



Koncepcja Health-Related Fitness w nowej podstawie programowej

dr Paweł F. Nowak



Instytut Wychowania Fizycznego i Sportu
ul. Katowicka 18, 01-650 Warszawa

Wychowanie fizyczne

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne: wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całościowej aktywności fizycznej i troski o zdrowie.

Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję perspektywną (przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia). W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej widoczna jest personalistyczna koncepcja wychowania oraz koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

Wychowanie fizyczne dla uczniów klas IV–VIII szkół podstawowych jest realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych i zajęć do wyboru przez ucznia, w tym: zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki.

Zajęcia z wychowania fizycznego zarówno te realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych, jak i te prowadzone do wyboru przez ucznia, prowadzą nauczyciele wychowania fizycznego zatrudnieni w szkole. Zajęcia wychowania fizycznego mogą być realizowane w obiektach sportowych znajdujących się w otoczeniu szkoły (np. korzystanie z hal sportowych).

Wymagania szczegółowe podstawy programowej odnoszą się do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym. W ramach zajęć do wyboru realizacja treści jest dowolna i powinna wykraczać poza podstawę programową.

Podstawa programowa kształcenia ogólnego

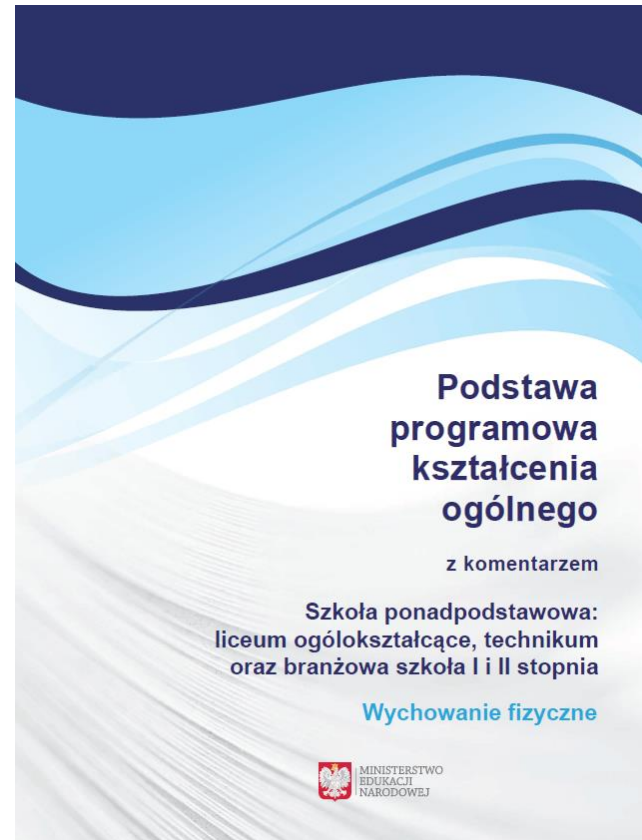
z komentarzem



Szkoła podstawowa
Wychowanie fizyczne

Health-Related Fitness

Takie podejście do sprawności fizycznej nie tylko otwiera możliwość działań pedagogicznych, ale stwarza też fundament pod kształtowanie nawyku całościowej aktywności fizycznej, co jest celem wiodącym współczesnej edukacji szkolnej w zakresie wychowania fizycznego

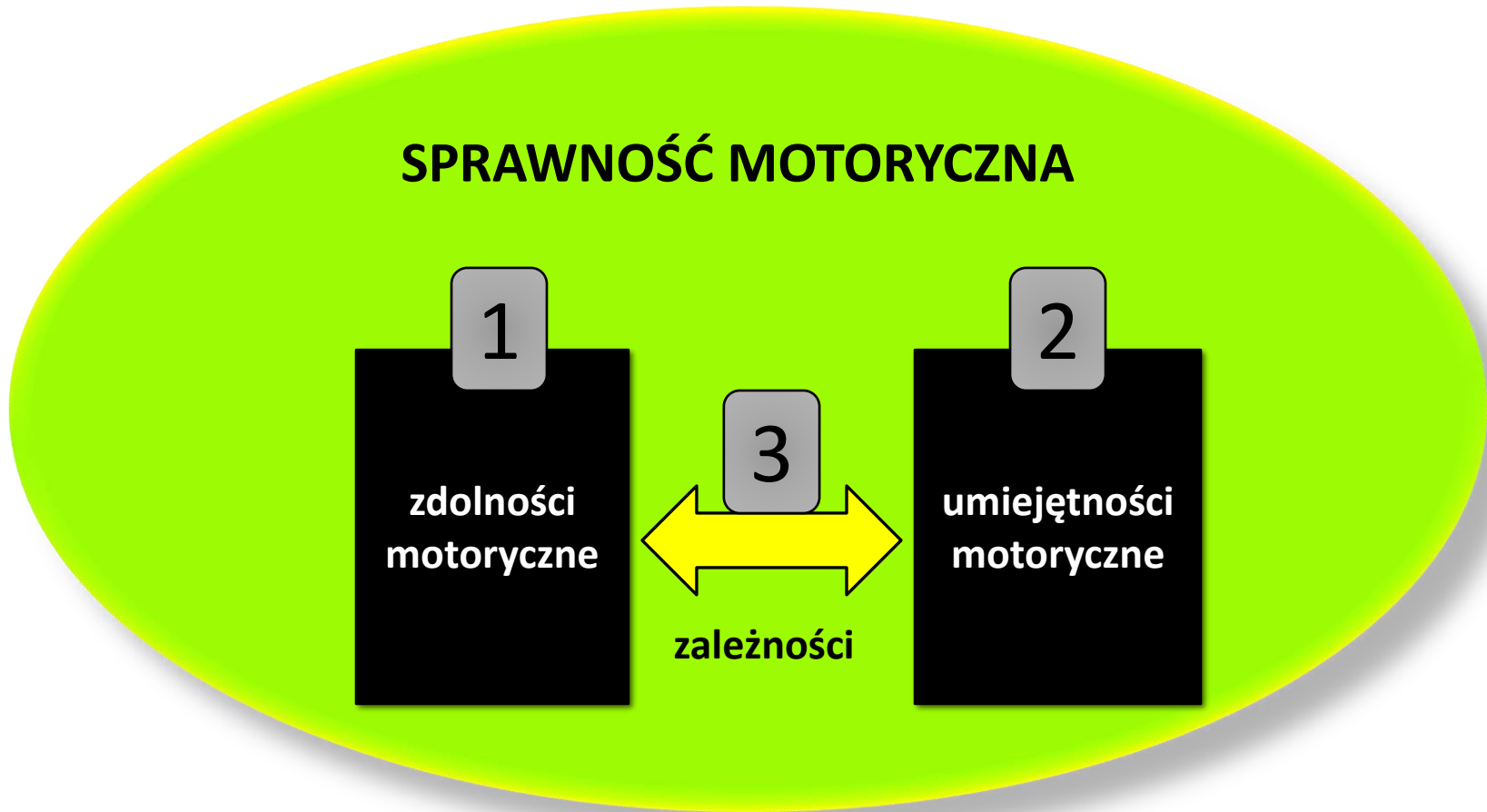


Sprawność motoryczna

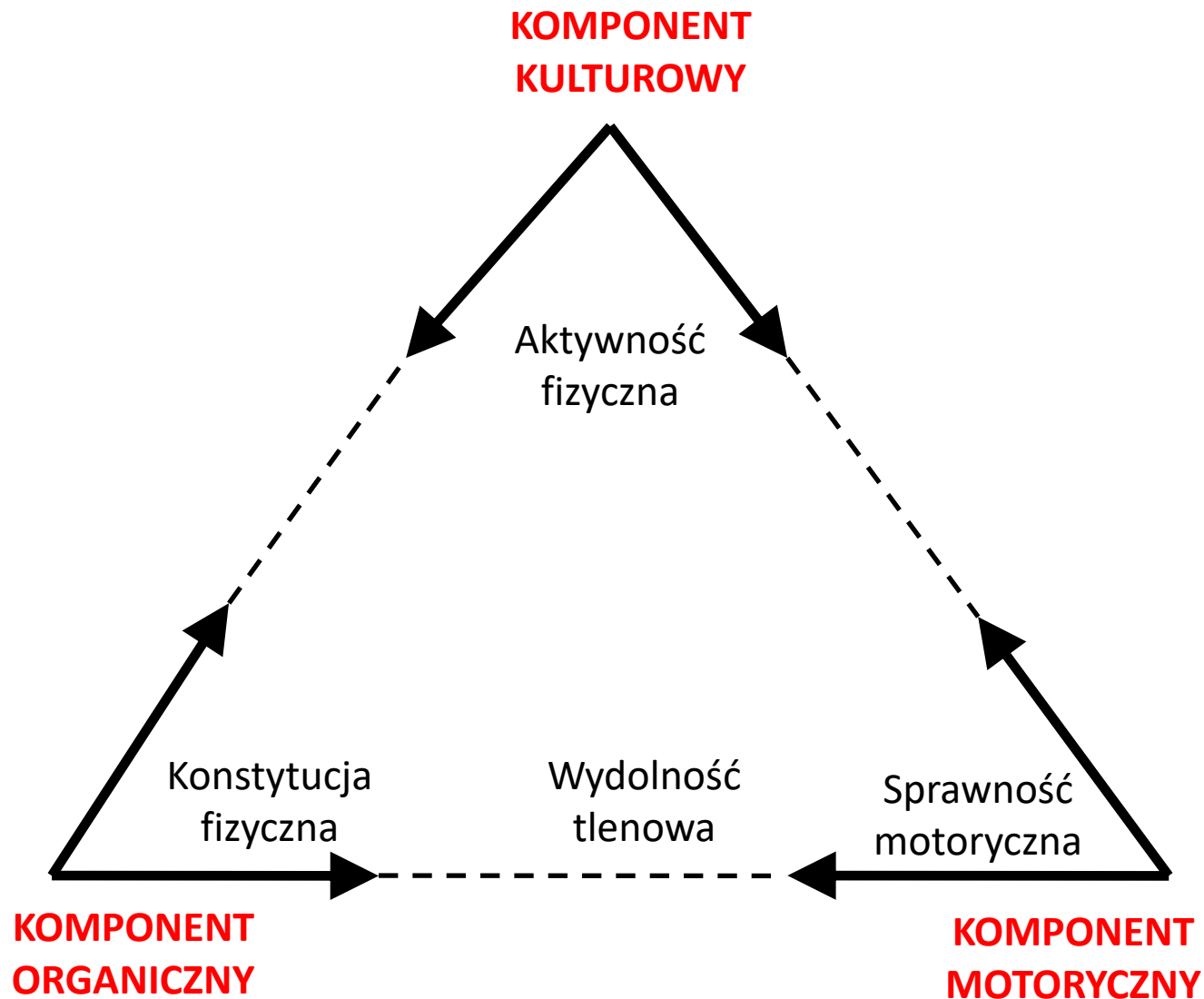
potencjalne możliwości do wykonywania ruchowych czynności



Sprawność motoryczna to nie tylko poziom motorycznych zdolności...



Trójczłonowa struktura sprawności fizycznej (Renson i wsp. 1979)



UMIEJĘTNOŚCI MOTORYCZNE

UMIEJĘTNOŚCI ELEMENTARNE

SPECJALNE

pełzanie, czworakowanie

chodzenie, bieganie

skakanie, rzucanie

chwytywanie, wspinanie, dźwiganie

przenoszenie, podpieranie, zwisanie,
przewracanie, przetaczanie, inne.

SPORTOWE

Termin psychomotoryka podkreśla związek organizmu z psychiką człowieka.

motywy
działania



wrażenia



emocje



Sprawność fizyczna - definicje

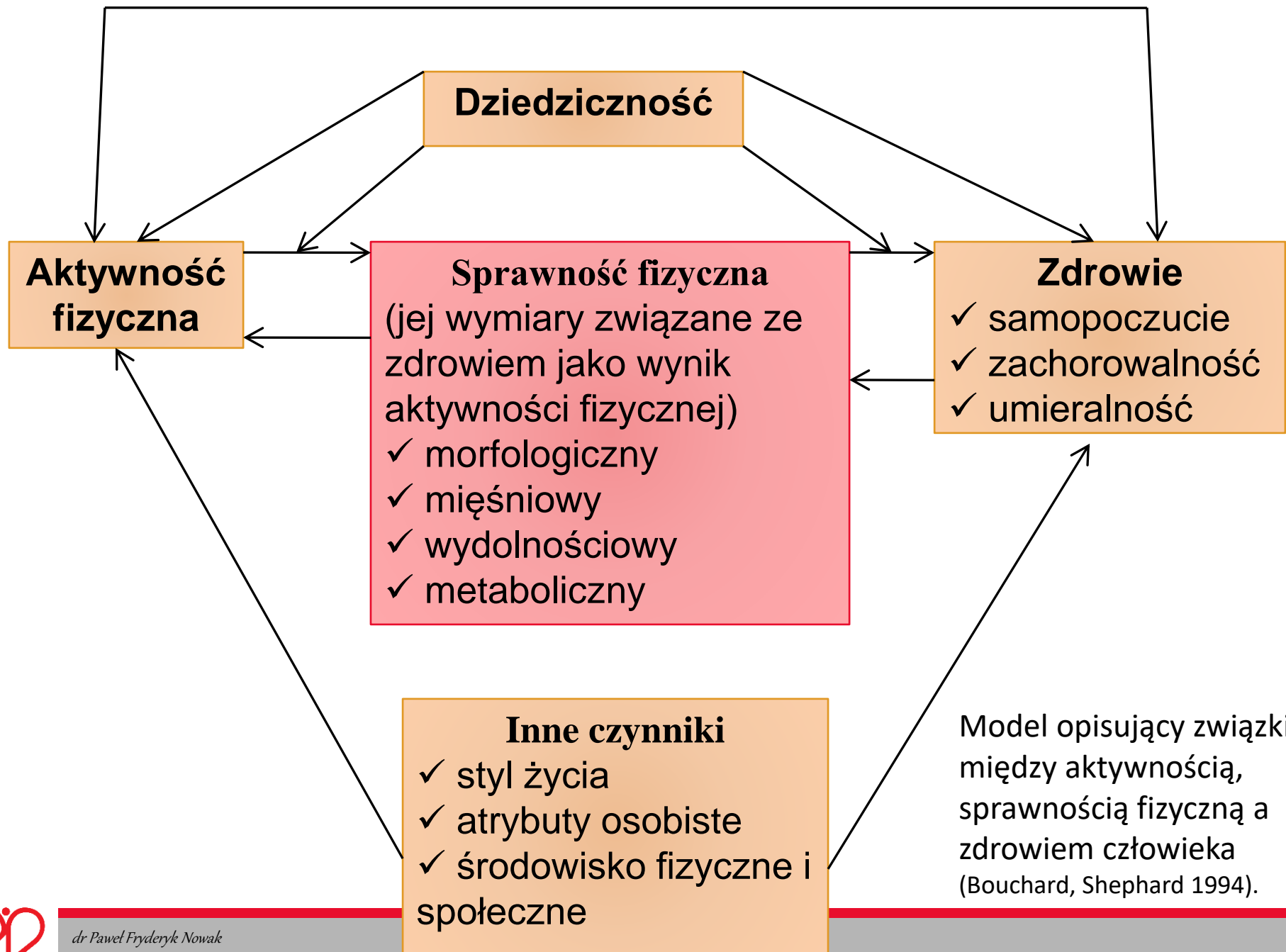
zaradność człowieka, jaką ujawnia on
w różnych sytuacjach ruchowych

(Przewęda 2000)

osiągnięcie i utrzymanie możliwości fizycznych
związanych z dobrym zdrowiem lub jego poprawą,
a potrzebnych w codziennej aktywności i
konfrontowaniu się z przewidywanymi i nie
przewidywanymi wyzwaniami wysiłkowymi

(Morrow 1995)





Sprawność fizyczna wg koncepcji Health-related fitness (H-RF)



Wg Howleya i Franksa (1997) „Celem sprawności fizycznej jest pozytywne zdrowie fizyczne, które warunkuje niskie ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych. Osiągnięcia zaś mają na celu zdolność angażowania się w codzienne zadania z adekwatną energią oraz satysfakcjonujące uczestnictwo w wybranych sportach”.

Health-related fitness – komponenty sprawności fizycznej

(Skinner i Oja 1994)

KOMPONENTY	CZYNNIKI
morfologiczne	<ul style="list-style-type: none">- skład ciała- siła (budowa) tkanki kostnej
mięśniowo – szkieletowe	<ul style="list-style-type: none">siła mięśniowa i wytrzymałość- gibkość
motoryczne	<ul style="list-style-type: none">- kontrola postawy ciała
krążeniowo – oddechowe	<ul style="list-style-type: none">- maksymalna moc aerobowa- submaksymalna wydolność krążeniowo –oddechowa
metaboliczne	<ul style="list-style-type: none">- metabolizm węglowodanowy- metabolizm lipidowy



Testowanie sprawności fizycznej

Miernik sprawności fizycznej R. Trzeźniowskiego [1963]



Test sprawności motorycznej L. Denisiuka [1975]



Test sprawności studentów S. Pilicza [1963]



Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (ICSPFT) [1971]



Test Sprawności Fizycznej Z. Chromińskiego [1981]



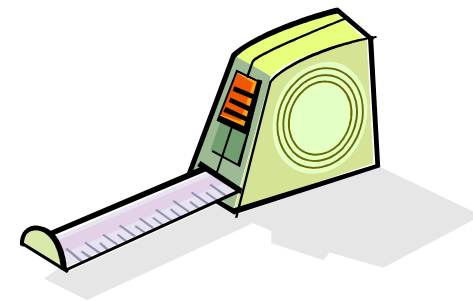
Indeka Sprawności Fizycznej K. Zuchory [1982]



Europejski Test Sprawności Fizycznej – Eurofit [1989]



Test Sprawności Fizycznej Dzieci i Młodzieży YMCA [1989]



oraz wiele innych
metod i narzędzi...

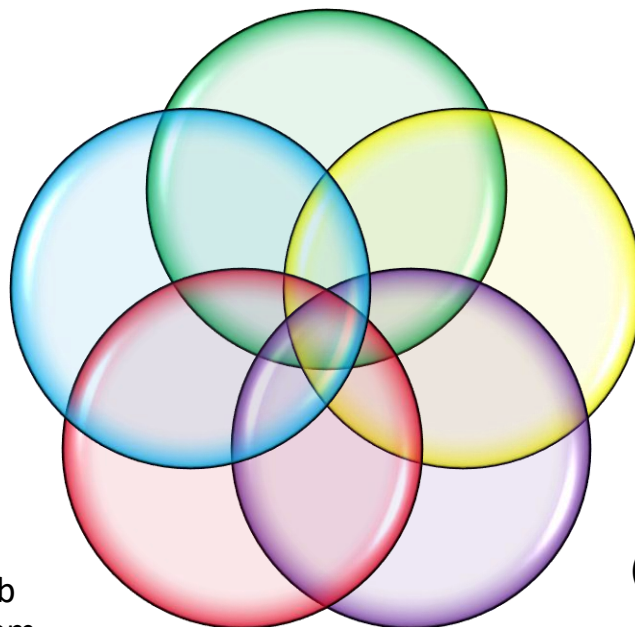


Wymogi stawiane testom sprawności

Obiektywność (dwóch badających uzyskuje identyczny wynik)

Normalizacja (układ odniesienia pozwalający określić jakie miejsce zajmuje badana osoba w całej populacji)

Standaryzacja
(ujednolicony sposób posługiwania się testem - instrukcja)



Trafność (mierzy tę właściwość, która miała być zmierzona)

Rzetelność
(powtórzenie pomiaru w tych samych warunkach powinno dać te same rezultaty)

