą podkreślenia, jest pozytywny odbiór programu ze strony rodziców. W niektórych szkołach zajęcia były prowadzone w miejsce zajęć świetlicowych, co rodzice odbierali z dużym zadowoleniem.

Pomimo, wielu korzyści płynących z realizacji programu, pojawiały się pewne niedociągnięcia. Z pewnością do najpoważniejszych z nich zaliczyć należy kontrole negatywne, które zwykle były efektem absencji nauczyciela i uczniów we wskazanym w harmonogramie miejscu. Drugim często pojawiającym się uchybieniem było nieterminowe wpisywanie w harmonogram miejsca oraz tematów zajęć przez nauczycieli, a trzecim niedociągnięciem wymagającym optymalizacji brak wcześniejszego zgłoszenia w przypadku odwołania zajęć.

Powyższe syntetyczne sprawozdanie z monitoringu zajęć oparto na informacjach pochodzących z raportów przygotowanych przez koordynatorów. Oto wybrane fragmenty:

„Z rozmów z dziećmi i nauczycielami wnioskuję, że dzieci chętnie uczestniczą w zajęciach, wyczekują ich przypominając nauczycielom o ich terminie, przypominają nauczycielom o zabieraniu ich ze świetlicy, domagają się odrabiania zajęć, które przekładano z powodu organizacji pracy szkoły. Zdaniem nauczycieli rodzice uczniów oczekują większej ilości zajęć. Uważam, że program spełnia swoje zadanie jakim jest budowa sprawności fizycznej, zdrowia i kształtowanie potrzeby uprawiania aktywności ruchowej obecnie i w przyszłości”.

„Program jest pozytywnie odbierany przez uczniów i ich rodziców, z niezadowoleniem jednak, traktują przerwę w zajęciach w miesiącach grudzień, styczeń, luty. Wielu nauczycieli prowadzi zajęcia w tym okresie nieodpłatnie. Realizacja programu w wysokim stopniu wpływa na poprawę kondycji

fizycznej uczniów i zapobiega niesprawnościom spowodowanym brakiem lub niewystarczającą ilością ruchu. Nauczyciele szkół wiejskich, gdzie udział dzieci w zajęciach jest uwarunkowany transportem szkolnym proszą o umożliwienie prowadzenia zajęć dla jednej grupy 4 x w tygodniu po jednej godzinie lekcyjnej. Umożliwi to dzieciom w jeszcze większym stopniu korzystanie ze zorganizowanej aktywności ruchowej”.

„Zajęcia w klasach 1-3 prowadzone były w większości w formie gier i zabaw oraz w uproszczonych formach gier zespołowych. Zajęcia dla dzieci z klas 4-8 oparte były głównie o gry zespołowe z elementami lekkoatletycznymi w części wstępnej. Nauczyciele postulują, aby realizacja programu odbywała się w okresie roku szkolnego tj. od września do czerwca, dłuższe przerwy wpływają negatywnie na proces organizowania grupy, mimo że są nauczyciele, którzy prowadzą te zajęcia, w okresach przerwy pracują społecznie. Koniecznie należy wyegzekwować wpisywanie do harmonogramu tematu zajęć i miejsca realizacji przed ich odbyciem. Winno się zobligować nauczycieli do prowadzenia zajęć w miesiącach letnich na świeżym powietrzu (np. ilościowo, procentowo). Bardzo pozytywna jest ocena nauczycieli o czasie trwania jednostki zajęć– 90 minut 2 razy w tygodniu. Realizowany program ma bardzo pozytywne oceny (odbiór) ze strony nauczycieli, rodziców i uczniów”.

„Wartość programu dla promowania aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży jest ogromna. Uczestnictwo w programie może pozwolić na osiągnięcie rekomendacji aktywności fizycznej w dniu odbywania zajęć a przy dobrym prowadzeniu zajęć również zachęcić uczniów to samodzielnej aktywności fizycznej poza środowiskiem szkolnym. Wartym odnotowania, że przy średniej ponad blisko 11 uczniów na zajęcia i 468 nauczycielach w samym województwie śląskim w zajęciach ruchowych bierze udział blisko 5000 dzieci (jest to uproszczenie, które ma pokazać skalę). To jest 5000 dzieci, które prawdopodobnie zamieniają sedenteryjny tryb życia na aktywny. Na przestrzeni dwóch semestrów programu nie odnotowuje się znaczących zmian w średniej liczbie uczniów uczestniczących w zajęciach. Kontrole były prowadzone w różnych częściach województwa we wszystkich możliwych, dostępnych rodzajach placówek oświatowych. Uwzględniono także rozmiary miejscowości oraz profil placówek oświatowych. Niezmiennie spadek frekwencji występował wraz z wiekiem uczestników co jest zgodne z doniesieniami literaturowymi. Wciąż za mało form aktywności innowacyjnych a za duży nacisk stawia się na bardziej tradycyjne. Nadal wśród części nauczycieli funkcjonuje przeświadczenie, że zajęcia wychowania fizycznego mają być zbliżone do treningu sportowego z autorytarnym ich prowadzeniem. Niezależnie od tego w zdecydowanej większości przypadków uczniowie wykazywali się bardzo wysokim zaangażowaniem i pełni pozytywnych emocji przychodzili na zajęcia z programu. Należy tutaj zauważyć, że nawet jeżeli w trakcie kontroli odnotowywane były niedociągnięcia dydaktyczne to nauczyciele w zdecydowanej większości nadrabiali je pozytywną atmosferą”.

„W ocenie monitorującego bardzo zadawalająca jest zauważalna tendencja do prowadzenia zajęć poprzez nauczycieli w klasach 1-3 nie będących nauczycielami wychowania fizycznego. Nauczyciele Ci są zaangażowani i kreatywni w zakresie proponowania różnego rodzaju form aktywności fizycznej. Ze względu na zaangażowanie w realizację zajęć poprzez nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej wzrasta znaczenie aktywności fizycznej i higieny „sportowej” w tej grupie nauczycieli. Nauczyciele Ci zauważają znaczenie ruchu poprzez zabawę co stanowi istotne wsparcie w dalszej części systemu

edukacji (klasy 4-8). Program WF z AWF podnosi znaczenie WF w całej szkole oraz podnosi znaczenie aktywności fizycznej wśród nauczycieli którzy nie mają formalnego wykształcenia w zakresie WF. Uczniowie bardzo chętnie korzystają z organizowanych zajęć w ramach programu. Szczególnie zauważalne jest to w mniejszych miejscowościach. Nie zauważono żadnych nieprawidłowości w trakcie kontroli, nauczyciele podchodzą do powierzonych im zadań z zaangażowaniem i sumiennie”.
„Zajęcia realizowane są zgodnie z założeniami programu. Tematy często dostosowane do możliwości lokalowych szkoły. Dużo zajęć z zastosowaniem gier i zabaw ruchowych, co wprowadza dużą atrakcyjność zajęć. Pojedyncze kontrole wykazały prowadzenie zbyt monotematycznych zajęć, ukierunkowanych na jedną dyscyplinę sportową. Według opinii nauczycieli prowadzących zajęcia w programie WF z AWF u dzieci uczestniczących w tych dodatkowych zajęciach na tle pozostałych dzieci w szkole, widoczna jest poprawa ogólnej sprawności fizycznej. Nauczyciele podkreślają, że większa część dzieci, gdyby nie było programu WF z AWF, czas wolny spędzałaby w przepełnionych świetlicach szkolnych oczekując na rodziców. Rodzice podkreślają, że sami często nie mają czasu na dodatkowe zajęcia ruchowe z dziećmi. Dzieci wyrażają duży entuzjizm oraz dalszą chęć udziału w programie”.

„Przeprowadzono 75 kontroli, w tym 6 kontroli powtórzono i wynik był pozytywny. Prawie wszystkie kontrole przeprowadzono w szkołach podstawowych, gdyż właściwie tylko one zgłosiły się do programu. W starszych klasach największą popularnością cieszą się niezmiennie gry zespołowe, w klasach 1-3 zabawy i gry ruchowe oraz zajęcia ogólnorozwojowe. Dzieci, mimo dostępności innych zajęć, nie tylko sportowych, chętnie uczęszczają, a w niektórych szkołach wręcz nie mogą doczekać się „dodatkowego wf-u

„ W wielu szkołach nauczyciele prowadzili zajęcia w przerwie między edycjami, żeby utrzymać grupę, ale również dlatego, że dzieci bardzo o nie prosiły. Mimo problemów komunikacyjnych, największym zainteresowaniem cieszą się zajęcia w małych miasteczkach i wsiach, chociaż oczywiście nie jest to regułą”.

„Dzieci uczestniczące w zajęciach w olbrzymiej większości były bardzo zaangażowane. Przeważającą aktywność wśród dzieci młodszych, to rozmaite gry i zabawy. Wśród klas starszych najpopularniejszymi formami były: siatkówka, koszykówka, piłka nożna i różne ich wariacje. Nauczyciele do programu podchodzą w większości z dużym zaangażowaniem. Wydaje się, iż negatywny wynik części kontroli jest spowodowany niezrozumieniem obowiązku adnotacji związanej z odwołaniem zajęć”.

„Największe zaangażowanie podczas zajęć oraz najwyższą frekwencję dało się zauważyć wśród dzieci z klas I-VI. Martwi fakt, że nawet przy sprzyjającej pogodzie, grupy ćwiczebne przebywały głównie w halach sportowych. Cieszy natomiast zaangażowanie nauczycieli, którzy niejednokrotnie ćwiczyli wspólnie z uczestnikami zajęć, dając im dobry przykład i zarazem dodatkową motywację”.

„Tematy realizowane podczas wizytowanych zajęć najczęściej obejmowały gry zespołowe (piłka nożna, siatkówka, koszykówka, piłka ręczna) duża część to gry i zabawy ruchowe (najczęściej podczas zajęć 1-4) oraz inne formy aktywności (lekkoatletyka, tenis stołowy, gimnastyka, taniec, nordic walking). Większość nauczycieli to ludzie z pasją, którzy z zaangażowaniem prowadzą zajęcia sportowe. Dzieci ćwiczą chętnie i chwalą podejmowane aktywności”.

„Większość prowadzonych zajęć realizowanych było na salach sportowych, salkach gimnastycznych czy korytarzach szkolnych, według nauczycieli bardzo często niekorzystne warunki pogodowe uniemożliwiają przeprowadzenie zajęć na świeżym powietrzu”.

Pomimo bardzo pozytywnego obrazu wyłaniającego się z niniejszego projektu, należy również zauważyć, iż 139 wizytacji zakończyło się wynikiem negatywnym. Zwykle spowodowane było to sprawami losowymi lub wynikającymi z dużej zmienności organizacji pracy, w tym udziałem w zawodach, uroczystościach szkolnych, wycieczkach itp. Każda negatywna kontrola kończyła się rozmową lub komunikatem mailowym wysłanym do nauczyciela.

W zdecydowanej większości przypadków, nauczyciele odpracowywali zajęcia, które się nie odbyły – w innym terminie. Zaledwie w kilku przypadkach zajęcia nie zostały przełożone, w takich sytuacjach uznawano je za niezrealizowane i zostały one usuwane z harmonogramu przez głównego koordynatora programu. Za element wymagający poprawy – sygnalizowany w poprzednim roku – należy również uznać fakt prowadzenia większości zajęć w zamkniętych obiektach, często przy sprzyjającej pogodzie.

Podsumowując, przeprowadzenie ponad 1050 wizytacji pozwala stwierdzić, iż program był właściwie realizowany, zgodnie ze swoimi założeniami, nakierowanymi na poprawę zdrowia poprzez stosowanie właściwych form aktywności fizycznej. Zajęcia miały wszechstronny i różnorodny charakter, co z pewnością przyczyniło się do dużego zainteresowania programem ze strony uczniów i nauczycieli. Co bardzo istotne, swoim zasięgiem, objął uczniów o zróżnicowanym poziomie sprawności fizycznej, między innymi dzięki wykorzystywaniu gier, zabaw oraz ćwiczeń w formach uproszczonych. Nieliczne uchybienia wskazane w raportach nie wpłynęły istotnie na przebieg realizacji programu, ale powinno się je uwzględnić w przyszłych działaniach naprawczych.

3.7. Wyniki – alfabet ruchowy (*Wiesław Firek, Katarzyna Płoszaj, Zuzanna Mazur, Marta De Białynia Woycikiewicz, Aleksandra Samełko, Paulina Batorzyńska, Anna Bochenek, Agnieszka Kurek-Paszczuk, Sylwia Nowacka-Dobosz, Agnieszka Nowak, Elżbieta Olszewska, Anna Ostrowska-Tryzno, Zbigniew Tyc, Adam Kantanista, Magdalena Król-Zielińska, Agata Cebula, Elżbieta Szymańska, Paweł Drobnik, Wojciech Sakłak, Dorota Groffik, Dariusz Pośpiech, Ireneusz Cichy, Wojciech Starościach, Andrzej Kosmol*)

3.7.1. Wyniki walidacja CAPL-2 – Kwestionariusz

Domena „Motywacja i pewność siebie” zawierała 12 pytań w czterech podskalach: motywacja wewnętrzna, kompetencje dotyczące aktywności fizycznej, predylekcje i adekwatność. Wynik dla każdej podskali mieścił się w zakresie od 1,5 pkt. (lub 1,8 pkt.) do 7,5 pkt. Wynik domeny „Motywacja i pewność siebie” był sumą wyników z czterech podskal (max. 30 pkt.). Im wyższy wynik, tym wyższy poziom wykształcenia fizycznego w odpowiedniej domenie. Z kolei na wynik domeny „Wiedza i zrozumienie” składały się punkty uzyskane z 5 pytań, przy czym pierwsze cztery pytania były punktowane jako 0 lub 1 pkt., pytanie 5 max. 6 pkt. W sumie w tej domenie można było uzyskać 10 pkt.

Statystyka opisowa

Badaniami objęto 783 uczniów, w tym 403 chłopców (51,4%) oraz 380 dziewcząt (48,5%), których średnia wieku wynosiła 9,83 lat (SD = 1,335). Badania prowadzono w sześciu ośrodkach: AWF Warszawa (n = 292), AWF Kraków (n = 161), AWF Katowice (n = 94), AWF Poznań (n = 121), AWF Wrocław (n = 31), AWF Gdańsk (n = 75). Statystyki opisowe, w tym średnią, odchylenie standardowe, wartości minimalne i maksymalne oraz skośność i kurtozę przedstawiono w tabeli 48. Wartości skośności i kurtozy oraz wynik testu Kołmogorowa-Smirnowa ($p < 0,001$) wskazują na brak normalności rozkładu zmiennych. Nie zaobserwowano statystycznie istotnych różnic pomiędzy

Tabela 48. Statystyki opisowe podskal kwestionariusza CAPL-2 (PL) z uwzględnieniem wieku badanych

Zmienna (zakres punktacji)	Wiek badanych	N	M	SD	Min	Max	Skośność	Kurtoza
Wiedza i zrozumienie (0-10 pkt.)	8 lat	158	4,52	2,301	0	10	0,077	-0,530
	9 lat	185	5,51	2,400	1	10	-0,211	-0,861
	10 lat	193	5,64	2,392	0	10	-0,567	-0,333
	11 lat	129	5,88	2,561	0	10	-0,416	-0,911
	12 lat	118	6,86	2,113	0	10	-1,012	1,043
	Ogółem	783	5,61	2,461	0	10	-0,350	-0,715
Motywacja i pewność siebie (0-30 pkt.)	8 lat	158	25,45	3,988	14	30	-0,677	-0,425
	9 lat	185	25,61	3,849	15	30	-0,808	-0,326
	10 lat	193	24,95	4,201	7	30	-1,012	1,292
	11 lat	129	24,78	4,683	8	30	-1,105	1,274
	12 lat	118	24,14	4,788	11	30	-0,872	0,162
	Ogółem	783	25,06	4,277	7	30	-0,951	0,685

chłopcami i dziewczętami w obu badanych domenach. Natomiast obserwuje się różnice pomiędzy grupami wyróżnionymi ze względu na wiek oraz ośrodek badawczy. Stąd wyniki zaprezentowano z ich uwzględnieniem tych zmiennych niezależnych.

Analiza wyników wskazuje, że wiedza uczniów rośnie wraz z wiekiem, od $M = 4,52$ pkt. u ośmiolatków do $M = 6,86$ pkt. u dwunastolatków. Jeśli chodzi o „Motywację i pewność siebie” taki trend nie jest obserwowany. W interpretacji wyników bardziej przydatne są wyniki zaprezentowane w tabeli 49, zawierające ocenę poziomu wykształcenia odniesione do norm CAPL-2. Punkty uzyskane przez uczniów należy interpretować zgodnie z tabelami 49 i 50.

Tabela 49. Interpretacja wyniku domeny „Wiedza i zrozumienie”

	Początkująca(y)	Dokonująca(y) postępu	Sprawna(y)	Wyróżniająca(y) się
Dziewczęta				
8 lat	< 4,8	4,8 do 6,6	6,7 do 7,3	> 7,3
9 lat	< 5,0	5,0 do 6,9	7,0 do 7,7	> 7,7
10 lat	< 5,3	5,3 do 7,3	7,4 do 8,1	> 8,1
11 lat	< 5,5	5,5 do 7,6	7,7 do 8,4	> 8,4
12 lat	< 5,6	5,6 do 7,8	7,9 do 8,6	> 8,6
Chłopcy				
8 lat	< 4,4	4,4 do 6,4	6,5 do 7,2	> 7,2
9 lat	< 4,7	4,7 do 6,8	6,9 do 7,6	> 7,6
10 lat	< 5,0	5,0 do 7,2	7,3 do 8,1	> 8,1
11 lat	< 5,2	5,2 do 7,5	7,6 do 8,4	> 8,4
12 lat	< 5,3	5,3 do 7,6	7,7 do 8,5	> 8,5

Źródło: Healthy Active Living and Obesity Research Group (2017). *CAPL Manual for Test Administration*, Ontario.

Tabela 50. Interpretacja wyniku domeny „Motywacja i pewność siebie”

	Początkująca(y)	Dokonująca(y) postępu	Sprawna(y)	Wyróżniająca(y) się
Dziewczęta				
8 lat	< 16,2	16,2 do 22,3	22,4 do 24,8	> 24,8
9 lat	< 16,2	16,2 do 22,5	22,6 do 24,8	> 24,8
10 lat	< 16,2	16,2 do 22,5	22,6 do 24,8	> 24,8
11 lat	< 16,2	16,2 do 22,5	22,6 do 25,0	> 25,0
12 lat	< 16,3	16,3 do 22,5	22,6 do 25,0	> 25,0
Chłopcy				
8 lat	< 16,3	16,3 do 23,0	23,1 do 25,3	> 25,3
9 lat	< 16,7	16,7 do 23,3	23,4 do 25,7	> 25,7
10 lat	< 16,8	16,8 do 23,5	23,6 do 26,0	> 26,0
11 lat	< 16,8	16,8 do 23,7	23,8 do 26,0	> 26,0
12 lat	< 16,8	16,8 do 23,7	23,8 do 26,2	> 26,2

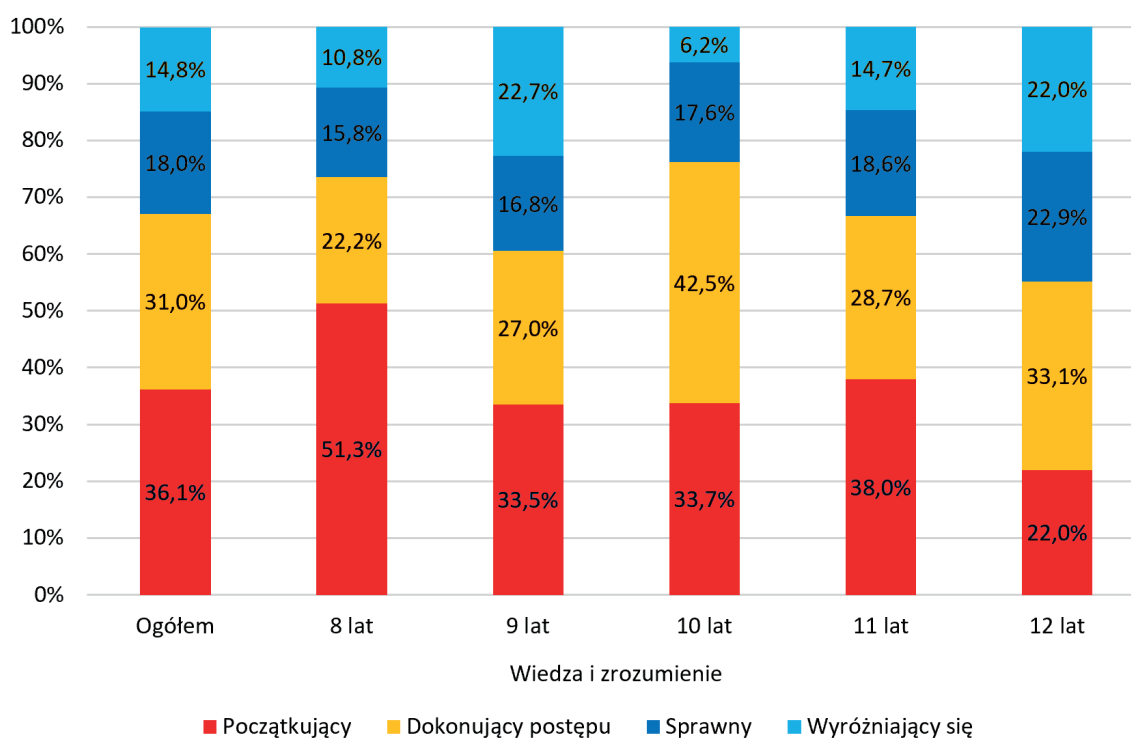
Źródło: Healthy Active Living and Obesity Research Group (2017). *CAPL Manual for Test Administration*, Ontario.

Wyniki uczniów uwzględniające wskaźniki referencyjne oraz ujęte w kategorii interpretacyjne CAPL-2, w obu domenach zostały zaprezentowane w tabeli 51 oraz graficzne na rycinie 34 i 35.

Tabela 51. Rozkład wyników w domenach CAPL-2 (PL) według kategorii interpretacji i wieku badanych

Domena CAPL-2	Wiek badanych	N	Początkujący	Dokonujący postępu	Sprawny	Wyróżniający się
Wiedza i zrozumienie	8 lat	158	51,3%	22,2%	15,8%	10,8%
	9 lat	185	33,5%	27%	16,8%	22,7%
	10 lat	193	33,7%	42,5%	17,6%	6,2%
	11 lat	129	38,0%	28,7%	18,6%	14,7%
	12 lat	118	22,0%	33,1%	22,9%	22,0%
	Ogółem	783	36,1%	31%	18%	14,8%
Motywacja i pewność siebie	8 lat	158	1,9%	27,2%	8,9%	62%
	9 lat	185	1,1%	20,5%	14,1%	64,3%
	10 lat	193	3,1%	27,5%	18,1%	51,3%
	11 lat	129	4,7%	28,7%	15,5%	51,2%
	12 lat	118	7,6%	26,3%	22,9%	43,2%
	Ogółem	783	3,3%	25,8%	15,6%	55,3%

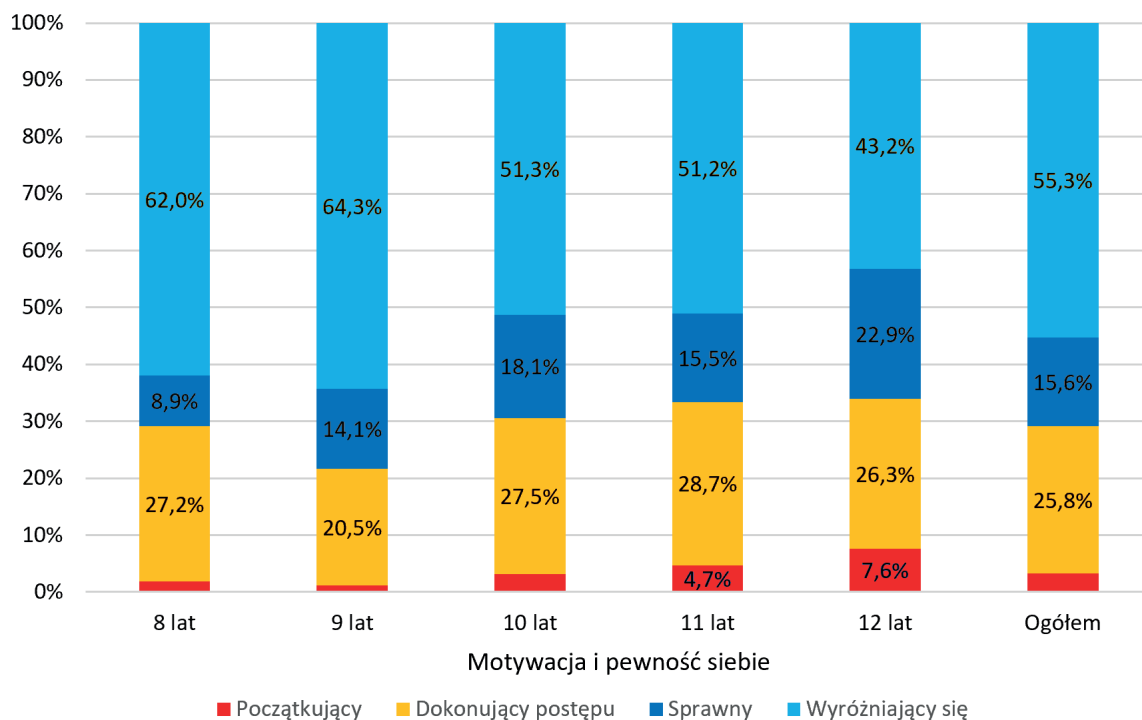
Wynik ogólny wskazuje, że w domenie „Wiedza i zrozumienie” prawie 70% uczniów znajduje się w fazie początkującej lub dokonującej postępów. Co piąty uczeń znalazł się w kategorii „sprawny”, a niemal 15% zakwalifikowano jako charakteryzujący się wyróżniającym się poziomem wiedzy i zrozumienia w badanym zakresie. Wraz z wiekiem obserwowano spadek uczniów znajdujących się na etapie początkowym (z 51,3% ośmiolatków do 22% dwunastolatków). Natomiast jednocześnie nie przybywa w znaczący sposób osób wyróżniających się.



Źródło: badania własne

Ryc. 34. Poziomy wykształcenia fizycznego dzieci w domenie Wiedza i Zrozumienie z uwzględnieniem ich wieku (n = 783).

W drugiej badanej domenie (ryc. 35) sytuacja jest korzystniejsza. Ogólnie ponad połowa badanych zadeklarowała wyróżniającą się motywację i pewność siebie w zakresie podejmowania aktywności fizycznej, choć co czwarty jest na etapie „dokonującym postępu”. Wraz z wiekiem odsetek uczniów wyróżniających się zmniejszał się z 62% ośmiolatków, do 43,2% dwunastolatków. Zmianie nie ulegał z kolei odsetek uczniów na poziomie „początkujący” i „dokonujący postępów”.



Źródło: badania własne

Ryc. 35. Poziomy wykształcenia fizycznego dzieci w domenie „Motywacja i pewność siebie” z uwzględnieniem ich wieku (n = 783).

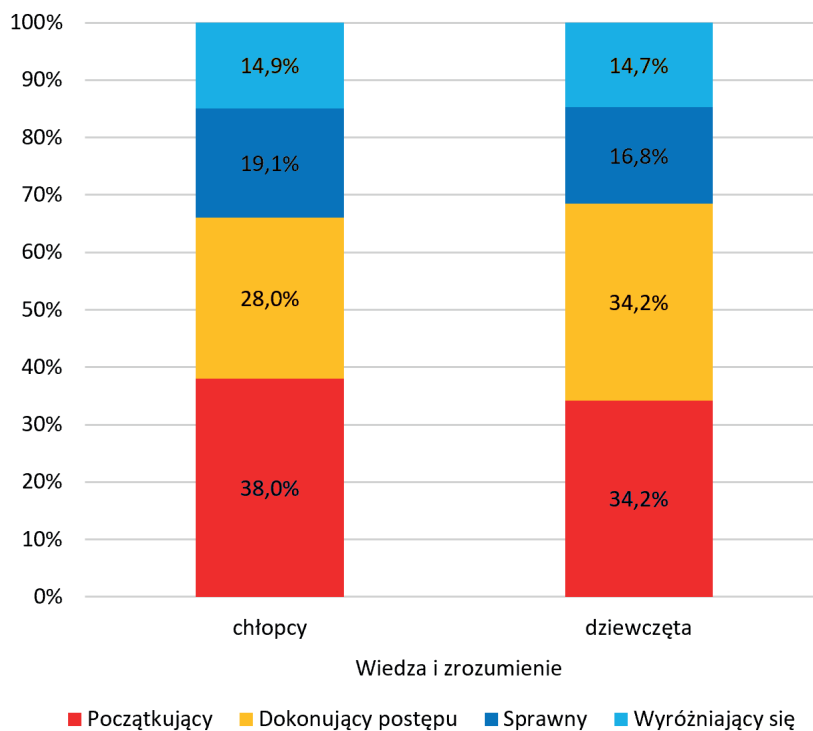
Nie zaobserwowano statystycznie istotnych różnic pomiędzy chłopcami i dziewczętami w obu badanych domenach (odpowiednio: „Wiedza i zrozumienie”: $Z = -1,633$, $p > 0,05$; „Motywacja i pewność siebie”: $Z = -0,365$, $p > 0,05$).

Tabela 52. Statystyki opisowe podskal kwestionariusza CAPL-2 (PL) z uwzględnieniem płci badanych

Zmienna (zakres punktacji)	Płeć badanych	N	M	SD	Min	Max	Skośność	Kurtoza
Wiedza i zrozumienie (0-10 pkt.)	chłopcy	403	5,44	2,571	0	10	-0,270	-0,918
	dziewczęta	380	5,78	2,328	0	10	-0,418	-0,444
Motywacja i pewność siebie (0-30 pkt.)	chłopcy	403	24,95	4,424	7	30	-0,969	0,839
	dziewczęta	380	25,18	4,118	9	30	-0,915	0,419

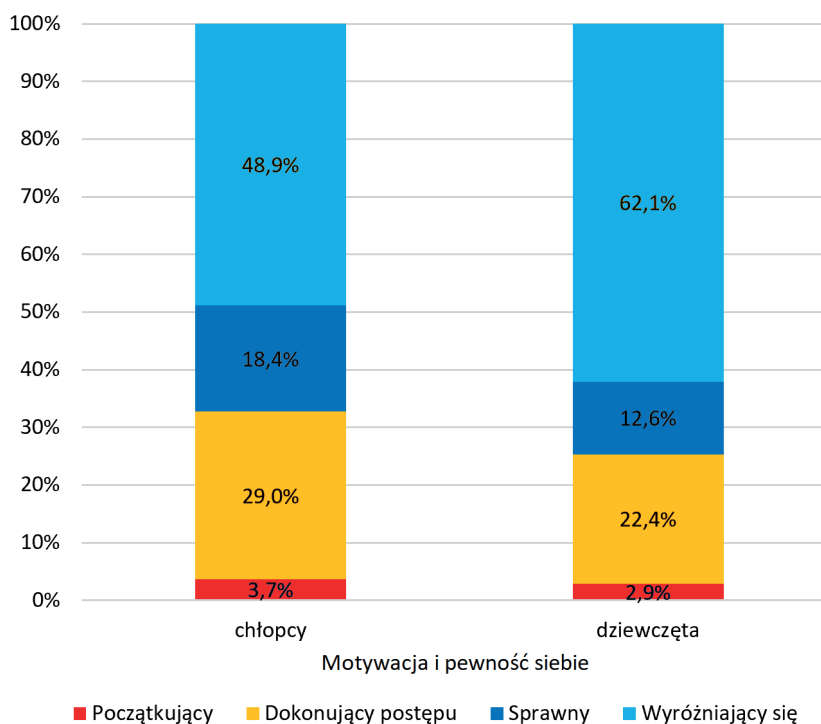
Test Chi-kwadrat wykazał, że kategorie interpretacyjne ogólnego wyniku CAPL-2 (PL) w domenie „Wiedza i zrozumienie” (ryc. 36) nie były istotnie powiązane z płcią badanych ($\chi^2 = 3,723$, $p = 0,293$). Z kolei płeć różnicowała wyniki (ryc. 37) w domenie „Motywacja i pewność

siebie” ($\chi^2 = 14,075$, $p = 0,003$). Motywacje zadeklarowane przez dziewczęta istotnie częściej niż chłopców były interpretowane jako poziom wyróżniający się.



Źródło: badania własne

Ryc. 36. Poziomy wykształcenia fizycznego dzieci w domenie „Wiedza i zrozumienie” z podziałem na płeć (n = 783).



Źródło: badania własne

Ryc. 37. Poziomy wykształcenia fizycznego dzieci w domenie „Motywacja i pewność siebie” z podziałem na płeć (n = 783).

Tabela 53. Rozkład wyników w domenach CAPL-2 (PL) według kategorii interpretacji i płci badanych

Domena CAPL-2	Płeć badanych	N	Początkujący	Dokonujący postępu	Sprawni	Wyróżniający się
Wiedza i zrozumienie	chłopcy	403	38%	28%	19,1%	14,9%
	dziewczeta	380	34,2	34,2%	16,8%	14,7%
Motywacja i pewność siebie	chłopcy	403	3,7%	29%	18,4%	48,9%
	dziewczeta	380	2,9%	22,4%	12,6%	62,1%

Porównanie wyników średnich (przy użyciu testu nieparametrycznego Kruskala-Wallisa) uzyskanych przez uczniów w różnych ośrodkach badawczych, wskazuje na istotne różnice w odpowiedziach w obu domenach, odpowiednio „Wiedza i Zrozumienie” ($H = 43,694$; $p < 0.001$); „Motywacja i pewność siebie” ($H = 16,792$; $p < 0,05$). Najniższą średnią ocenę w zakresie wiedzy zaobserwowano w Poznaniu, zaś najwyższą w Krakowie. Natomiast najwyższą „Motywacją i pewnością siebie” charakteryzowały się dzieci z województwa dolnośląskiego, najniższą z pomorskiego.

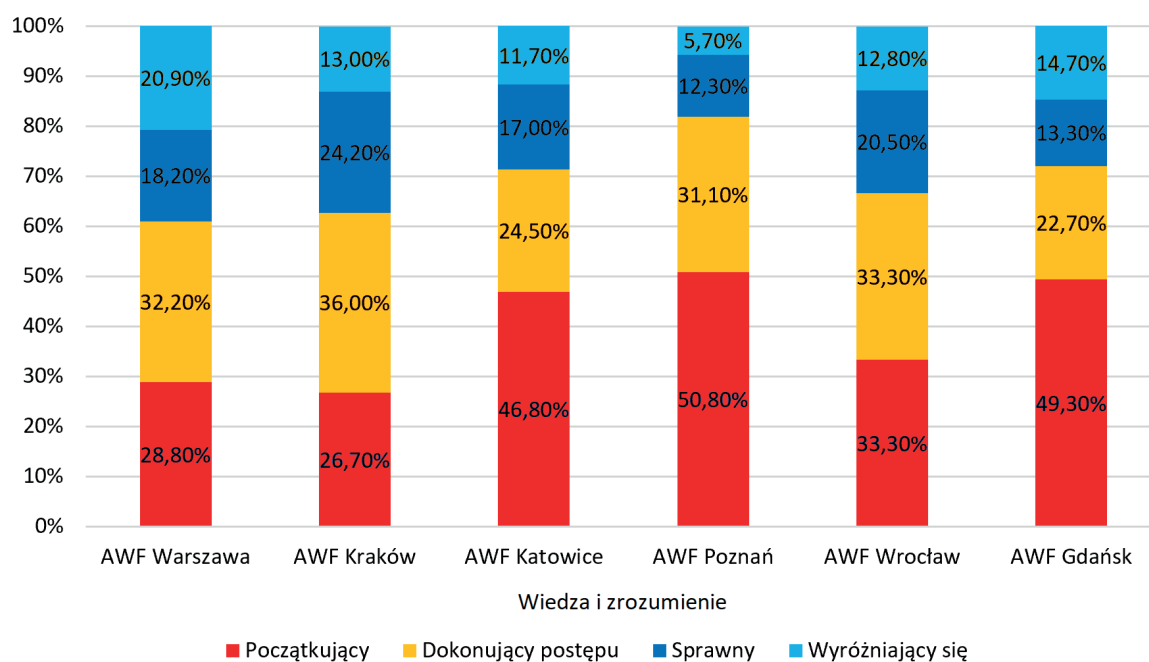
Tabela 54. Statystyki opisowe podskal kwestionariusza CAPL-2 (PL) z podziałem na ośrodki badawcze

Zmienna (zakres punktacji)	Ośrodek badawczy	N	M	SD	Min	Max	Skośność	Kurtoza
Wiedza i zrozumienie (0-10 pkt.)	AWF Warszawa	292	6,01	2,361	0	10	-0,461	-0,440
	AWF Kraków	161	6,20	2,122	1	10	-0,559	-0,448
	AWF Katowice	94	4,90	2,668	0	10	-0,020	-1,033
	AWF Poznań	121	4,66	2,356	0	10	-0,041	-0,708
	AWF Wrocław	39	5,56	2,542	0	10	-0,291	-0,414
	AWFiS Gdańsk	75	5,23	2,704	0	9	-0,260	-1,098
Motywacja i pewność siebie (0-30 pkt.)	AWF Warszawa	292	25,39	4,213	7	30	-1,223	1,479
	AWF Kraków	161	25,20	2,122	8	30	-0,559	-0,448
	AWF Katowice	94	24,94	4,466	13	30	-0,634	-0,592
	AWF Poznań	121	25,00	4,019	14	30	-0,737	-0,255
	AWF Wrocław	39	25,78	3,325	20	30	-0,181	-1,270
	AWFiS Gdańsk	75	23,33	4,373	9	30	-0,719	0,754

Średnie oceny z tabeli 54, przełożyły się na ocenę poziomu wykształcenia fizycznego uczniów w zakresie „Wiedzy i zrozumienia” (ryc. 38). Połowa lub prawie połowa uczniów z Katowic, Poznania i Gdańska znajdowała się na początkującym etapie. W pozostałych ośrodkach niemal co trzeci uczeń tak został oceniony. We wszystkich ośrodkach najmniej było uczniów na poziomie wyróżniającym się (od 5,7% w Poznaniu do 20,9% w Warszawie).

Tabela 55. Rozkład wyników w domenach CAPL-2 (PL) z podziałem na ośrodki badawcze

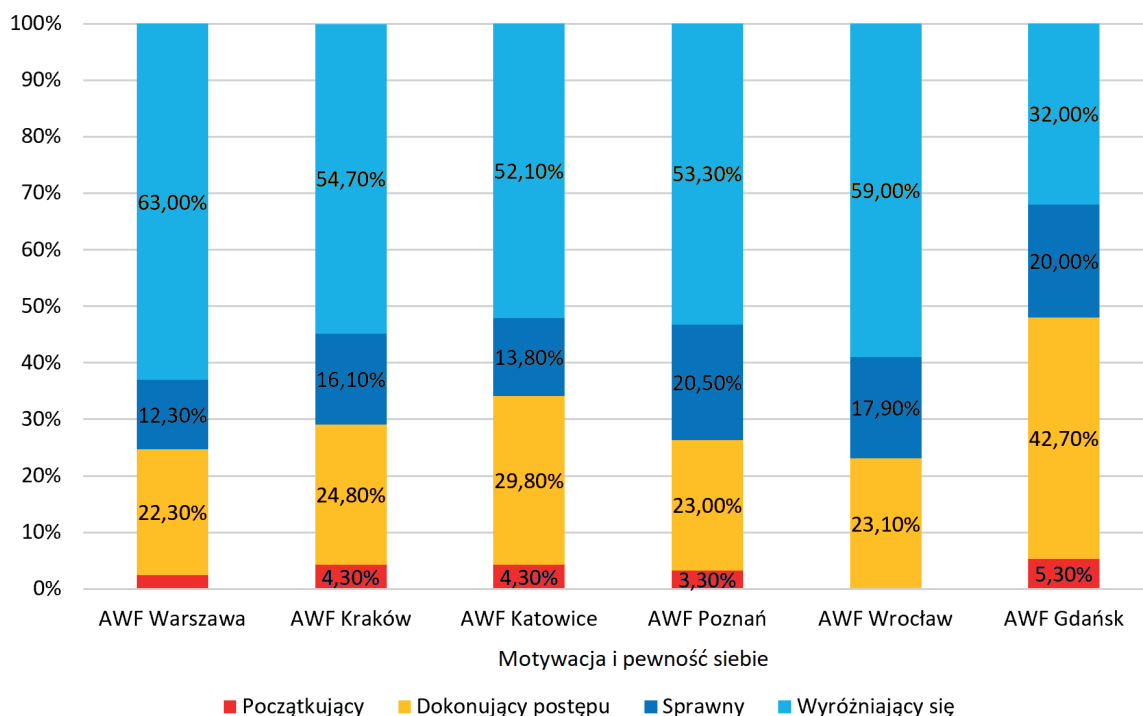
Domena CAPL-2	Ośrodek badawczy	N	Początkujący	Dokonujący postępu	Sprawni	Wyróżniający się
Wiedza i zrozumienie	AWF Warszawa	292	28,8%	32,2%	18,2%	20,9%
	AWF Kraków	161	26,7%	36,0%	24,2%	13,0%
	AWF Katowice	94	46,8%	24,5%	17,0%	11,7%
	AWF Poznań	121	50,8%	31,1%	12,3%	5,7%
	AWF Wrocław	39	33,3%	33,3%	20,5%	12,8%
	AWFiS Gdańsk	75	49,3%	22,7%	13,3%	14,7%
Motywacja i pewność siebie	AWF Warszawa	292	2,4%	22,3%	12,3%	63,0%
	AWF Kraków	161	4,3%	24,8%	16,1%	54,7%
	AWF Katowice	94	4,3%	29,8%	13,8%	52,1%
	AWF Poznań	121	3,3%	23,0%	20,5%	53,3%
	AWF Wrocław	39	0,0%	23,1%	17,9%	59,0%
	AWFiS Gdańsk	75	5,3%	42,7%	20,0%	32,0%



Źródło: badania własne

Ryc. 38. Poziomy wykształcenia fizycznego dzieci w domenie „Wiedza i zrozumienie” z podziałem na ośrodki badawcze (n = 783).

Analizując oceny fizycznego wykształcenia uczniów w domenie „Motywacja i pewność siebie” (ryc. 39), można stwierdzić, że w 5 na 6 ośrodków badawczych najczęściej uczniowie charakteryzowali się wyróżniającym się poziomem (od 52,1% w Katowicach do 63% w Warszawie). Wyjątkiem jest Gdańsk. Tam uczniowie najczęściej znajdowali się na poziomie dokonujących postępu (47,7%). Uczniów początkujących było niewiele lub nie było wcale.



Źródło: badania własne

Ryc. 39. Poziomy wykształcenia fizycznego dzieci w domenie „Motywacja i pewność siebie” z podziałem na ośrodki badawcze (n = 783).

Analiza rzetelności kwestionariusza CAPL-2 (PL)

Zgodnie z wytycznymi COSMIN spójność wewnętrzną narzędzia oceniono na podstawie współczynnika *alfa* Cronbacha [30]. COSMIN stwierdza, że wielkość próby wynosząca co najmniej 100 osób jest odpowiednia do badań właściwości narzędzia badawczego. Współczynnik rzetelności obliczono dla domeny „Motywacja i pewność siebie”. Wartości *alfa* Cronbacha wykazały dobrą rzetelność dla czterech podskal psychometrycznych i były one następujące: predylekcje $\alpha = 0,659$, adekwatność $\alpha = 0,709$, motywacja wewnętrzna $\alpha = 0,832$ i postrzegana pewność siebie $\alpha = 0,804$. Cała domena „Motywacja i pewność siebie” również charakteryzowała się dobrym wskaźnikiem rzetelności $\alpha = 0,872$. W przypadku domeny „Wiedza i zrozumienie wartość” *alfa* Cronbacha była niska ($\alpha = 0,652$), co wskazywało na wątpliwą spójność wewnętrzną [16]. Zwykle przyjmuje się wartości w zakresie między 0,7 a 0,95. Należy jednak wspomnieć, że moc tego testu jest zależna od liczby itemów wchodzących w skład skali [17, 38]. Skala z 5 pozycjami, używana w CAPL-2, może uzyskać niską wartość *alfa* Cronbacha, nawet jeśli w rzeczywistości spójność wewnętrzną jest na zadowalającym poziomie. Cztery z pięciu pozycji w skali miały charakter nominalny, jedna ilościowy. Wartości nominalne, będąc zmiennymi jakościowymi, mogą wpłynąć na *alfa* Cronbacha, ponieważ miara ta opiera się na korelacji pomiędzy pozycjami w skali. Współczynnik ten zakłada, że zmienne są mierzone w sposób ciągły i mają pewną wariancję. Zmienne nominalne, które są bardziej dyskretne i nie posiadają tej samej ciągłości, mogą zmniejszyć korelację między nimi, co z kolei może obniżyć współczynnik *alfa* Cronbacha. Autorzy innych walidacji CAPL-2 otrzymali podobne lub niższe wartości [32].

Badanie trafności z wykorzystaniem eksploracyjnej analizy czynnikowej

Przed przystąpieniem do eksploracyjnej analizy czynnikowej domeny „Motywacja i pewność siebie” zdecydowano o zaprezentowaniu wyników dla dwóch modeli. W modelu pierwszym wyodrębniono czynniki zgodnie z Kaisera (wartość własna ≥ 1), w drugim modelu liczbę wyodrębnionych czynników przyjęto *a priori*. Takie podejście stosuje się podczas próby powtórzenia pracy innego badacza i wydobycia tej samej liczby czynników, która została już wcześniej ustalona. Do oceny adekwatności doboru próby w analizie czynnikowej wykorzystano test Kaisera-Meyera-Olkinia (KMO = 0,904). Test sferyczności Barletta okazał się istotny ($p < 0,001$), a więc poszczególne zmienne są ze sobą skorelowane, więc można podjąć decyzję o przeprowadzeniu analizy czynnikowej.

Tabela 56. Wartości własne wyodrębnione metodą głównych składowych (Model 1)

Składowa	Początkowe wartości własne		
	ogółem	% wariacji	% skumulowany
1	5,192	43,266	43,266
2	1,243	10,355	53,621
3	1,040	8,664	62,285
4	0,751	6,258	74,287
5	0,689	5,745	74,287

W naukach społecznych procent wyjaśnionej wariacji w EFA powinien wynosić 50-60%. W tym przypadku założenie to dla trzech czynników z wartością własną ≥ 1 zostało spełnione (62,285%, tab. 56). Wynik przeprowadzonej analizy czynnikowej z wykorzystaniem metody głównych składowych z rotacją Varimax z normalizacją Kaisera, prezentuje tabela 57.

Tabela 57. Ładunki czynnikowe dla struktury trzyczynnikowej CAPL-2 (PL) uzyskane za pomocą metody głównych składowych po rotacji Varimax z normalizacją Kaisera

	Czynnik 1	Czynnik 2	Czynnik 3
Motywacja wew. Pyt. 1.	0,769		
Motywacja wew. Pyt. 2.	0,779		
Motywacja wew. Pyt. 3.	0,798		
Kompetencje AF Pyt. 1	0,641		
Kompetencje AF Pyt. 2	0,630		
Kompetencje AF Pyt. 3	0,710		
Predylekcje Pyt. 1			0,604
Predylekcje Pyt. 2			0,809
Predylekcje Pyt. 3			0,711
Adekwatność Pyt. 1		0,743	
Adekwatność Pyt. 2		0,644	
Adekwatność Pyt. 3		0,768	

Przedstawiono ładunki czynnikowe $>0,5$.

Wykorzystując metodę głównych składowych wyodrębniono trzy czynniki. Pierwszy czynnik został opisany przez sześć zmiennych, czynnik 2 i 3 przez trzy zmienne. W odniesieniu do oryginalnego narzędzia CAPL-2, struktura dokładnie się potwierdziła w stosunku do podskal „adekwatność” oraz „predylekcje”. Natomiast podskale „motywacja wewnętrzna” oraz „kompetencje dotyczące aktywności fizycznej” budują istotnie czynnik pierwszy. Taki wynik z łatwością daje się interpretować. W pytaniach dotyczących postrzeganych kompetencji w zakresie aktywności fizycznej chcemy się dowiedzieć od ucznia jak ocenia swoje umiejętności w zabawach i grach ruchowych oraz jak ocenia swoje umiejętności w porównaniu do innych dzieci. Pewność siebie będzie zatem związana z odczuciami towarzyszącymi zabawie, o które pytamy w podskali „motywacja wewnętrzna”. Wartość zasobów zmienności wspólnej wynosiła od 0,506 do 0,709.

Weryfikowane pod względem rzetelności narzędzie było już wielokrotnie poddawane tej procedurze przez wielu badaczy na świecie, stąd przetestowany został Model 2, zakładający strukturę czteroczynnikową. Możemy zatem w analizach przyjąć podejście heurystyczne, w którym liczba czynników da się sensownie zinterpretować w ramach przyjętego modelu teoretycznego. Wyniki przeprowadzonej analizy czynnikowej w wymuszeniu struktury 4-czynnikowej, prezentuje tabela 58. Większość zmiennych posiada wysoką wartość zasobów zmienności wspólnej (od 0,513 do 0,787).

Tabela 58. Ładunki czynnikowe dla struktury czteroczynnikowej CAPL-2 (PL) uzyskane za pomocą metody głównych składowych po rotacji Varimax z normalizacją Kaisera

	Czynnik 1	Czynnik 2	Czynnik 3	Czynnik 4
Motywacja wew. Pyt. 1.	0,752			
Motywacja wew. Pyt. 2.	0,808			
Motywacja wew. Pyt. 3.	0,806			
Kompetencje AF Pyt. 1		0,726		
Kompetencje AF Pyt. 2		0,782		
Kompetencje AF Pyt. 3		0,696		
Predylekcje Pyt. 1			0,615	
Predylekcje Pyt. 2			0,835	
Predylekcje Pyt. 3			0,678	
Adekwatność Pyt. 1				0,776
Adekwatność Pyt. 2		0,513		
Adekwatność Pyt. 3				0,808

Przedstawiono ładunki czynnikowe >0,5.

Analiza tabeli 58 pozwala stwierdzić, że założona w oryginalnym narzędziu CAPL-2 struktura czteroczynnikowa oraz przyporządkowanie pozycji do poszczególnych podskal została prawie w całości potwierdzona. Wyjątek stanowi pozycja „Adekwatność Pyt. 2”, która składa się w sposób istotny na Czynnik 2. Dzieci w zakresie adekwatności były proszone o samoocenę, czy z łatwością uczą się nowych gier ruchowych, czy może mają z nimi trudności. To pytanie jest blisko związane także z „kompetencjami dotyczącymi aktywności fizycznej”, w której zadawano uczniom następujące pytania: 1. Jeśli chodzi o gry ruchowe, to myślę, że jestem całkiem niezły/a; 2. Myślę,

że w porównaniu do innych dzieci dobrze radzę sobie w grach ruchowych; 3. Jeśli chodzi o bycie aktywnym/ą fizycznie, to mam dobre umiejętności. Podobieństwo pytań, mogło spowodować przyporządkowanie tej pozycji do Czynnika 2, więc powinno być ono przedmiotem refleksji i ewentualnych modyfikacji.

Rzetelność powtarzalności testu

Do oceny wiarygodności narzędzia użyto metody powtórnego pomiaru. Ponieważ zmienne nie miały rozkładu normalnego do oceny różnic pomiędzy pomiarami zastosowano test znaków rangowanych Wilcoxon. Następnie oceniono wiarygodność i powtarzalność narzędzia obliczając współczynnik korelacji wewnątrzklasowej (ICC) z 95% przedziałem ufności (95% CI). Zastosowano 2-czynnikowy model o losowych efektach, bezwzględną zgodność do oceny zgodności między testem i retestem. Metoda ta była już używana w badaniach rzetelności kwestionariusza CAPL-2, między innymi przez Pastor-Cisneros i in. [32] oraz Valadi i Cairney [44]. Wartości ICC interpretowano zgodnie z propozycją Landisa i Kocha [19]: <0,20 – niewielka zgodność; 0,20-0,40 – zadowalająca zgodność; 0,41-0,60 – umiarkowana zgodność; 0,61-0,80 – znaczna zgodność; >0,80 niemal doskonała zgodność. Obliczono również korelacje (rho Spearmana) pomiędzy poszczególnymi pozycjami a odpowiednią subskalą. Ponadto obliczono standardowe błędy pomiaru (SEM). Wartości SEM obliczono z ICC i SD z każdego pomiaru, wykorzystując wyższy z dwóch pomiarów SD. SEM obliczono według równania: $SEM = SD \times \sqrt{(1-ICC)}$. Obliczono także %SEM ze wzoru: $(SEM/\text{średnia}) \times 100$ oraz minimalną wykrywalną zmianę (MDC) ze wzoru: $SEM \times 1.96 \times \sqrt{2}$.

Tabele 59 i 60 przedstawiają wyniki powtarzalności testu i różnice odpowiedziach na poszczególne pytania dotyczące „Motywacji i pewności siebie” oraz „Wiedzy i zrozumienia” z kwestionariusza CAPL-2 (PL). Wyniki powtarzalności wykazały doskonałą rzetelność testu w domenie „Motywacja i pewność siebie” (ICC = 0,905), w tym w poszczególnych pytaniach i subskalach od umiarkowanej do znacznej zgodności (0,510-0,851) oraz znaczną zgodność w domenie „Wiedza i zrozumienie” (ICC = 0,714), zaś w poszczególnych pytaniach od umiarkowanej do znacznej zgodności (0,412-0,678). Wartości SEM i SEM% dla każdej pozycji i domeny wahały się odpowiednio od 0,18 do 1,29 i od 5,02 do 112,80. Wartości MDC dla każdego elementu i domeny wahały się od 0,50 do 3,58. Wreszcie wyniki porównania testu i retestu nie wykazały istotnych różnic we wszystkich pozycjach i domenach ($p > 0,05$), z wyjątkiem drugiej pozycji „Predylekcje” ($p = 0,016$). Wszystkie pozycje w teście i reteście w domenie „Motywacja i pewność siebie” istotnie korelowały z sumą wyników swoich subskal na poziomie $r \geq 0,744$. Podobnie było w domenie „Wiedza i zrozumienie”, w której również wszystkie pozycje istotnie korelowały z odpowiednią subskalą na poziomie $r > 0,2$.

Tabela 59. Wiarygodność, test-retest oraz różnice w odpowiedziach napytania dotyczące „Motywacji i pewności siebie” z testu CAPL-2 (PL)

Motywacja i pewność siebie	Test (n = 74)		Retest (n = 74)		Test rzetelności				
	M (SD)	korelacja item-subskala	M (SD)	korelacja item-subskala	ICC (95% CI)	p-value †	SEM	%SEM	MDC
Item 1	2,20 (0,39)	0,849**	2,22 (0,35)	0,744**	0,564 (0,306-0,726)	0,645	0,26	11,82	0,72
Item 2	2,19 (0,42)	0,811**	2,19 (0,41)	0,755**	0,656 (0,452-0,783)	0,975	0,25	11,42	0,69
Item 3	2,19 (0,45)	0,814**	2,22 (0,42)	0,818**	0,841 (0,748-0,900)	0,364	0,18	8,22	0,50
Motywacja wewnętrzna	6,58 (1,08)	N/A	6,64 (0,97)	N/A	0,851 (0,764-0,906)	0,560	0,42	6,38	1,16
Item 1	2,13 (0,46)	0,807**	2,08 (0,48)	0,860**	0,772 (0,639-0,856)	0,403	0,23	11,06	0,64
Item 2	2,04 (0,45)	0,865**	1,94 (0,54)	0,874**	0,718 (0,553-0,822)	0,73	0,29	14,95	0,80
Item 3	2,19 (0,44)	0,782**	2,16 (0,45)	0,739**	0,727 (0,567-0,828)	0,653	0,24	11,11	0,67
Kompetencje AF	6,36 (1,18)	N/A	6,18 (1,24)	N/A	0,826 (0,725-0,890)	0,072	0,52	8,41	1,44
Item 1	2,13 (0,62)	0,754**	2,10 (0,62)	0,823**	0,510 (0,219-6,92)	0,709	0,43	20,48	1,91
Item 2	2,24 (0,55)	0,673**	2,07 (0,63)	0,844**	0,599 (0,368-0,747)	0,016*	0,40	19,32	1,11
Item 3	2,12 (0,62)	0,798**	2,19 (0,55)	0,850**	0,579 (0,332-0,735)	0,280	0,40	18,87	1,11
Predylekcje	6,49 (1,32)	N/A	6,36 (1,48)	N/A	0,689 (0,506-0,804)	0,392	0,83	13,05	2,30
Item 1	2,22 (0,46)	0,791**	2,16 (0,51)	0,828**	0,667 (0,473-0,790)	0,350	0,29	13,43	0,80
Item 2	2,17 (0,50)	0,835**	2,19 (0,53)	0,750**	0,805 (0,691-0,878)	0,431	0,23	10,50	0,64
Item 3	2,18 (0,55)	0,749**	2,16 (0,52)	0,811**	0,776 (0,643-0,859)	0,976	0,23	11,93	0,72
Adekwatność	6,56 (1,25)	N/A	6,52 (1,29)	N/A	0,851 (0,764-0,906)	0,696	0,50	7,67	1,39
Wynik ogólny domeny	25,99 (4,07)	N/A	25,69 (4,20)	N/A	0,905 (0,849-0,940)	0,634	1,29	5,02	3,58

Skróty: M, średnia; SD, odchylenie standardowe; 95% CI, 95% przedział ufności; ICC, współczynnik korelacji wewnątrzklasowej; SEM, standardowy błąd pomiaru; %SEM, standardowy błąd pomiaru jako procent; MDC, minimalna wykrywana zmiana; ** $p < 0,01$ dla korelacji item-subskala; korelacja item-subskala odnosi się do wielkości powiązania pomiędzy każdym elementem a subskalą; † p-value testu znaków rangowanych Wilcoxon dla pomiarów test i retest (* istotne różnice $< 0,05$).

Tabela 60. Wiarygodność, test-retest oraz różnice w odpowiedzi na pytania dotyczące „Wiedzy i zrozumienia” z testu CAPL-2 (PL)

Wiedza i zrozumienie	Test (n = 74)		Retest (n = 74)		Test rzetelności				
	M (SD)	korelacja item-subskala	M (SD)	korelacja item-subskala	ICC (95% CI)	p-value †	SEM	%SEM	MDC
Rekomendacje aktywności fizycznej	0,51 (0,50)	0,263*	0,57 (0,50)	0,402**	0,631 (0,414-0,767)	0,371	0,30	52,63	0,83
Definicja wytrzymałości tlenowej	0,73 (0,45)	0,402**	0,64 (0,49)	0,630**	0,453 (0,138-0,654)	0,144	0,36	56,25	1,00
Definicja siły mięśniowej	0,85 (0,36)	0,411**	0,80 (0,41)	0,519**	0,412 (0,068-0,630)	0,317	0,31	38,75	0,86
Rozwijanie umiejętności sportowych	0,31 (0,47)	0,347*	0,24 (0,43)	0,363**	0,460 (0,144-0,659)	0,275	0,35	112,90	0,97
Rozumienie aktywności fizycznej	4,03 (1,63)	0,880**	3,91 (1,67)	0,883**	0,678 (0,488-0,797)	0,559	0,95	24,30	2,63
Wynik ogólny domeny	6,43 (2,10)	N/A	6,15 (2,40)	N/A	0,714 (0,547-0,820)	0,288	1,28	20,81	3,55

Skróty: M, średnia; SD, odchylenie standardowe; 95% CI, 95% przedział ufności; ICC, współczynnik korelacji wewnątrzklasowej; SEM, standardowy błąd pomiaru; %SEM, standardowy błąd pomiaru jako procent; MDC, minimalna wykrywana zmiana; ** p < 0,01 dla korelacji item-subskala; korelacja item-subskala odnosi się do wielkości powiązania pomiędzy każdym elementem a subskalą; † p-value testu znaków rangowanych Wilcozona dla pomiarów test i retest (* istotne różnice < 0,05).

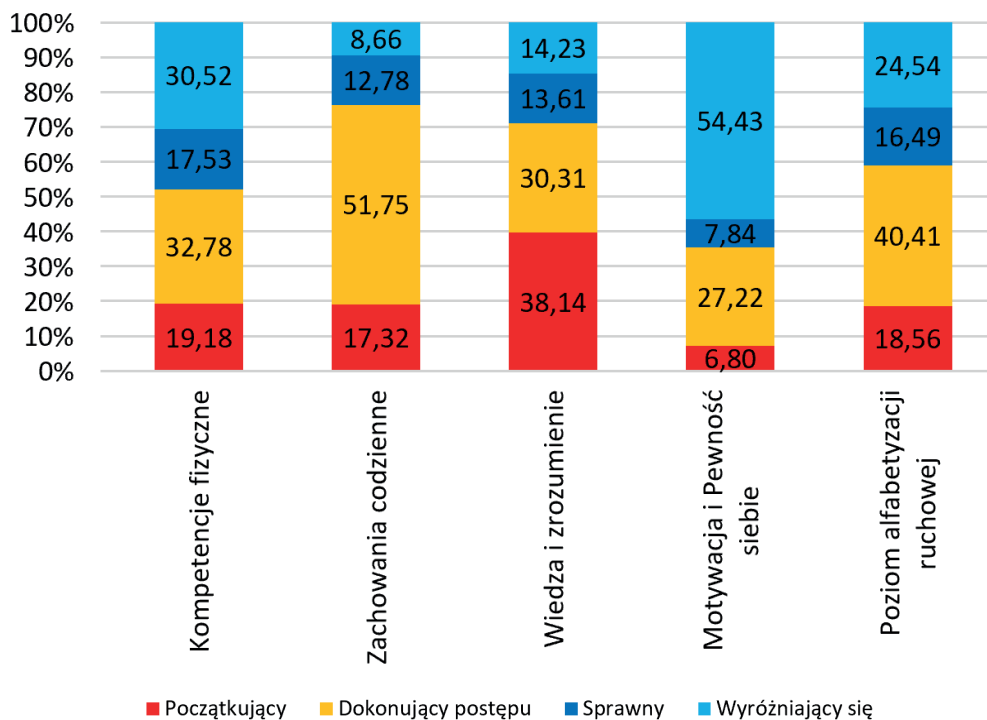
3.7.2 Wyniki CAPL-2 (4 domeny)

Ocena wyników badań oparta została na kryteriach opublikowanych przez Tremblay'a. Przyjęto 4 poziomy wykształcenia (ryc. 40). Każda domena jak i ogólny poziom były oceniane wg przyjętych kryteriów statystycznych.

Poziomy wykształcenia fizycznego

**Ryc. 40.** Poziomy wykształcenia fizycznego w CAPL-2.

Poziom wykształcenia fizycznego wskazał, że 39% uczniów w wieku 8-12 lat reprezentowało oczekiwany poziom („sprawny” i „wyróżniający”, ryc. 40). W żadnej z domen wyniki o wysokim poziomie wykształcenia (sprawny i wyróżniający) nie przekroczyły 50%. Wyjątkiem była „Motywacja i pewność siebie”, w której 72% dzieci osiągnęło 2 najwyższe poziomy (sprawny i wyróżniający”).



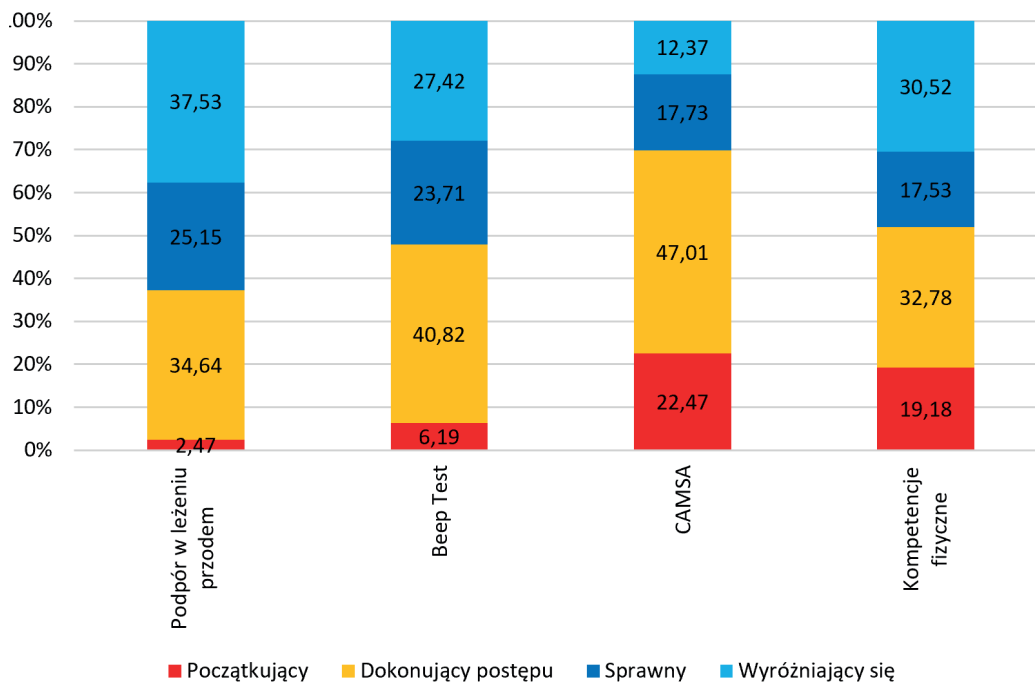
Ryc. 41. Poziom składowych wykształcenia fizycznego dzieci wieku 8-12 lat (n = 485).

W domenach „zachowania codzienne” (ok. 31%) oraz „wiedza i zrozumienie” (ok. 28%) co 3 uczeń był na poziomie co najmniej „sprawny”.

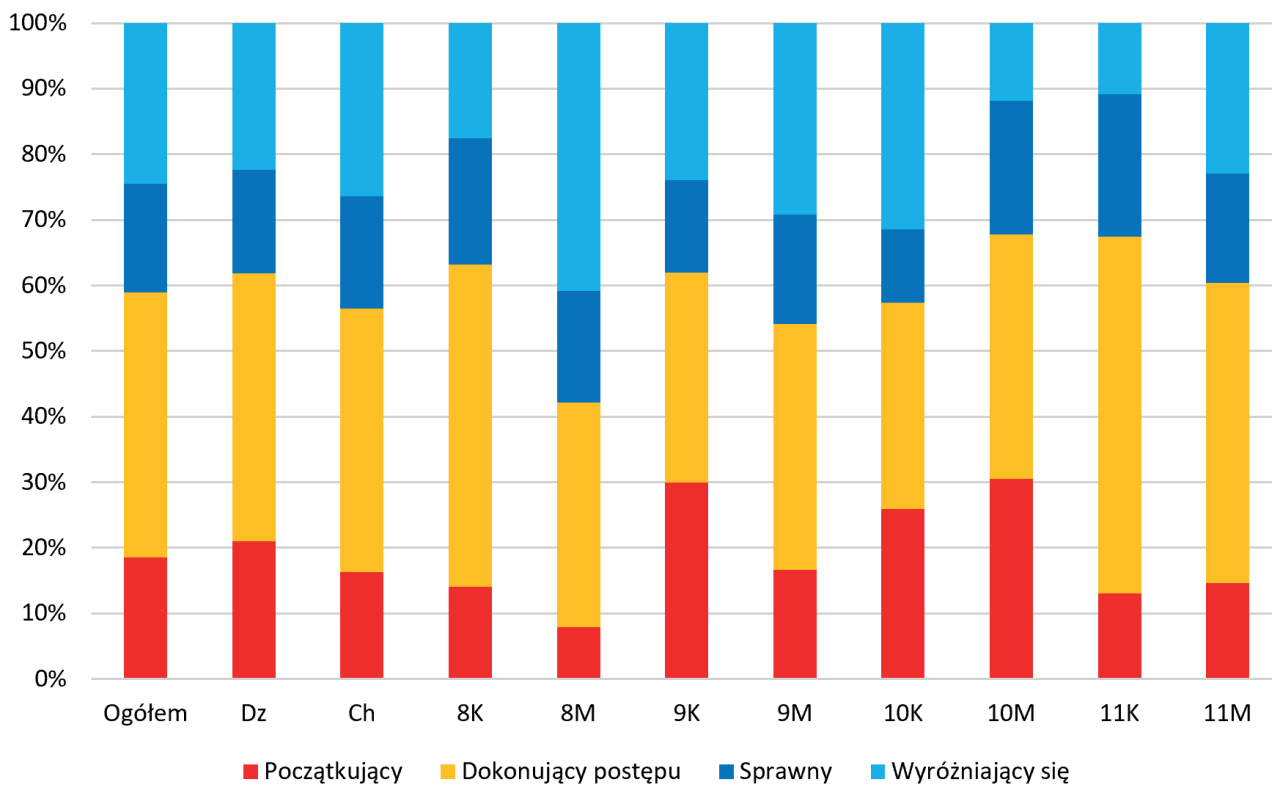
W „kompetencjach fizycznych” 48% uczniów wykazywało oczekiwany poziom. Domena ta zawierała dwa składniki: sprawność fizyczną (testy podpór w leżeniu na przedramionach i tzw. beep test) oraz podstawowe umiejętności ruchowe (CAMSA). O ile w sprawności ponad 50% dzieci osiągało poziom co najmniej „sprawny”, o tyle dobrym poziomem umiejętności ruchowych (CAMSA) wykazywało się 30% dzieci (ryc. 42).

Patrząc na wykształcenie fizyczne rozwojowo warto prześledzić na ile było ono skorelowane z wiekiem i płcią (ryc. 43).

U dziewcząt akceptowalny poziom wykształcenia fizycznego nie ulegał znaczącym zmianom z wiekiem (37% u 8-latek do 43% u 12-latek). Nie była zauważalna progresja w wykształceniu. U chłopców 8-letnich „sprawnych” osób było więcej (ponad 57%) u dziewcząt. W kolejnych latach zauważalna jest progresja, ale ujemna, tzn. liczba dobrze wykształconych chłopców spadała u 12 latków do 30%. Nie odnotowano istotnych statystyczne różnic w wynikach alfabetyzacji fizycznej między chłopcami i dziewczętami. Wyjątkiem, który różnicował obie płcie były „zachowania codzienne”.



Ryc. 42. Poziom kompetencji fizycznych dzieci w wieku 8-12 lat (n = 485).

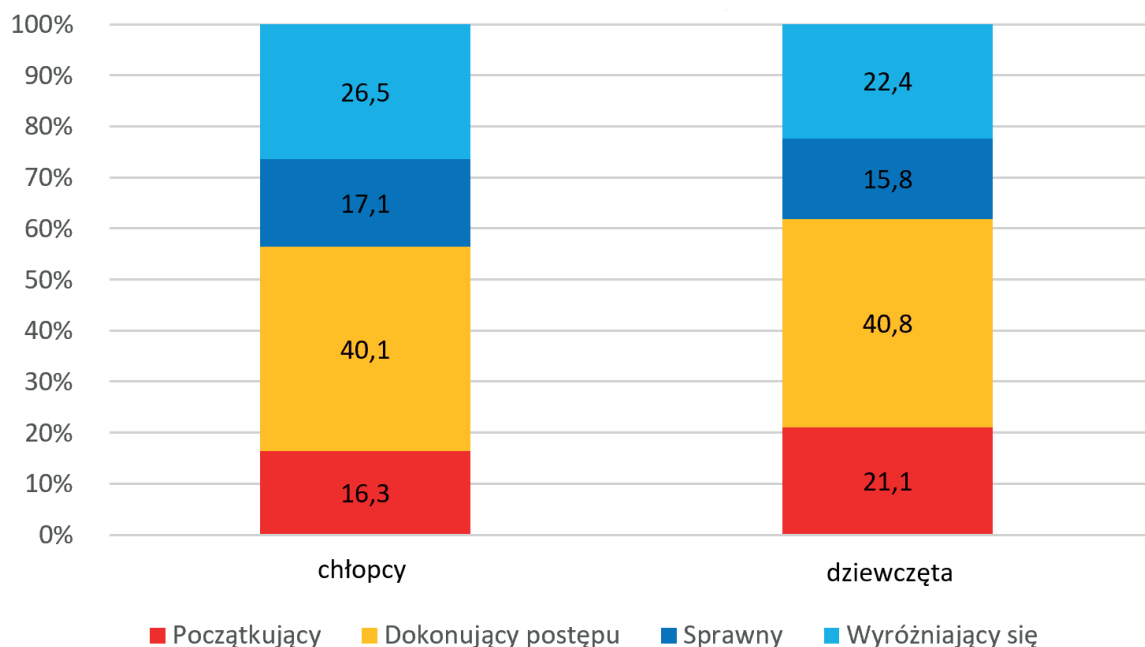


Ryc. 43. Poziom wykształcenia fizycznego dzieci w wieku (n = 485).

Zasadne, tak w przypadku chłopców jak i dziewcząt, jest postawienie pytania, o funkcję lekcji wychowania fizycznego, zajęć dodatkowych i innych form aktywności ruchowej.

Podsumowując należy podkreślić, że wpływ na niski poziom wykształcenia fizycznego miały 3 zmienne: zachowania codzienne – 21% „sprawnych”, znajomość podstawowych umiejętności ruchowych – 30% „sprawnych” i wiedza i zrozumienie – 32% badanych osiągnęło poziom

sprawni. Dodać należy, że ponad połowa dzieci znajdowała się na dwóch pierwszych poziomach (początkującym i czyniący postępy) wykształcenia fizycznego. Wskaźnik ogólnego poziomu wykształcenia fizycznego był niższy u dziewcząt (ok. 38% sprawny) o ok. 5% w porównaniu do chłopców (ryc. 44).



Ryc. 44. Poziomy wykształcenia fizycznego dzieci w domenie „Wiedza i zrozumienie” z podziałem na płeć (n = 783).

Analiza korelacji między zmiennymi charakteryzującymi 4 domeny/filary alfabetu ruchowego ujawniła szereg interesujących związków (tab. 61).

Warto zwrócić uwagę na te zmienne, które miały największy wpływ na poziom alfabetyzacji fizycznej (na ogólny wskaźnik oceny), tj. kompetencje fizyczne i zachowania codzienne (tab. 61). Wskaźnik wykształcenia fizycznego był wysoko skorelowany zarówno z kompetencjami fizycznymi ($r = 0,64$), jak i z zachowaniami codziennymi ($r = 0,55$).

Wydawałoby się, że również między zachowaniami codziennym, a kompetencjami fizycznymi powinna zachodzić wysoka korelacja. Wprawdzie jest ona istotna, ale wielkość korelacji jest słaba ($r = 0,15$). Wskazywać to może jedynie, że między tymi zmiennymi współzależność nie jest przypadkowa.

Tabela 61. Współczynniki korelacji między zmiennymi w 4 domenach alfabetu ruchowego (CAPL-2) (n = 485)

	CAMSA	Podpór w leżeniu na przedramionach	Beep Test	Kompetencje fizyczne	Liczba kroków	Czas MVPA	Zachowania codzienne	Motywacja i pewność siebie	Wiedza i zrozumienie	Poziom alfabetyzacji fizycznej
CAMSA	1	0,25**	0,45**	0,53**	n.s.	n.s.	0,10*	0,34**	0,19**	0,39**
Podpór w leżeniu na przedramionach		1	0,36**	0,69**	n.s.	n.s.	n.s.	0,20**	0,12*	0,43**
Beep Test			1	0,71**	n.s.	n.s.	0,22**	0,29**	0,28**	0,53**
Kompetencje fizyczne				1	n.s.	n.s.	0,15**	0,32**	0,25**	0,64**
Liczba kroków					1	1,00**	0,28**	n.s.	-0,12*	0,14**
Czas MVPA						1	0,28**	n.s.	-0,12*	0,14**
Zachowania codzienne							1	0,15**	n.s.	0,55**
Motywacja i pewność siebie								1	0,17**	0,56**
Wiedza i zrozumienie									1	0,32**
Poziom alfabetyzacji fizycznej										1

* - Korelacja istotna na poziomie 0,05,

** - Korelacja istotna na poziomie 0,01,

n.s. - korelacja nieistotna statystycznie.

4. Wnioski i rekomendacje

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

1. W badaniach rozwoju somatycznego dzieci i młodzieży uczestniczących w zajęciach Sport Klubów w roku 2023 potwierdzono występowanie trendu sekularnego polegającego na zwiększeniu wysokości i masy ciała w stosunku do badań populacyjnych z lat 2009/2010.
2. Zaobserwowano jednocześnie korzystne zmiany w zakresie obniżenia wartości wskaźników BMI i WHtR, w stosunku do poprzednich edycji programu WF z AWF. Skutkowało to zmniejszeniem częstości występowania nadwagi i otyłości, w tym otyłości brzusznej o 3 do 5% w porównaniu z rokiem 2021. Niemniej jednak problem nadwagi i otyłości u dzieci dotyczy ponad 15% badanych uczniów i wciąż pozostaje aktualnym wyzwaniem, zwłaszcza wśród najmłodszych dzieci.
3. Pozytywnym zmianom w zakresie cech somatycznych towarzyszą korzystne zmiany sprawności fizycznej – dla wszystkich analizowanych prób zaobserwowano kilkuprocentową poprawę wyników w porównaniu z poprzednimi edycjami badań z lat 2021 i 2022. W odróżnieniu do lat ubiegłych, wskazano również na lepsze wyniki w zakresie próby zwisu na drążku i biegu wahadłowego 10 x 5 m w porównaniu do danych rejestrowanych w badaniach populacyjnych w latach 2009/2010.
4. Poprawę względem lat ubiegłych i badań populacyjnych obserwowano również dla próby biegu wytrzymałościowego, niemniej jednak uzyskane wyniki wskazują na wciąż niski poziom wydolności krążeniowo-oddechowej dzieci i młodzieży. Obserwacja ta uzasadnia potrzebę kontynuacji programu ze szczególnym uwzględnieniem form ruchu ukierunkowanych na kształtowanie wydolności tlenowej.
5. Przedstawione w raporcie wyniki ujawniają zjawisko zmniejszającej się częstości występowania nadwagi i otyłości oraz poprawy wyników wszystkich prób sprawności fizycznej w porównaniu z wynikami badań prowadzonych w poprzednich edycjach programu WF z AWF. Korzystne zmiany w zakresie proporcji wagowo-wzrostowych oraz poprawy wyników wybranych prób sprawności fizycznej, obserwowane wśród uczestników Sport Klubów w roku 2023, przemawiają za zasadnością kontynuacji programów aktywizacji ruchowej. Wskazują tym samym, że regularne uczestnictwo w dodatkowych zajęciach ukierunkowanych zarówno na sport, jak również działania profilaktyczne, pozytywnie wpływają na stan kondycji fizycznej dzieci i młodzieży.

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

Wyniki uzyskane w roku 2023 w badaniu ankietowym kierowanym do rodziców lub opiekunów prawnych dzieci i młodzieży uczestniczącej w Sport Klubach, potwierdzają wcześniejsze rekomendacje formułowane na podstawie tej części projektu oraz, w związku z niską zwrotnością ankiet, dodatkowo wskazują na konieczność szerszej i intensywniejszej promocji projektu.

Intensyfikacja sedentarnego stylu życia obejmując coraz młodsze grupy wiekowe, zwiększa epidemię nadmiernej masy ciała, indukuje niekorzystną zdrowotnie dystrybucję tkanki tłuszczowej i przyczynia się do coraz częstszego obserwowania już u dzieci i młodzieży, skutków zdrowotnych nadwagi i otyłości i w konsekwencji skracania średniej długości trwania życia populacji. Ponadto hipokineza połączona z nawykową izolacją społeczną (efekt post pandemiczny) przyczynia się również do pogorszenia stanu biologicznego, sprawności fizycznej i kondycji psychicznej dzieci i młodzieży.

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

Ponieważ głównymi barierami w podejmowaniu aktywności fizycznej okazały się być brak wolnego czasu rodziców jak i dzieci, niechęć dzieci do aktywności ruchowej, częsty brak współtowarzyszy do zabaw ruchowych oraz brak oferty bezpłatnych zajęć ruchowych w najbliższej okolicy, wskazanym jest wielopłaszczyznowe hybrydowe podejście do przełamania wskazanych barier. Z jednej strony należałoby zwiększyć liczbę godzin zajęć wychowania fizycznego w podstawie programowej każdego etapu edukacyjnego. Z drugiej zaś, wsparciem we wdrażaniu intensyfikowania nawykowej codziennej aktywności ruchowej byłyby łatwo dostępne miejsca darmowych, lokalnych, atrakcyjnych zajęć ruchowych w bezpośredniej okolicy zamieszkania, dostosowanych do potrzeb całej społeczności – dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów, a także osób z niepełnosprawnościami. W strukturze miast i wsi koniecznym jest wprowadzenie lokalnych centrów aktywności międzypokoleniowych, również aktywności ruchowych, tak aby zurbanizowane miejsca zamieszkania dawały możliwość samorozwoju, zdrowego, satysfakcjonującego i długowiecznego życia.

Trzecie proponowane podejście do przełamania barier do aktywności ruchowej, wskazuje na niedoceniane znaczenie w samorozwoju osobniczym, również w zakresie sprawności fizycznej, nowoczesnych technologii informacyjnych i sztucznej inteligencji. W dzisiejszym społeczeństwie urządzenia mobilne z aplikacjami do monitorowania aktywności fizycznej są coraz bardziej popularne, a stając się wszechobecnymi wydają się mieć znaczny potencjał w zakresie zwiększania świadomości prozdrowotnej i promowania zaangażowania w aktywność fizyczną osób w różnych grupach wiekowych, co jest ważnym aspektem zdrowia publicznego.

4.3. Wnioski i rekomendacje związane z monitoringiem Sport Klubów *(Hubert Makaruk)*

Na podstawie przeprowadzonych wizytacji, w tym rozmów z nauczycielami i obserwacji własnych, rekomenduje się wdrożenie następujących zmian:

1. W zakresie osiągnięcia pożądaných efektów programu:
 - zwiększenie udziału różnorodnych form aktywności fizycznej, podniesienie atrakcyjności zajęć,
 - wprowadzenie nowoczesnych technologii do prowadzenia zajęć oraz monitoringu aktywności fizycznej i kompetencji ruchowej,
 - zwiększenie promocji programu w szkołach za pośrednictwem mediów oraz wsparcie kuratoriów oświaty.
2. W zakresie usprawnienia pracy nauczycieli:
 - wydłużenie okresu realizacji zajęć prowadzonych w ramach Sport Klubów.
3. W zakresie usprawnienia pracy koordynatorów regionalnych:
 - wprowadzenie obowiązku planowania zajęć (podanie tematu i miejsca zajęć) z co najmniej 48 godz. wyprzedzeniem,
 - w przypadku odwołania zajęć – należałoby wyegzekwować od nauczyciela niezwłoczne przekazywanie takiej informacji do danego koordynatora wojewódzkiego,
 - zablokowanie możliwości planowania zajęć w wybrane dni wolne od pracy (np. 1 listopada).

4.4. Wnioski i rekomendacje dotyczące kompetencji ruchowej i fundamentalnych umiejętności ruchowych (*Hubert Makaruk*)

Na podstawie przeprowadzonych badań w zakresie kompetencji ruchowej i fundamentalnych umiejętności ruchowych przedkłada się następujące wnioski wraz z rekomendacją niezwłocznych wdrożeń:

1. Przeprowadzone wyniki badań wskazują na alarmująco niski poziom umiejętności ruchowych wśród uczniów szkół podstawowych, co stanowi nie tylko naruszenie standardów edukacyjnych, ale również jest czynnikiem ryzyka w przygotowaniu do całościowej aktywności fizycznej, tym samym zagraża zdrowiu publicznemu. Obecny stan kompetencji ruchowej polskich dzieci i młodzieży, wskazuje na konieczność reformy programów wychowania fizycznego i wdrażania efektywniejszych rozwiązań edukacyjnych, ukierunkowanych na rozwijanie fundamentalnych umiejętności ruchowych w czasie lekcji wychowania fizycznego, jak również w formach zajęć pozalekcyjnych.
2. Mimo wyższego ogólnego poziomu umiejętności ruchowych uczniów ze szkół sportowych, znaczny odsetek uczniów reprezentuje niewystarczającą kompetencję ruchową. Podkreśla to potrzebę optymalizacji programów edukacyjno-szkoleniowych, między innymi w zakresie zwiększenia różnorodności zajęć sportowych, zapewniając uczniom wszechstronny rozwój.
3. Kompetencja ruchowa wymaga stałego monitoringu i interwencji ukierunkowanych na promowanie zajęć skoncentrowanych na nauczaniu umiejętności ruchowych, wczesnym diagnozowaniu deficytów ruchowych oraz efektywnym niwelowaniu braków w opanowaniu fundamentalnych umiejętności ruchowych, prowadząc do stymulacji całościowej aktywności fizycznej.

4.5. Wnioski i rekomendacje związane z CAPL-2 *(Wiesław Firek, Katarzyna Płoszaj, Zuzanna Mazur, Marta De Białynia Woycikiewicz, Aleksandra Samełko, Paulina Batorzyńska, Anna Bochenek, Agnieszka Kurek-Paszczuk, Sylwia Nowacka-Dobosz, Agnieszka Nowak, Elżbieta Olszewska, Anna Ostrowska-Tryzno, Zbigniew Tyc, Adam Kantanista, Magdalena Król-Zielińska, Agata Cebula, Elżbieta Szymańska, Paweł Drobnik, Wojciech Sakłak, Dorota Groffik, Dariusz Pośpiech, Ireneusz Cichy, Wojciech Starościach, Andrzej Kosmol)*

4.5.1. Wnioski i rekomendacje związane z walidacją CAPL-2 – kwestionariusz

1. Wyniki przeprowadzonej adaptacji kulturowej oraz badań pilotażowych potwierdziły użyteczność polskiej wersji CAPL-2. Jego wykorzystanie dostarcza cennych informacji służących diagnozowaniu poziomu wykształcenia fizycznego dzieci w wieku 8-12 lat.
2. Motywacja i pewność siebie wraz z wiekiem nie rośnie, a spada (z 62% wyróżniających się uczniów w wieku 8 lat, do 43,2% wśród dwunastolatków). Skoro celem wf jest zwiększanie świadomości i poprzez to motywacji, to cele te albo nie są realizowane, albo efekty determinowane są innymi czynnikami (np. wiekiem rozwojowym; zmieniającymi się zainteresowaniami; zmianą nauczyciela itp.) W przyszłych badaniach należy podjąć się próby określenia innych czynników.
3. Zaobserwowane różnice w odpowiedziach uczniów w różnych ośrodkach w zakresie wiedzy i motywacji, wymagają dalszej weryfikacji, czy rzeczywiście lokalizacja ma wpływ na poziom wykształcenia fizycznego uczniów. Sformułowanie takiego wniosku wymaga przeprowadzenia badań na liczniejszych próbach.
4. W kolejnych badaniach należy rozważyć przyjęcie poprawionej wersji kwestionariusza w zakresie domeny „Wiedza i zrozumienie”.
5. Więcej niż co trzeci uczeń posiada niską wiedzę z zakresu uczestnictwa w aktywności fizycznej, co może być istotną barierą. Należałoby sprawdzić, czy jest to efekt niskiej jakości procesu szkolnej edukacji lub czy może to kwestia treści podstawy programowej z wf, lub czy może uczniowie ocenieni na wyższych poziomach zdobyli wiedzę w tym zakresie w edukacji pozaformalnej.

4.5.2. Wnioski i rekomendacje – CAPL-2 (4 domeny)

1. Należy pamiętać, że wyniki CAPL-2 (4 domeny) są odnoszone do wartości referencyjnych dzieci kanadyjskich. Jeżeli chcemy śledzić jak zmienia się umiejętność fizycznego czytania i pisania dzieci w wieku 8-12 lat, należy badaniami objąć szerszą populację w tym wieku (2-3 tysiące), taką która pozwoli opracować „Polską Ocenę Alfabetyzacji Fizycznej” (*Polish Assessment Physical Literacy*). Jest to kluczowa rekomendacja do przyszłych działań.
2. Drugą rekomendacją jest dążenie do zmiany w myśleniu i podejściu do wychowania fizycznego i aktywności fizycznej pozaszkolnej, intencjonalnej, jak i pozaformalnej na rzecz celowych działań ukierunkowanych na nauczanie, rozwijanie, nabywanie i utrwalanie podstawowych umiejętności ruchowych (lokomocyjnych, manipulacji przyborami i równoważnych). Umiejętności te stanowią podstawę do budowania bardziej złożonych kombinacji ruchów istotnych w kolejnych krokach w grach i zabawach.
3. Wśród badanych dzieci w wieku 8-12 lat tylko 50% osiąga poziom alfabetyzacji fizycznej (sprawny i wyróżniający się), który należy przyjąć za podstawę zaangażowania dzieci w całościową aktywność fizyczną, na początku dla przyjemności i zabawy, a w kolejnych latach podróży z alfabetem – świadomej dbałości o zdrowie i utrzymywanie wysokiego poziomu jakości życia.
4. Elementy alfabetu ruchowego, które wymagają zwiększenia uwagi (edukowania i rozwijania) wśród dzieci w wieku 8-12 lat to zachowania codzienne (filar 1), podstawowe umiejętności ruchowe (filar 2) oraz wiedza i zrozumienie (filar 3).
5. Wniosek predykcyjny – celowe ukierunkowanie edukacji fizycznej w młodszym wieku szkolnym, a nawet przedszkolnym, na podstawowe umiejętności ruchowe (filar 2), biorąc pod uwagę dużą liczbę dzieci pozytywnie umotywowanych (filar 4), może wpłynąć pozytywnie na ich zachowania codzienne (filar 1) wobec aktywności fizycznej.

5. Podsumowanie realizacji celów całego projektu i rekomendacje praktyczne – Piątka dla Aktywności i Zdrowia *(Bartosz Molik, Andrzej Kosmol, Hubert Makaruk, Paweł Tomaszewski, Jerzy Sadowski)*

Przeprowadzone badania i analizy poszczególnych zespołów badawczych pozwoliły na uzyskanie unikalnych w skali międzynarodowej wyników, przedstawiających aktualny stan kondycji fizycznej, kompetencji ruchowych i zdrowia dzieci i młodzieży w Polsce. Analizy porównawcze dostarczyły ciekawych informacji o zmianach w poziomie kondycji fizycznej uczniów uczestniczących w Sport Klubach (dodatkowe zajęcia pozalekcyjne) w ostatnich 3 latach. Innowacyjnym osiągnięciem było rozpoczęcie badań umożliwiających opracowanie tzw. „Polskiej Oceny Alfabetyzacji Fizycznej”.

I tak, wyniki wysokości ciała uczniów uczestniczących w 2023 roku w zajęciach Sport Klubów, przewyższały średnie populacyjne z roku 2009/2010, w zależności od przedziału wiekowego od około 2% do niespełna 6%. U dziewcząt różnice w stosunku do badań z roku 2009/2010 wynosiły średnio 3,7%. Masa ciała chłopców i dziewcząt w 2023 roku była wyższa odpowiednio o 2,9% i 2,4% w relacji do badanych z roku 2009/2010. Należy jednak wyraźnie podkreślić, iż masa ciała chłopców i dziewcząt uczestniczących w Sport Klubach w 2023 roku zmalała odpowiednio o 1,4% i 0,9% w relacji do rówieśników uczestniczących w zajęciach w latach 2021 i 2022.

Zaobserwowano międzypokoleniowe różnice wskaźnika masy ciała (BMI) w grupach chłopców i dziewcząt. Wyniosły one odpowiednio 1,4% i 0,9%. Jeszcze raz warto podkreślić pozytywny efekt dodatkowych zajęć aktywności fizycznej. Świadczą o tym niższe przeciętne wielkości BMI uczniów uczestniczących w Sport Klubach z badań w 2023 roku, w porównaniu do wyników z lat 2021/2022. U chłopców różnica wyniosła 1,3%, natomiast w grupie dziewcząt 0,5%. Dodatkowo rzadziej występowała otyłość brzuszna wśród dzieci badanych w roku 2023 w porównaniu do wyników badań realizowanych w latach ubiegłych. Problem nadwagi i otyłości dotyczył ponad 16,5% dziewcząt i 18% chłopców uczestniczących w zajęciach Sport Klubów i był niższy niż obserwowany w latach ubiegłych – odpowiednio 19,5% i 21,0% dla badań z roku 2021 oraz 18,0% i 19,5% dla roku 2022. Poprawa wyników była widoczna zwłaszcza w grupie chłopców.

Interesujące okazały się wyniki sprawności fizycznej. Czasy zwisu na drążku wśród chłopców uczestniczących w programie WF z AWF w 2023 roku były (z wyjątkiem kategorii wiekowych 11,5-13,5 lat) lepsze, niż rezultaty osiągnięte w badaniach ogólnopolskich z roku szkolnego 2009/2010. Z kolei, u dziewcząt w każdej z kategorii wiekowej notowano wyniki lepsze w stosunku do rówieśniczek sprzed kilkunastu lat. W tym miejscu należy podkreślić, że w latach 2009/2010 badano populację dzieci szkolnych aktywnych i mniej aktywnych ruchowo. Z kolei badania z lat 2021/2023 dotyczą dzieci uczestniczących w Sport Klubach, najprawdopodobniej aktywniejszych i mogących posiadać wyższy poziom sprawności fizycznej. Jednakże, porównanie wyników dziewcząt i chłopców uczestniczących w programie WF z AWF w 2023 roku do danych rejestrowanych w poprzednich latach realizacji programu, wskazało poprawę przeciętnych czasów zwisu na drążku. Dziewczęta uzyskiwały wyniki lepsze o 1,4%, natomiast chłopcy rejestrowali wynik lepszy o 1,3%.

Analiza wyników biegu wahadłowego (10 x 5 m) wykazała, iż tylko młodszy uczestnicy Sport Klubów (6,5-13,5 lat) osiągnęli lepsze rezultaty w relacji do badań z 2009/2010 r. Starsi badani

systematycznie notowali coraz gorsze wyniki. U dziewcząt biorących udział w zajęciach Sport Klubów w 2023 roku odnotowano przeciętne czasy biegu lepsze w porównaniu z rówieśniczkami badanymi w roku 2009/2010. Wyjątek stanowią najstarsze dziewczęta. Również w tej próbie dziewczęta i chłopcy uczestniczący w zajęciach Sport Klubów z lat 2021/2022 notowali rezultaty słabsze od rówieśników badanych w roku 2023. Różnica ta w przypadku chłopców wynosiła 2,1%, a u dziewcząt 2,2%.

Również wyniki w próbie podporu w leżeniu przodem okazały się lepsze u chłopców i dziewcząt badanych w 2023 roku, w porównaniu do rezultatów z lat 2021/2022, odpowiednio o 13,3 s oraz 10,7 s.

Porównanie wyników biegu wytrzymałościowego uczniów biorących udział w zajęciach Sport Klubów w 2023 roku do uczniów badanych w roku szkolnym 2009/2010 świadczy, że zarówno chłopcy, jak i dziewczęta we wszystkich kategoriach wieku uzyskali słabsze wyniki. W przypadku chłopców różnice w rezultatach biegu wzrastały wraz z wiekiem począwszy od 3 do 5% (6,5-11,5 lat) do blisko 15% u 19-latków (przeciętnie 6,4%).

W przypadku dziewcząt wyniki były słabsze od około 4,5% do maksymalnie 9,3% (przeciętnie 6,3%). Należy podkreślić, że w ten sposób potwierdzone zostały informacje o największym spadku wydolności krążeniowo-oddechowej. Wskazuje to na konieczność podjęcia ukierunkowanych działań kształtowania wydolności tlenowej dzieci i młodzieży.

Niemniej jednak w porównaniu do rówieśników uczestniczących w Sport Klubach w latach 2021/2022 zaobserwowano poprawę wyników o 3,3% u chłopców oraz o 2,9% u dziewcząt. Po raz kolejny dowodzi to, że regularne uczestnictwo w dodatkowych zajęciach ukierunkowanych zarówno na sport, jak również działania profilaktyczne pozytywnie wpływa na stan kondycji fizycznej dzieci i młodzieży.

Bazując na opiniach nauczycieli dotyczących stosunku uczniów do lekcji wychowania fizycznego, jak również samych uczniów, w tym uczniów z niepełnosprawnością, potwierdzono bardzo dobre nastawienie dzieci i młodzieży do lekcji wychowania fizycznego. Warto wykorzystać ten potencjał, ale również skupiać się na edukacji, promocji i próbie dotarcia do młodzieży mniej aktywnej, nieuczestniczącej w zajęciach wychowania fizycznego, jak również rodziców i opiekunów. Analizy zespołu badawczego potwierdziły, że wyraźnie wskazane są szeroko zakrojone działania profilaktyczno-edukacyjne w zakresie promocji prozdrowotnego stylu życia, podnoszące poziom świadomości wszystkich grup wiekowych i warstw społecznych, w tym również wykorzystujące nowoczesne technologie.

Podobnie jak przed rokiem, potwierdzono alarmująco niski poziom fundamentalnych umiejętności ruchowych i kompetencji ruchowej uczniów szkół podstawowych. U 94% badanych ze szkół tradycyjnych i 75% uczniów szkół i klas sportowych, poziom kompetencji ruchowej był niewystarczający. Zgodnie z sugestią zespołu badawczego taka sytuacja powoduje, iż nie zostają opanowane założone w podstawie programowej efekty uczenia się, a z drugiej strony poziom ich kompetencji ruchowych stanowi czynnik ryzyka nieaktywnego, jednocześnie niezdrowego stylu życia. Kontynuując postulat zespołu warto podkreślić raz jeszcze, że współczesna lekcja wychowania fizycznego, powinna wywoływać pozytywne emocje, jednak musi być przede wszystkim

ukierunkowana na cele sprzyjające długotrwałemu dobrostanowi fizycznemu i psychicznemu. Wskazana jest zmiana podejścia z nacisku na spontaniczną aktywność fizyczną w najmłodszych kategoriach wiekowych, na włączanie do zabaw i gier celowego nauczania fundamentalnych umiejętności ruchowych.

W 2023 roku nowy zespół badawczy złożony z ekspertów ze wszystkich akademii wychowania fizycznego podjął się, korzystając z wcześniejszych rozwiązań zagranicznych, opracowania „Polskiej Oceny Alfabetyzacji Fizycznej”. Wyniki przeprowadzonej adaptacji kulturowej oraz badań pilotażowych potwierdziły użyteczność polskiej wersji CAPL-2. Wyniki badań pilotażowych wskazały, iż u dzieci i młodzieży wraz z wiekiem, nie rośnie, a spada motywacja i pewność siebie. Zatem, skoro celem zajęć wychowania fizycznego jest zwiększanie świadomości i poprzez to motywacji, to cele te albo nie są realizowane, albo efekty determinowane są innymi czynnikami.

Zespół badawczy zajmujący się wdrażaniem koncepcji alfabetu ruchowego, doszedł do zbieżnych wniosków co zespół odpowiadający za ocenę fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie. Postulował on, iż konieczne jest dążenie do zmiany w myśleniu i podejściu do wychowania fizycznego i aktywności fizycznej pozaszkolnej, na rzecz celowych działań ukierunkowanych na nauczanie, rozwijanie, nabywanie i utrwalanie podstawowych umiejętności ruchowych. Umiejętności te stanowią podstawę do budowania bardziej złożonych kombinacji ruchów. Elementy alfabetu ruchowego, które wymagają zwiększenia uwagi (edukowania i rozwijania) wśród dzieci do 12 roku życia to zachowania codzienne, podstawowe umiejętności ruchowe oraz wiedza i zrozumienie. Celowe jest zatem ukierunkowanie na trzy wspomniane filary, już począwszy od edukacji fizycznej w młodszym wieku szkolnym, a nawet przedszkolnym. Kształtowanie podstawowych umiejętności ruchowych, biorąc pod uwagę dużą liczbę dzieci pozytywnie umotywowanych, może wpłynąć pozytywnie na ich zachowania codzienne.

Istotną częścią programu WF z AWF w 2023 roku był kongres zorganizowany w dniu 14 września w Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Podczas kongresu, poza konferencją przeznaczoną dla mediów i ekspertów, debatą ekspertów „Zdrowe i sprawne dziecko”, praktycznymi zajęciami dla kilkuset dzieci, przeprowadzono trzy panele dyskusyjne z udziałem wybitnym ekspertów.

Pierwszy panel został zatytułowany „Koncepcja alfabetu ruchowego”. Potwierdzono, iż alfabet ruchowy, jako nowe pojęcie i koncepcja podejścia do aktywności fizycznej wymagało wyjaśnienia. W czasie debaty z udziałem ekspertów prowadzących badania starano się odpowiedzieć na następujące pytania:

1. Dlaczego alfabet ruchowy (physical literacy)? W czym zawiera się oryginalność koncepcji Whitehead? Czy koncepcja ta różni się od dotychczasowego podejścia do wychowania fizycznego, wychowania fizycznego zdrowotnego.
2. Jakie znaczenie w alfabecie ruchowym mają podstawowe umiejętności ruchowe (PUR)?
3. Jak można przełożyć alfabet ruchowy na praktykę codziennej aktywności fizycznej? Czy jego znajomość może zmienić nastawienie człowieka do aktywności fizycznej?
4. Dlaczego bogate kraje wdrażają i upowszechniają koncepcję alfabetu ruchowego w podejściu do aktywności fizycznej?

Temat okazał się na tyle interesujący, że ograniczenia czasowe nie pozwoliły na odniesienie się do wszystkich pytań. Oto kilka kluczowych aspektów oryginalności koncepcji Whitehead dotyczących alfabetu ruchowego, które podkreślono w czasie debaty:

Holistyczne podejście: Whitehead zakłada, że alfabet ruchowy jest podstawową umiejętnością, która ma wpływ na całe życie człowieka. Nie ogranicza się on jedynie do umiejętności sportowych czy aktywności fizycznych, ale jest postrzegany jako kluczowy element rozwoju człowieka od najmłodszych lat.

- Zrozumienie różnorodności ruchu: Nie chodzi tylko o wykonywanie określonych ćwiczeń czy sportów, ale o rozwijanie różnorodnych umiejętności ruchowych, które pozwalają na pełne uczestnictwo w aktywnościach fizycznych przez całe życie.
- Kształtowanie samoświadomości i pewności siebie: Poprzez zdobywanie umiejętności ruchowych, ludzie nabierają większej pewności siebie w swoim ciele i zyskują większą świadomość swojego potencjału.
- Wpływ na zdrowie i dobre samopoczucie: Poprawa umiejętności ruchowych może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka chorób związanych z brakiem aktywności fizycznej.

Z kolei odpowiadając na pytanie dlaczego bogate, lepiej rozwinięte kraje wdrażają i upowszechniają koncepcję alfabetu ruchowego w podejściu do aktywności fizycznej podkreślono kilka aspektów:

- Zdrowie publiczne: Zwiększenie świadomości w zakresie alfabetu ruchowego może pomóc w walce z otyłością, chorobami serca i innymi schorzeniami związanymi z brakiem aktywności fizycznej.
- Edukacja: Wprowadzanie programów edukacyjnych opartych na alfabecie ruchowym może pomóc w zwiększeniu sprawności fizycznej i motywacji do aktywności fizycznej wśród młodego pokolenia.
- Zrównoważony rozwój: Bogate kraje często dążą do tworzenia społeczeństw, które żyją bardziej aktywnie, a jednocześnie dbają o środowisko naturalne. Alternatywne formy aktywności, takie jak rower, piesza wędrówka czy sporty ekstremalne, mogą przyczynić się do tego celu.
- Rozwój sportu: Koncepcja alfabetu ruchowego może pomóc w identyfikowaniu i rozwijaniu młodych talentów sportowych, a także promować różnorodność dyscyplin sportowych poza tradycyjnymi dziedzinami.
- Jakość życia: Osoby, które regularnie uprawiają aktywność fizyczną, często odczuwają lepsze samopoczucie, mniej stresu i większą satysfakcję z życia.
- Inwestycje w infrastrukturę: Bogate kraje często inwestują w infrastrukturę sprzyjającą aktywności fizycznej, taką jak ścieżki rowerowe, place zabaw, boiska sportowe, baseny publiczne, ścieżki do biegania itp. To tworzy sprzyjające warunki do wdrażania koncepcji alfabetu ruchowego.

Drugi panel zatytułowano „Między chęcią a muszę, czyli odkryjmy wychowanie fizyczne na nowo”. Podczas panelu eksperci skoncentrowali się na analizie obecnego stanu wychowania fizycznego

i jego przyszłości. Omówiono mocne i słabe strony lekcji wychowania fizycznego z perspektyw ucznia, nauczyciela, rodzic i dyrektora szkoły.

Do mocnych stron uczniów zaliczono entuzjazm i radość z uczestnictwa w aktywności fizycznej, jednakże stwierdzono, iż poważnym ograniczeniem wydają się być duże deficyty w zakresie świadomości uczniów związanej ze zdrowym stylem życia. Eksperti zgodnie stwierdzili, iż nauczyciele wychowania fizycznego są odpowiednio wykształceni i dobrze przygotowani do swojej pracy, jednakże niestety nierzadko popadają w rutynę, tym samym część zajęć jest zbyt monotonna. Ponadto zwrócono uwagę na zagrożenie związane z niewystarczającym motywowaniem uczniów do aktywnego udziału w zajęciach oraz konieczność dostosowania metod nauczania do indywidualnych potrzeb i zainteresowań uczniów, aby zwiększyć ich zaangażowanie i efektywność lekcji wychowania fizycznego. Rodzice – zdaniem ekspertów – choć kluczowi w kształtowaniu nawyków dzieci, często nie dysponują wystarczającą wiedzą lub czasem, by efektywnie wspierać ich aktywność fizyczną. Z kolei, dyrektorzy szkół, nazbyt często muszą mierzyć się z wyzwaniami budżetowymi, infrastrukturalnym i kadrowymi, równocześnie nie zawsze traktują lekcję wychowania fizycznego z należytą uwagą.

Wnioski z debaty miały charakter aplikacyjny. Podkreślono, że efektywne wychowanie fizyczne wymaga zintegrowanych działań wszystkich stron – nauczycieli, uczniów, rodziców i dyrektorów szkół. Wskazano na potrzebę wdrażania innowacyjnych metod nauczania, które angażują uczniów i odpowiadają na ich zróżnicowane potrzeby. Zalecono również zwiększone zaangażowanie rodziców w proces edukacyjny oraz inwestycje w infrastrukturę i zasoby. Podkreślono znaczenie wychowania fizycznego, nie tylko dla zdrowia fizycznego, ale również dla rozwoju emocjonalnego i społecznego młodych ludzi.

Ostatni panel dyskusyjny nosił nazwę „Aktywny fizycznie dla zdrowia w przyszłości – działania systemowe oraz przykłady dobrych praktyk”. Na podstawie przeprowadzonej dyskusji stwierdzono, iż konieczna jest integracja środowisk działających na rzecz poprawy zdrowia i uczestnictwa w aktywności fizycznej oraz kontynuacja rozmów celem identyfikacji kluczowych wyzwań współczesnego wychowania fizycznego. Kolejne działania uwzględniać powinny kluczową rolę szkoły i wychowania fizycznego w kształtowaniu prozdrowotnych postaw, modyfikację programów kształcenia studentów kierunków wychowania fizycznego oraz podniesienie rangi i znaczenia lekcji wf w środowisku szkolnym i poza szkołą.

Zasadne jest utworzenie współtworzonej przez nauczycieli, ogólnodostępnej bazy dobrych praktyk zawierającej przykłady działań realizowanych na poziomie szkoły i środowiska lokalnego, ukierunkowanych na promocję zdrowia i aktywności fizycznej.

Dotychczasowe kilkuletnie prace zespołów eksperckich pozwoliły na wypracowanie konkretnych rekomendacji i wdrożeń, których celem jest poprawa kondycji fizycznej społeczeństwa. Strukturę oddziaływania i rozwoju aktywności fizycznej określono działaniem od alfabetu ruchowego do całożyciowej aktywności (ryc. 45). Wskazane jest ukierunkowanie działań na kształtowanie podstawowych umiejętności ruchowych, fundamentalnych umiejętnościach

ruchowych w sporcie, z uwzględnieniem rozwoju motywacji i pewności siebie, a także wiedzy i zrozumienia. To oddziaływanie powinno przebiegać do 12 roku życia dziecka. Wdrażanie koncepcji alfabetu ruchowego u najmłodszych dzieci powinno wpłynąć na poziom kondycji fizycznej dzieci i młodzieży, a przede wszystkim zmniejszyć odsetek dzieci o niewystarczającym poziomie kompetencji ruchowej. To z kolei powinno wpłynąć na większą skuteczność identyfikowania talentów do wybranych sportów, a przede wszystkim na powszechne stosowanie aktywności fizycznej dla profilaktyki zdrowia. Skuteczne i celowe oddziaływanie, kształtowanie nawyku regularnej aktywności fizycznej, powinno mieć bezpośrednie przełożenie na podniesienie poziomu całościowej aktywności.



Ryc. 45. Struktura oddziaływania i rozwoju aktywności fizycznej określono działaniem od alfabetu ruchowego do całościowej aktywności.

Na podstawie dotychczasowych poszukiwań naukowych, analiz eksperckich i debat, postanowiono przedstawić zbiór konkretnych rekomendacji do wdrożenia, który nazwano „Piątka dla aktywności i zdrowia” (ryc. 46).



Ryc. 46. Logo koncepcji „Piątka dla aktywności i zdrowia”.

Koncepcję oparto o pięć zasadniczych komponentów – jakość, innowacyjność, ciągłość, celowość i powszechność. Każdy z komponentów zawierał różne propozycje działań, które powinny umożliwić poprawę kondycji fizycznej i zdrowia społeczeństwa.

JAKOŚĆ:

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

INNOWACYJNOŚĆ:

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

CIĄGŁOŚĆ:

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

CELOWOŚĆ:

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

POWSZECHNOŚĆ

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

„Piątka dla aktywności i zdrowia” jest zbiorem rozwiązań proponowanych przez ekspertów w ostatnich latach, jak również wynikiem prowadzonych badań i analiz. Jest propozycją, która będzie podlegać ciągłemu rozwojowi i doskonaleniu. Jej wdrożenie pozwoli na utrzymanie naszego społeczeństwa w zdrowiu i odpowiedniej aktywności fizycznej.

6. Bibliografia

1. Ashwell M., Gibson S. (2014). A proposal for a primary screening tool: 'Keep your waist circumference to less than half your height'. *BMC Medicine*, 12: 207.
2. Bailey R. (2022). Defining physical literacy: making sense of a promiscuous concept. *Sport in Society*, 25:1, 163-180.
3. Bardid F., Vannozzi G., Logan S.W., Hardy L.L., Barnett L.M. (2019). A hitchhiker's guide to assessing young people's motor competence: Deciding what method to use. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(3): 311-318.
4. Barnett L.M., Van Beurden E., Morgan P.J., Brooks L.O., Beard J.R. (2009). Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of Adolescent Health*, 44(3): 252-259.
5. Biotteau, M., Danna, J., Baudou, É., Puyjarinet, F., Velay, J. L., Albaret, J. M., & Chaix, Y. (2019). Developmental coordination disorder and dysgraphia: signs and symptoms, diagnosis, and rehabilitation. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 15: 1873.
6. Brzeziński J. (2004). *Metodologia badań psychologicznych*. PWN, Warszawa.
7. Cairney J., Kiez T., Roetert E. P., Kriellaars D. (2019). A 20th-century narrative on the origins of the physical literacy construct. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 79-83.
8. Carl J., Barratt J., Wanner P., Töpfer C., Cairney J., Pfeifer K. (2022). The effectiveness of physical literacy interventions: A systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine*, 52: 2965-2999.
9. Cattuzzo M.T., dos Santos Henrique R., Ré A.H.N., de Oliveira I.S., Melo B.M., de Sousa Moura M., de Araújo R.C., Stodden D. (2016). Motor competence and health related physical fitness in youth: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(2): 123-129.
10. Dania A., Kaioglou V., Venetsanou F. (2020). Validation of the Canadian assessment of physical literacy for Greek children: Understanding assessment in response to culture and pedagogy. *European Physical Education Review*, 26: 903-919.
11. Dobosz J. (2012). *Kondycja fizyczna dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Siatki Centylowe*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa.
12. Dobosz J. (2012). *Tabele punktacyjne testów Eurofit, Międzynarodowego i Coopera dla uczniów i uczennic szkół podstawowych*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa.
13. Dobosz J. (2012). *Tabele punktacyjne testów Eurofit, Międzynarodowego i Coopera dla uczniów i uczennic gimnazjów oraz szkół ponadgimnazjalnych*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa.
14. Elsborg P., Melby P.S., Kurtzhals M., Tremblay M.S., Nielsen G., Bentsen P. (2021). Translation and validation of the Canadian assessment of Physical Literacy-2 in a Danish sample. *BMC Public Health*, 21: 2236.

15. Franks B.D. (1994). *Test sprawności fizycznej dzieci i młodzieży YMCA*. Przekład z jęz. ang. W. Osiński i E. Wachowski. Wyd. AWF Poznań, 13.
16. George D., Mallery P. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step: A simple guide and reference*. New York Routledge.
17. Heo M., Kim N., Faith M.S. (2015). Statistical power as a function of Cronbach alpha of instrument questionnaire items. *BMC Medical Research Methodology*, 15: 86. <https://doi.org/10.1186/s12874-015-0070-6>.
18. Hornowska E., Paluchowski W. (2004). Kulturowa adaptacja testów psychologicznych. W: J. Brzeziński (red.) *Metodologia badań psychologicznych. Wybór tekstów*. PWN, Warszawa, 151-191.
19. Landis J.R. Koch G.G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 33: 159.
20. Longmuir P.E., Woodruff S.J., Boyer C., Lloyd M., Tremblay M.S. (2018). Physical literacy knowledge questionnaire: Feasibility, validity, and reliability for Canadian children aged 8 to 12 years. *BMC Public Health*, 18: 1035. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5890-y>
21. Lubans D.R., Morgan P.J., Cliff D.P., Barnett L.M., Okely A.D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents. *Sports Medicine*, 40(12): 1019-1035.
22. Macdonald K., Milne N., Orr R., Pope R. (2018). Relationships between motor proficiency and academic performance in mathematics and reading in school-aged children and adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(8): 1603.
23. Makaruk H., Bodasińska A., Makaruk B., Zieliński J., Nogal M., Szyszka P., Banaś M., Biegajło M., Chaliburda A., Gierczuk D., Starzak M., Suchecki B., Śliwa M., Kudelska A., Molik B., Sadowski J. (2022). *Test fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie (FUS): przewodnik dla nauczycieli*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia.
24. Makaruk H., Grants J., Bodasińska A., Bula-Biteniece I., Zieliński J., Dravniece I., Starzak M., Ciekurs K., Piech K., Makaruk B., Žīdens J., Kalniņš K., Sadowski J. (2023). Exploring cross-cultural differences in fundamental motor skills proficiency among Polish and Latvian children. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 30(3): 12-17.
25. Makaruk H., Porter J., Webster E.K., Bodasińska A., Makaruk B., Zieliński J., Nogal M., Szyszka P., Banaś M., Biegajło M., Chaliburda A., Gierczuk D., Starzak M., Suchecki B., Śliwa M., Kudelska A., Molik B., Sadowski J. (2022). *Test fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie (FUS). Przewodnik dla nauczycieli*. Biała Podlaska: Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia.
26. Makaruk H., Porter J., Webster E.K., Bodasińska A., Makaruk B., Zieliński J., Nogal M., Szyszka P., Banaś M., Biegajło M., Chaliburda A., Gierczuk D., Starzak M., Suchecki B., Śliwa M., Kudelska A., Molik B., Sadowski J. (2023). *Test of Fundamental Motor Skills in Sport (FUS): A manual for teachers*. Józef Piłsudski University of Physical Education in Warsaw, Faculty of Physical Education and Health in Biała Podlaska.

27. Makaruk H., Porter J., Webster E.K., Makaruk B., Bodasińska A., Zieliński J., Tomaszewski P., Nogal M., Szyszka P., Starzak M., Śliwa M., Banaś M., Biegajło M., Chaliburda A., Gierczuk D., Suchecki B., Molik B., Sadowski J. (2023). The FUS test: A promising tool for evaluating fundamental motor skills in children and adolescents. *BMC Public Health*, 23: 1912.
28. Merleau-Ponty M. (2001). *Fenomenologia percepcji* (tłum. M. Kowalska i J. Migasiński), Warszawa: Aletheia.
29. Hui Li M., Kim Wai Sum R., Tremblay M., Hui Ping Sit C., Sau Ching Ha A., Heung Sang Wong S. (2020). Cross-validation of the Canadian Assessment of Physical Literacy second edition (CAPL-2): The case of a Chinese population. *Journal of Sports Sciences*, 38(24): 2850-2857. DOI: 10.1080/02640414.2020.1803016.
30. Mokkink L.B., Terwee C.B., Patrick D.L., Alonso J., Stratford P.W., Knol D.L. de Vet H.C.W. (2010). The COSMIN study reached international consensus on taxonomy, terminology, and definitions of measurement properties for health-related patient-reported outcomes. *Journal of Clinical Epidemiology*, 63(7): 737-745. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2010.02.006>.
31. Nazar K., Kozłowski S. (1999). *Wprowadzenie do fizjologii klinicznej*. PZWL. Warszawa.
32. Pastor-Cisneros R., Carlos-Vivas J., Adsuar J.C., Barrios-Fernández S., Rojo-Ramos J., Vega-Muñoz A., Contreras-Barraza N., Mendoza-Muñoz M. (2022). Spanish translation and cultural adaptation of the Canadian Assessment of Physical Literacy-2 (CAPL-2) Questionnaires. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19: 8850. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148850>
33. Pushkarenko, K., Causgrove Dunn, J., Goodwin, D. (2023). The meaning of physical literacy for instructors of children experiencing disability, from an ecological systems perspective. *Children*, 10: 1185.
34. Rodrigues L.P., Stodden D.F., Lopes V.P. (2016). Developmental pathways of change in fitness and motor competence are related to overweight and obesity status at the end of primary school. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(1), 87-92.
35. Rose E., Larkin D., Parker H., Hands B. (2015). Does motor competence affect self-perceptions differently for adolescent males and females? *Sage Open*, 5(4): 2158244015615922.
36. SJP (2023). *Słownik Języka Polskiego*, hasło: „alfabetyzm”. [online] <<https://sjp.pwn.pl/sjp/alfabetyzm;2549436.html>> (dostęp: 23.11.2023 r.).
37. Sport for Life (2019). *Physical Literacy*. [online] <<https://sportforlife.ca/10-key-factors/physical-literacy/>> (dostęp: 23.11.2023 r.).
38. Stearns J. A., Wohlers B., McHugh T. L. F., Kuzik N., Spence J. C. (2019). Reliability and validity of the play fun tool with children and youth in Northern Canada. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 23(1): 47-57. <https://doi.org/10.1080/1091367x.2018.1500368>.
39. Stodden D.F., Goodway J.D., Langendorfer S.J., Robertson M.A., Rudisill M.E., Garcia C., Garcia L.E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2): 290-306.

40. Stupnicki R., Dobosz J., Tomaszewski P., Milde K. (2005). Standardisation of somatic and physical fitness variables/Normowanie zmiennych somatycznych i sprawnościowych. *Wychowanie Fizyczne i Sport*, 49(3): 169-186.
41. Tabachnick B. G., Fidell L.S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Boston.
42. Taber K.S. (2018). The use of cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273-1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>.
43. UNESCO (2006). *Education for All Global Monitoring Report 2006*. Paris: UNESCO.
44. Valadi S., Cairney J. (2023). The Canadian assessment of physical literacy: a valid tool in determining the Iranian children capacity for an active and healthy lifestyle. *Sport Sciences for Health*, 19: 637-647. <https://doi.org/10.1007/s11332-022-00933-0>.
45. Whitehead M. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2): 127-138.
46. Whitehead M. (2019). Definitions of Physical Literacy: developments and Issues. W: M. Whitehead (red.), *Physical Literacy across the World*. London: Routledge, s. 8-18.
47. Whitehead M. (red.) (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Oxfordshire, England: Routledge.
48. WHO (2018). *Process of translation and adaptation of instruments*. [pdf]. Dostępne na: http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/translation/en/.
49. Wolański N. (2012). *Rozwój biologiczny człowieka*. Wyd. VIII. Wydawnictwo Naukowe PWN SA, Warszawa.

7. Załączniki

7.1. Szczegółowy opis igrzysk sportowych uczniów szkół podstawowych

Program wydarzenia

1. Uroczyste otwarcie igrzysk sportowych zgodnie z ceremoniałem olimpijskim:
 - przemarsz uczniów po płycie stadionu/hali – defiladę prowadzą sportowcy z regionu, maskotka Filii AWF – FAFik oraz uczniowie
 - wciągnięcie flagi igrzysk na maszt – poczet flagowy tworzą sportowiec z regionu oraz uczniowie
 - zapalenie znicza olimpijskiego – poczet do zapalenia znicza tworzą sportowiec z regionu oraz uczniowie
 - powitanie sportowców przez przedstawicieli gości i gospodarzy
 - przysięga olimpijska złożona przez sportowców i sędziów
 - hymn olimpijski
2. Piknik sportowy:
 - wspólna rozgrzewka z „mistrzem” – rozgrzewkę prowadzi sportowiec z regionu
 - konkurencje sportowe oparte na fundamentalnych umiejętnościach ruchowych

Program minutowy igrzysk

- 10.30** – zbiórka uczestników na stadionie/w hali
- 11.00** – uroczyste otwarcie igrzysk zgodnie z ceremoniałem olimpijskim – (defilada, przemówienia, wciągnięcie flagi, zapalenie znicza, przyrzeczenia olimpijskie, hymn olimpijski)
- 11.30** – wspólna rozgrzewka
- 11.40** – zawody sportowe
- ok. godz. 13.00** – zakończenie igrzysk

Scenariusz igrzysk

organizowanych w ramach Programu MEiN „WF z AWF. Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”

1. Wstęp

Dzień dobry!

Serdecznie witam na Igrzyskach sportowych uczniów szkół podstawowych, organizowanych w ramach Programu Ministerstwa Edukacji i Nauki „WF z AWF. Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”.

Proszę przybyłych gości o zajęcie miejsc na trybunie honorowej.

Zapraszam do defilady reprezentacje szkół/klas uczestniczących w wydarzeniu, a zgromadzonych kibiców proszę o przywitanie uczestników gromkimi brawami!

Defiladę olimpijską prowadzą: sportowiec regionu, Faf-ik – maskotka Filii AWF Biała Podlaska oraz przedstawiciele uczniów. Uczestnicy maszerują w rytm hymnu olimpijskiego.

Proszę o ustawienie reprezentacji szkół/klas naprzeciwko trybuny honorowej!

2. Powitanie

Dzień dobry!

Serdecznie witam na Igrzyskach sportowych uczniów szkół podstawowych organizowanych w ramach Programu Ministerstwa Edukacji i Nauki „WF z AWF. Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”: (wymienieni zostają goście oraz wszyscy uczestnicy wydarzenia).

Brawa!

3. Przemówienia

4. Otwarcie igrzysk

Proszę o oficjalne otwarcie Igrzysk „Ogłaszamy otwarcie Igrzysk sportowych uczniów szkół podstawowych, organizowanych w ramach Programu Ministerstwa Edukacji i Nauki „WF z AWF. Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”!

Brawa!

5. Ceremoniał olimpijski

Baczność!

Poczet do wciągnięcia flagi igrzysk sportowych na maszt wystąp! /zostaje powoli wciągnięta flaga igrzysk/.

Spocznij!

Poczet flagowy wstąp!

Baczność!

Poczet do zapalenia znicza olimpijskiego wystąp! /zostaje zapalony znicz igrzysk/.

Spocznij!

Poczet wstąp!

Proszę o odczytanie przyrzeczenia zawodniczek i zawodników.

Przyrzeczenie olimpijskie w imieniu zawodniczek i zawodników odczyta przedstawiciel uczniów (podnosząc w górę prawą dłoń). Wszystkich uczestników igrzysk proszę o głośne wypowiedanie słowa „przyrzekamy”.

„My, zawodniczki i zawodnicy Igrzysk sportowych uczniów szkół podstawowych przyrzekamy:

- wykonywać wszystkie konkurencje sportowe uczciwie i do końca (przyrzekamy!),*
- nikogo nie wyśmiewać i nie popychać (przyrzekamy!),*
- bawić się wspaniale, uśmiechać się stale (przyrzekamy!),*
- cieszyć się, gdy wygramy (przyrzekamy!),*
- nie płakać, gdy przegramy (przyrzekamy!)”.*

Dziękuję!

Proszę o odczytanie przyrzeczenia sędziów. Przyrzeczenie w imieniu sędziów odczytuje przedstawiciel organizatorów.

„W imieniu wszystkich sędziów uczestniczących w Igrzyskach sportowych uczniów szkół podstawowych, uhonorowani zaszczytem sędziowania zawodów:

PRYZRZEKAMY

- dołożyć wszelkich starań, aby wiernie przestrzegać regulaminu zawodów;**
- sprawiedliwie i bezstronnie oceniać wysiłki sportowców;**

- stworzyć, jak najlepszą atmosferę rywalizacji i koleżeństwa, zgodnie z duchem idei olimpijskiej i zasadą fair play;
- zapewnić sprawne przeprowadzenie zawodów.
- **Niech zwyciężają najlepsi!**

Dziękuję!

Bacność! „Hymn Olimpijski”.

Dziękuję!

6. Zawody

Zakończyliśmy część oficjalną naszego święta sportu, a teraz wszystkich uczestników zawodów sportowych zapraszamy do udziału w rywalizacji w duchu fair play, a po zakończeniu rywalizacji zapraszamy na ceremonię zamknięcia igrzysk!

7. Piknik sportowy

8. Zamknięcie Igrzysk (ustawienie w luźnej rozsypce)

Podziękowania gości.

Podziękowania organizatorów.

Oficjalne zamknięcie igrzysk sportowych.

„Ogłaszamy zamknięcie Igrzysk sportowych uczniów szkół podstawowych, organizowanych w ramach Programu Ministerstwa Edukacji i Nauki „WF z AWF. Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”.

Bacność!

Poczet do opuszczenia flagi igrzysk sportowych uczniów szkół podstawowych występ! /opuszczenie flagi/.

Spocznij!

Poczet flagowy wstęp!

Bacność!

Poczet do wygaszenia znicza występ! /wygaszenie znicza/.

Spocznij!

Poczet wstęp!

Zapraszamy do wspólnego odśpiewania utworu kończącego igrzyska sportowe uczniów szkół podstawowych „We are the champions” (Jesteśmy Mistrzami)!!! – uczestnicy opuszczają płytę stadionu machając do kibiców.

Regulamin igrzysk sportowych uczniów szkół podstawowych

pod honorowym patronatem

Ministra Edukacji i Nauki Przemysława Czarnka

Cel:

- integracja dzieci, zaangażowanie społeczne w projekty przygotowane przez organizatorów w wymiarze miejskim/gminnym,
- kształtowanie nawyków i postaw prozdrowotnych oraz etycznych zasad współzawodnictwa,

- rozwijanie zainteresowań poznawczych i wartości estetycznych uczniów, dzięki uczestnictwu w aktywności sportowo-rekreacyjnej,
- budzenie i wzmacnianie więzi prowadzących do wzrostu odpowiedzialności za własną szkołę/miasto/gminę,
- stworzenie okazji i warunków do czynnego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

Organizatorzy:

- Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej,
- Ministerstwo Edukacji i Nauki
- Szkoły Podstawowe
- Gminy

Komitet honorowy

Przemysław Czarnek – Minister Edukacji i Nauki

Prof. dr hab. Bartosz Molik – JM Rektor Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Prof. dr hab. Jerzy Sadowski – Prorektor ds. Filii AWF w Białej Podlaskiej

Dyrektorzy szkół podstawowych

Zaproszeni goście

Komitet organizacyjny:

Przewodnicząca: dr Anna Bodasińska

Członkowie – nauczyciele akademicy, studenci, nauczyciele wychowania fizycznego, nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, wychowawcy klas

Miejsce i czas trwania igrzysk:

- obiekty sportowe szkoły
- godz. 11.00-13.00

Uczestnictwo

- w igrzyskach biorą udział uczniowie szkół podstawowych,
- uczniowie reprezentują swoją szkołę/klasę,
- konkurencje sportowo-rekreacyjne opracowują organizatorzy,
- za opiekę medyczną odpowiada organizator wydarzenia,
- funkcje sędziów pełnią nauczyciele akademicy i studenci bialskiej Filii AWF,
- czynności organizacyjno-porządkowe sprawują studenci bialskiej Filii AWF,
- działania opiekuńczo-wychowawcze sprawują nauczyciele z danej szkoły/wychowawcy klas,
- uczestnicy powinni obowiązkowo przygotować baner promujący swoją szkołę/klasę,
- uczniowie wykonują dwie serie zadań ruchowych w każdej konkurencji,
- punkty za poszczególne serie są sumowane,
- każdy uczeń posiada kartę uczestnictwa w igrzyskach,

- punkty z danej konkurencji w karcie uczestnictwa wpisują sędziowie
- uczestnicy rywalizują w wyznaczonych strefach zgodnie z kolorem posiadanej koszulki
- każdy uczeń otrzymuje koszulkę promocyjną

Punktacja

- za wykonanie zadania uczeń otrzymuje 1-3 pkt., w tym 1 pkt. przyznawany jest za podejście do konkurencji, a 3 pkt. za wykonanie bezbłędne.

Nagrody

- każdy z uczestników igrzysk otrzymuje medal

Propozycja konkurencji

1. Bieg przez przeszkody (przeszkoda, wysokość 40 cm) – rywalizacja w 2, (punktacja 1-2).

Liczba uczestników: wyznaczamy 2 podzespoły do rywalizacji.

Ustawienie – dwa rzędy na linii startu naprzeciw ustawionych co 4 metry płotków.

Przebieg: zadaniem ucznia jest jak najszybsze pokonanie odcinka 10 m, z jednoczesnym pokonaniem 3 płotków o wys. 40 cm, następnie obiegnięcie pachołka i powrót biegiem na linię startu.

Punktacja: wyścig: **2 pkt.** – I miejsce, **1 pkt.** – II miejsce.

Przybory: 8 pachołków/znaczników, 6 płotków

2. Skoki obunóż na dystansie – rywalizacja zespołowa, (punktacja 1-2).

Liczba uczestników: wyznaczamy 2 podzespoły do rywalizacji.

Ustawienie: dwa rzędy na linii startu.

Przebieg: zadaniem ucznia jest wykonanie skoku obunóż z miejsca. Po skoku pierwszego ucznia do miejsca lądowania podchodzi ćwiczący z podzespołu i z linii pięt pierwszego oddaje swój skok itd. W ten sposób każdy podzespół dodaje swoje skoki. Wygrywa rząd, który skoczył najdalej.

Punktacja: **2 pkt.** – I miejsce, **1 pkt.** – II miejsce.

Przybory: 4 pachołki/znaczniki

3. Rzuty do celu woreczkiem (różna wielkość celu) – rywalizacja indywidualna, (punktacja 1-3).

Liczba uczestników: wyznaczamy 2 podzespoły do rywalizacji.

Ustawienie: dwa rzędy na linii startu w odległości 3 metrów od najbliższego punktu – obręczy hula hop. W środku obręczy znajduje się ringo.

Przebieg: zadaniem ucznia jest wykonanie rzutu do celu woreczkiem gimnastycznym dowolną techniką (dwa rzuty z rzędu).

Punktacja: **1 pkt.** za podejście do konkurencji, **2 pkt.** za trafienie do obręczy hula hop, **3 pkt.** za trafienie w ringo.

Przybory: 4 pachołki/znaczniki, 2 woreczki, 2 obręcze hula hop, 2 ringo

4. Toczenie piłki po podłożu PR i LR (dystans 5 metrów) – rywalizacja w 2, (punktacja 1-2).

Liczba uczestników: wyznaczamy 2 podzespoły do rywalizacji.

Ustawienie: zaznaczamy linię startu i mety – po jednej stronie. Uczniowie stają przed linią startu z piłką leżącą po stronie ręki wiodącej. Odległość do pokonania wyznacza tyczka ustawiona w linii prostej oddalona 5 m od linii startu.

Przebieg: zadaniem ucznia jest toczenie piłki po podłożu w biegu – w jedną stronę ręką sprawniejszą, a w drodze powrotnej ręką mniej sprawną.

Punktacja: **2 pkt.** – I miejsce, **1 pkt.** – II miejsce.

Przybory: 8 pachołków/znaczników, 2 tyczki, 2 piłki do piłki nożnej

5. Podrzut i chwyt piłeczki tenisowej w ruchu na dystansie 10 m – rywalizacja w 2 (punktacja 1-2).

Liczba uczestników: wyznaczamy 2 podzespoły do rywalizacji.

Ustawienie: dwa rzędy na linii startu, piłeczka palantowa trzymana w dłoniach u pierwszego ucznia.

Przebieg: zadaniem ucznia jest jak najszybsze pokonanie odcinka 10 m od linii startu oznaczonej pachołkiem, wykonując jednocześnie w trakcie poruszania się 5 podrzutów od dołu i 5 chwytów oburącz piłeczki do tenisa, następnie obiegnięcie pachołka i powrót biegiem na linię startu.

Punktacja: **2 pkt.** – I miejsce, **1 pkt.** – II miejsce.

Przybory: 8 pachołków/znaczników, 2 piłeczki do tenisa

6. Przeskoki przez skakankę w biegu na dystansie 2x10 m rywalizacja w 2 (punktacja 1-2).

Liczba uczestników: wyznaczamy 2 podzespoły do rywalizacji.

Ustawienie: dwa rzędy na linii startu, skakanka trzymana w dłoniach w pierwszego ucznia.

Przebieg: zadaniem ucznia jest jak najszybsze pokonanie dystansu 2x10 m z przeskokami przez skakankę w biegu (lajkonik, obunóż). Przekazanie skakanki przy linii startu.

Punktacja: **2 pkt.** – I miejsce, **1 pkt.** – II miejsce.

Bezpieczeństwo: zachować odległość 2 m między uczniami obracającymi skakanką.

Przybory: 8 pachołków/znaczników, 2 skakanki

7. Przetoczenie na materacu (wzdłuż osi podłużnej ciała) rywalizacja w 2 (punktacja 1-2).

Liczba uczestników: wyznaczamy 2 podzespoły do rywalizacji.

Ustawienie: dwa rzędy na linii startu. Pierwszy uczeń z rzędu w leżeniu tyłem z RR w górze na początku materaca.

Przebieg: zadaniem ucznia jest jak najszybsze przetoczenie wokół osi podłużnej ciała do końca materaca.

Punktacja: **2 pkt.** – I miejsce, **1 pkt.** – II miejsce.

Przybory: 2 materace

8. Tor przeszkód na dystansie 9 m, rywalizacja w 2 (punktacja 1-2).

Liczba uczestników: wyznaczamy 2 podzespoły do rywalizacji.

Ustawienie: dwa rzędy na linii startu naprzeciw leżących przyborów rozłożonych co 3 metry (kolejno: obręcz hula-hop, szarfa, tyczka).

Przebieg: zadaniem ucznia jest jak najszybsze pokonanie wyznaczonego toru przeszkód (bieg do obręczy hula-hop, skok do obręczy obunóż, bieg do szarfy – przełożenie przez ciało od góry do dołu, bieg do tyczki, obiegnięcie tyczki i powrót na linię startu).

Punktacja: **2 pkt.** – I miejsce, **1 pkt.** – II miejsce.

Przybory: 4 pachołki, 2 tyczki, 2 koła hula-hop, 2 szarfy

9. „Szczur” – rywalizacja grupowa (punktacja 1-3).

Liczba uczestników: dowolna.

Ustawienie: uczniowie ustawieni są w okręgu (twarzami) do środka, w którym znajduje się osoba nadająca ruch obrotowy „szczurowi”.

Przebieg: zadaniem uczniów jest obserwacja poruszającego się szczura i wykonanie podskoków obunóż tak, by uniknąć kontaktu z nim. Jeżeli uczestnik zabawy zostanie dotknięty skakanką (sznurem) to kończy rywalizację.

Punktacja: **3 pkt.** – osoba najdłużej pozostająca w zabawie, **2 pkt.** – osoba przedostatnia uczestnicząca w zabawie, **1 pkt.** – pozostali uczestnicy.

Przybory: 1 skakanka – szczur

Wyposażenie igrzysk – materiały promocyjne



Ministerstwo
Edukacji i Nauki



Źródło: Przemysław Kizeweter

Ryc. 47. Plakaty oznaczające strefy (odpowiadające kolorom kół olimpijskich).



Ministerstwo
Edukacji i Nauki



Źródło: Przemysław Kizeweter

Ryc. 48. Plakaty oznaczające strefy (odpowiadające kolorom kół olimpijskich).



Ministerstwo
Edukacji i Nauki



Źródło: Przemysław Kizeweter

Ryc. 49. Plakaty oznaczające strefy (odpowiadające kolorom kół olimpijskich).



Ministerstwo
Edukacji i Nauki



Źródło: Przemysław Kizeweter

Ryc. 50. Plakaty oznaczające strefy (odpowiadające kolorom kół olimpijskich).



Ministerstwo
Edukacji i Nauki



Źródło: Przemysław Kizeweter

Ryc. 51. Plakaty oznaczające strefy (odpowiadające kolorom kół olimpijskich).



Źródło: Przemysław Kizeweter

Ryc. 52. Wzór flagi igrzysk sportowych.



Program MEiN „WF z AWF. Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”
IGRZYSKA SPORTOWE UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

Szkoła Podstawowa nr.....
Imię i nazwisko uczennicy/ucznia.....
Klasa.....

STREFA nr 1 (niebieska, czarna, czerwona, żółta, zielona)

(właściwe podkreślić)

L.p.	Liczba pkt.	Podpis sędziego
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		

Źródło: Przemysław Kizeweter

Ryc. 53. Wzór karty uczestnictwa w igrzyskach.



KONKURENCJA

1



KONKURENCJA

2

Źródło: Przemysław Kizeweter

Ryc. 54. Wzór oznaczeń poszczególnych konkurencji.

PIKNIK Z AWF
IGRZYSKA SPORTOWE
UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

11 września 2023 r.

9⁰⁰-11⁰⁰
Część sportowa – Igrzyska sportowe uczniów szkół podstawowych
Zespół Szkolno-Przedszkolny (Boisko, Hala sportowa), ul. Księdza Skorupki 11

10⁰⁰-12⁰⁰
Część edukacyjna – Piknik z AWF
(warsztaty edukacyjne dla uczniów ponadpodstawowych i poradnictwo dla seniorów)
Zespół Szkół Technicznych, ul. Ogrodowa 20

Zapraszamy!

WARSZTATY EDUKACYJNE
DLA
UCZNIÓW SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH
I PORADNICTWO DLA SENIORÓW

○○○

Stanowisko kosmetyczne/ Stanowisko podologiczne, Stanowisko rehabilitacja/fizjoterapia,
Diagnostyka stawu kolanowego i barkowego (rekomendacje), Masaż pneumatyczno-uciskowy Boa,
Fusion System Smart Speed, System Batak Pro, Aparat pomiaru ciśnienia, Gogle VR,
Waga Tanita – Analizator Tkanki Tłuszczowej i Waga BC 418 MA, Ścieżka Zebris,
Platforma diagnostyczno-rehabilitacyjna, RKO – resuscytacja krążeniowo-oddechowa

www.awf-bp.edu.pl

WFz AWF FILIA BIAŁA PODLASKA Ministerstwo Edukacji i Nauki AWF POWIAT JANOWSKI

Źródło: Przemysław Kizeweter

Ryc. 55. Wzór plakatu promującego igrzyska.



Źródło: Przemysław Kizeweter

Ryc. 56. Wzór plakatu promującego igrzyska.



Źródło: Przemysław Kizeweter

Ryc. 57. Wzór banera na Facebooka.



Źródło: Przemysław Kizeweter

Ryc. 58. Wzór banera na Facebooka.



Źródło: Przemysław Kizeweter

Ryc. 59. Wzór zaproszenia.



Źródło: Przemysław Kizeweter

Ryc. 60. Wzór zaproszenia.



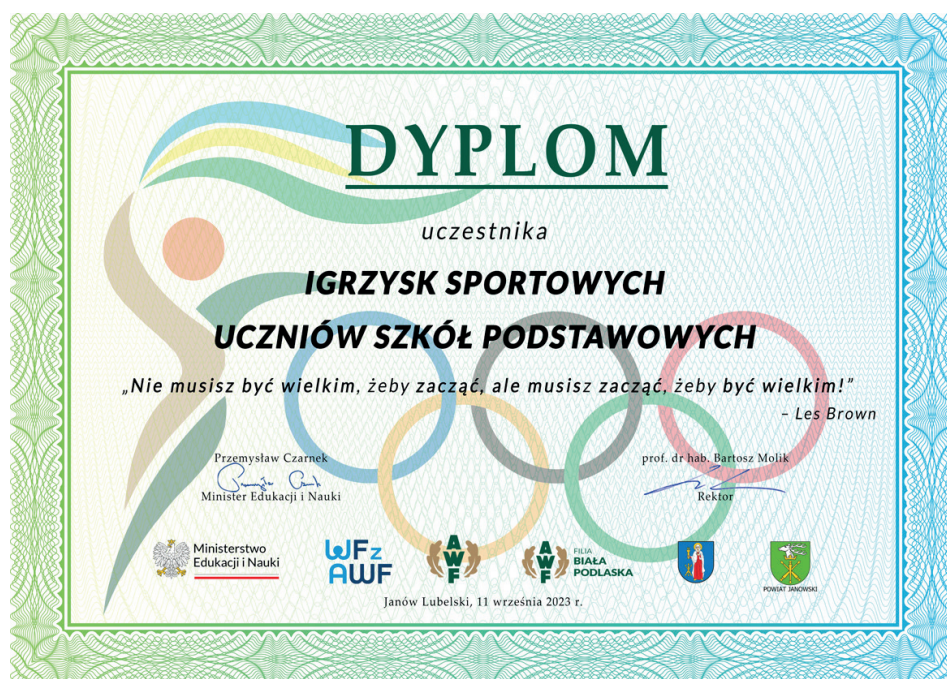
Źródło: Przemysław Kizeweter

Ryc. 61. Wzór podziękowania.



Źródło: Przemysław Kizeweter

Ryc. 62. Wzór medalu.



Źródło: Przemysław Kizeweter

Ryc. 63. Wzór dyplomu.



Źródło: Przemysław Kizeweter

Ryc. 64. Wzór koszulki.

Tabela 62. Wykaz ewidencyjny sprzętu sportowego

Liczba i rodzaj sprzętu
40 znaczników/pachołków
6 płotków + 12 podstaw
4 tyczki
2 woreczki
4 obręcze hula hop
2 koła ringo
2 piłki do piłki nożnej
2 piłeczki do tenisa
2 skakanki
4 materace
2 szarfy
1 skakanka – szczur
2 taśmy miernicze
9 podkładek po karty uczestnictwa
5 sztalug
Koszulki promocyjne (5 kolorów)
Medale
5 plakatów oznaczających kolor strefy
9 długopisów
Pakiet 20 skakanek dla szkoły
Koszulka dla koordynatora
5 koszulek dla wolontariuszy
Przebranie FAF-ika
Maszt + podstawa
Znicz + butla z gazem
Flaga igrzysk
Gadżety wizerunkowe WF z AWF
Pochodnia + nafta + zapalniczka
Podkładka pod scenariusz
2 szt. małych podkładek pod teksty przyrzeczeń

ZGODA RODZICA/OPIEKUNA PRAWNEGO NA UDZIAŁ DZIECKA W
WYDARZENIU

Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka.....
w wydarzeniu sportowym/naukowym inauguracyjnym III edycję Sport Klubów w ramach Programu MEiN WF z AWF. „Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości” prowadzonym przez Filię Akademii Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej w dniu 11 września 2023 r. w obiektach sportowych miasta Janów Lubelski.

.....
data i podpis rodzica/opiekuna prawnego osoby biorącej udział w projekcie

ZGODA NA WYKORZYSTANIE WIZERUNKU DZIECKA

.....
(imię i nazwisko rodzica / prawnego opiekuna)

Niniejszym oświadczam, że na podstawie art. 81 ust. 1 ustawy z 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (tj Dz. U. z 2019 r., poz. 1231) wyrażam zgodę na rejestrowanie wizerunku mojego dziecka

(imię i nazwisko dziecka)

podczas wydarzenia sportowego/naukowego inauguracyjnego III edycję Sport Klubów w ramach Programu MEiN WF z AWF. Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości” prowadzonego przez Filię Akademii Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej w dniu 11 września 2023 r. na obiektach sportowych miasta Janów Lubelski oraz wykorzystanie tego wizerunku poprzez umieszczanie zdjęć i filmów na stronach internetowych, profilach społecznościowych czy w materiałach publikacyjnych w celach informacyjnych i promocyjnych projektu.

.....
(miejscowość, data)

.....
(czytelny podpis rodzica / opiekuna prawnego)

Ryc. 64. Zgody na udział dziecka w wydarzeniu.

7.2. Ankieta dla rodziców/opiekunów

ANKIETA DLA RODZICÓW

Drodzy Rodzice,

Uprzejmie prosimy o wypełnienie poniższej ankiety dotyczącej Państwa dzieci – uczestników Sport Klubów, zajęć realizowanych w ramach programu WF z AWF. Ankieta jest dobrowolna i anonimowa, jej wyniki nie będą udostępniane osobom postronnym. Bardzo zależy nam na Państwa odpowiedziach, stanowiąc one będą uzupełnienie diagnozy kondycji fizycznej dzieci i zostaną wykorzystane do przygotowania raportu z programu i opracowania rekomendacji w zakresie działań ukierunkowanych na poprawę zdrowia Państwa dzieci.

Prosimy o udzielenie rzetelnych odpowiedzi, tylko takie będą miały wartość. Wypełnienie ankiety nie zajmie więcej niż 5-10 minut. **Dla każdego dziecka uczestniczącego w zajęciach Sport Klubów prosimy o uzupełnienie osobnej ankiety.**

Dziękujemy za poświęcony czas i Państwa zaangażowanie. Zespół programu WF z AWF.

* Wymagane

1. Płeć: *

- chłopiec
 dziewczynka

2. Data urodzenia dziecka: *

Format: dd-mm-rrrr

3. Wysokość ciała dziecka: [cm] (wartości dziesiętne oddzielać kropką ".") *

Wartość musi być liczbą

4. Masa ciała dziecka [kg] (wartości dziesiętne oddzielać kropką ".") *

Wartość musi być liczbą

5. Czy dziecko uczestniczyło w poprzedniej edycji Sport Klubów (w roku 2022) *

- tak
 nie
 nie wiem/nie pamiętam

6. Którym dzieckiem z kolei jest badany? *

- pierwszym
- drugim
- trzecim
- czwartym
- piątym
- inne

7. Liczba dzieci w rodzinie: *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- inne

8. Miejsce zamieszkania: *

- wieś wiejska
- wieś miejska małe miasto (do 20 tys. mieszkańców)
- średnie miasto (20-100 tys.)
- duże miasto (100 tys. i więcej)

9. Województwo: *

- dolnośląskie
- kujawsko-pomorskie
- lubelskie
- lubuskie
- łódzkie
- małopolskie
- mazowieckie
- opolskie

- podkarpackie
- podlaskie
- pomorskie
- śląskie
- świętokrzyskie
- warmińskomazurskie
- wielkopolskie
- zachodniopomorskie

Aspekty społeczno-ekonomiczne – MATKA/PRAWNA OPIEKUNKA

10. Wiek [lata] (wartości dziesiętne oddzielać kropką ".") *

Wartość musi być liczbą

11. Wysokość ciała [cm] (wartości dziesiętne oddzielać kropką ".") *

Wartość musi być liczbą

12. Masa ciała [kg] (wartości dziesiętne oddzielać kropką ".") *

Wartość musi być liczbą

13. Wykształcenie: *

- niepełne podstawowe
- podstawowe/gimnazjalne
- zawodowe
- średnie
- wyższe

14. Czy pracuje Pani zawodowo? *

- tak
- nie

Aspekty społeczno-ekonomiczne – OJCIEC/PRAWNY OPIEKUN

15. Wiek [lata] (wartości dziesiętne oddzielać kropką ".") *

Wartość musi być liczbą

16. Wysokość ciała [cm] (wartości dziesiętne oddzielać kropką ".") *

Wartość musi być liczbą

17. Masa ciała [kg] (wartości dziesiętne oddzielać kropką ".") *

Wartość musi być liczbą

18. Wykształcenie: *

- niepełne podstawowe
- podstawowe/gimnazjalne
- zawodowe
- średnie
- wyższe

19. Czy pracuje Pan zawodowo? *

- tak
- nie

Aspekty społeczno-ekonomiczne – WARUNKI MIESZKANIOWE RODZINY

20. Metraż mieszkania/domu [m²] (wartości dziesiętne oddzielać kropką ".") *

Wartość musi być liczbą

21. Liczba osób wspólnie zamieszkujących gospodarstwo domowe *

Wartość musi być liczbą

22. Czy dziecko ma własny pokój do swojego wyłącznego użytku? *

- tak
 nie

Aspekty ogólnozdrowotne – MATKA

23. Aktywność fizyczna MATKI: *

- 1 x w tygodniu
 2 x w tygodniu
 3 x w tygodniu
 4 x w tygodniu
 5 x w tygodniu
 6 x w tygodniu
 7 x w tygodniu

24. Przeciętny czas POJEDYNCZEJ aktywności fizycznej [minuty] *

Wartość musi być liczbą

25. Liczba godzin dziennie spędzanych aktywnie ruchowo *

Wartość musi być liczbą

26. Liczba godzin dziennie spędzanych siedząc lub leżąc *

Wartość musi być liczbą

Aspekty ogólnozdrowotne – OJCIEC

27. Aktywność fizyczna OJCA: *

- 1 x w tygodniu
- 2 x w tygodniu
- 3 x w tygodniu
- 4 x w tygodniu
- 5 x w tygodniu
- 6 x w tygodniu
- 7 x w tygodniu

28. Przeciętny czas POJEDYNCZEJ aktywności fizycznej [minuty] *

Wartość musi być liczbą

29. Liczba godzin dziennie spędzanych aktywnie ruchowo *

Wartość musi być liczbą

30. Liczba godzin dziennie spędzanych aktywnie ruchowo *

Wartość musi być liczbą

Aspekty ogólnozdrowotne – DZIECKO

31. Ile czasu dziennie w przeciętny dzień powszedni dziecko przeznacza na *

	Do 30 minut	30 minut-1 godzina	1-1,5 godziny	1,5-2 godzin	2-3 godziny	Powyżej 3 godzin	Wcale
pracę przed komputerem w ramach nauki szkolnej	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
oglądanie telewizji?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
używanie w czasie wolnym komputera/telefonu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
czytanie książek?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
słuchanie muzyki?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
aktywność fizyczną?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

32. O której zwykle w dni powszednie dziecko chodzi spać? *

- przed godziną 21.00 między
- godziną 21.00 a 22.00
- po godzinie 22.00

33. Ile godzin dziecko zwykle śpi w dni powszednie [godziny]? (wartości dziesiętne oddzielać kropką ".") *

Wartość musi być liczbą

34. Jaka aktywność fizyczną dziecko zwykle wybiera? (można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź) *

- ma zwolnienie z wychowania fizycznego/nie jest aktywne fizycznie
- wychowanie fizyczne w szkole
- gry ruchowe na konsoli/telewizorze
- niezorganizowane formy ruchu z kolegami/koleżankami w czasie pozaszkolnym
- zajęcia ruchowe w klubie osiedlowym/lokalnym ośrodku dzieci i młodzieży itp.
- treningi w klubie sportowym, w sportowej szkole, na zawodach

35. Z kim głównie dziecko podejmuje aktywność ruchową? (można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź) *

- samo
- z rówieśnikami/rodzeństwem/innymi dziećmi
- z rodzicami/opiekunami
- z dziadkami/babciami
- nie jest aktywne

36. Które stwierdzenie najlepiej określa aktywność ruchową dziadków/babć dziecka *

- zdecydowanie aktywni
- raczej aktywni
- raczej nieaktywni
- zdecydowanie nieaktywni
- nie dotyczy

37. Jak oceniasz poziom ogólnej sprawności fizycznej swojego dziecka (1 - bardzo niska, 5 - bardzo wysoka) *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

38. Jak oceniasz ogólny stan zdrowia swojego dziecka (1 - bardzo złe, 5 - bardzo dobre) *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

39. Które z następujących pięciu stwierdzeń najlepiej opisują Twoje dziecko w ciągu ostatnich 7 dni? *

- cały lub większość czasu dziecko spędziło wykonując rzeczy, które wymagały bardzo małego wysiłku fizycznego
- czasami (1-2 razy w zeszłym tygodniu) dziecko było aktywne fizycznie w wolnym czasie (np. uprawiało jakiś sport, biegało, jeździło rowerem, pływało, ćwiczyło aerobik)
- często (3-4 razy w zeszłym tygodniu) dziecko było aktywne fizycznie w wolnym czasie
- dość często (5-6 razy w zeszłym tygodniu) dziecko było aktywne fizycznie w wolnym czasie
- bardzo często (7 lub więcej razy w zeszłym tygodniu) dziecko było aktywne fizycznie w wolnym czasie

40. Jakie przeszkody dostrzegasz w podejmowaniu aktywności fizycznej przez Twoje dziecko? (można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź) *

- nie ma żadnych przeszkód
- zbyt mało lekcji WF w szkole
- lekcje WF w szkole są prowadzone w sposób mało atrakcyjny dla mojego dziecka
- brak oferty **bezpłatnych** pozalekcyjnych zajęć ruchowych dla dzieci w najbliższej okolicy
- oferta **bezpłatnych** pozalekcyjnych zajęć ruchowych dla dzieci jest mało atrakcyjna lub zbyt mało urozmaicona
- płatne** pozalekcyjne zajęcia ruchowe są zbyt drogie
- oferta **płatnych** pozalekcyjnych zajęć ruchowych dla dzieci jest mało atrakcyjna lub zbyt mało urozmaicona
- pozalekcyjne zajęcia ruchowe (płatne i bezpłatne) są organizowane w zbyt dużej odległości od miejsca zamieszkania dziecka – nie ma możliwości wygodnego dojazdu na takie zajęcia
- nie ma odpowiedniej oferty zajęć pozalekcyjnych (płatnych i bezpłatnych), które byłyby dostosowane do ograniczeń mojego dziecka
- brak czasu rodziców na wspólne uprawianie aktywności z dziećmi
- niechęć dziecka do aktywności ruchowej
- brak wolnego czasu dziecka
- inne

41. Czy dziecko ma orzeczenie o niepełnosprawności? *

- tak
- nie

42. Jaki jest charakter orzeczonej niepełnosprawności? *

- niepełnosprawność narządu ruchu
- niepełnosprawność narządu słuchu
- niepełnosprawność narządu wzroku
- niepełnosprawność intelektualna
- zaburzenia neurorozwojowe (np. spektrum autyzmu, ADHD)
- nie dotyczy

43. Dotyczy dziewcząt: czy córka miesiączkuje?

- tak
- nie

44. Wiek pierwszej miesiączki w latach (wartości dziesiętne oddzielać kropką „.”)

Wartość musi być liczbą

Potencjalne występowanie u dziecka zaburzeń pocovidowych

45. Czy u dziecka zdiagnozowano obecność koronawirusa SARS-CoV-2?

- tak
- nie

46. Podaj miesiąc i rok ostatniej stwierdzonej infekcji koronawirusem SARS-CoV-2**47. Jaki był przebieg infekcji u dziecka?**

- bezobjawowy
- lekkie objawy (leczenie domowe)
- średnio nasilone objawy (leczenie domowe)
- ciężki przebieg wymagający hospitalizacji

48. Jakiego rodzaju objawy zaobserwowali Państwo u dziecka w ciągu ostatnich 6 miesięcy, których dziecko NIE doświadczało PRZED stwierdzeniem obecności koronawirusa lub przed pandemią?

- układu oddechowego (np. kaszel, duszność, podatność na zmęczenie)
- układu krążenia (np. ból w klatce piersiowej, kołatanie serca, problemy z krzepiwością krwi)
- układu nerwowego (np. omdlenia, bóle głowy, problemy z pamięcią lub koncentracją, obniżenie nastroju, apatia, drażliwość, utrata smaku lub węchu)
- układu ruchu (np. bóle mięśni, bóle stawów, osłabienie siły mięśni, drętwienie kończyn, obrzęki kończyn)

- układu pokarmowego (np. utrata apetytu, bóle brzucha, biegunki, wymioty)
- skórno-słuzówkowe (np. wysypki i zmiany skórne, suche i zaczerwienione wargi, zapalenie spojówek)
- nie obserwowałem niepokojących objawów

WFz
AWF

ISBN

978-83-61509-81-3