

Małgorzata Gasik

Lekcja WF – zajęcia z pasją czy przykry obowiązek? Wybór należy do ciebie

Nauczyciel wuefu: dla jednych uosobienie wszelkich cnót sportowych, doskonały przykład do naśladowania, dla innych bohater koszmarów sennych, „przyczyna” sportowych niepowodzeń, ba, czasami wręcz „powód” unikania wszelkiej aktywności fizycznej w dorosłym życiu. Z założenia powinien kształtować właściwe postawy, pracować z dziećmi, opierając się na nieustannie wzbogacanej wiedzy na temat biologii i fizjologii organizmu człowieka, doskonalić swoje umiejętności, być liderem zdrowego stylu życia, wzmacniać swoją wiarygodność dobrym przykładem. A jaka jest rzeczywistość? Opinie są podzielone. Na podstawie relacji obecnych i byłych uczniów, samych wuefistów oraz doświadczenia własnego, zaryzykuję stwierdzenie, że nikt i nic tak skutecznie nie potrafi zachęcić lub zniechęcić do sportu, jak nauczyciele i szkoła. Niektórzy bez oporów i wyrzutów sumienia potrafią stosować cały arsenał „zniechęaczy”: japońską technikę nauczania, „matapiłkęgrajta”, zadziwiająco szeroką ofertę dyscyplin sportowych: koszykówka lub nożna (o aerobiku zapomnijcie), w dodatku wszystko okraszone wszechogarniającą nudą z rutyną. W efekcie mamy zatrzęsienie wiecznie „niedysponowanych” uczniów z usprawiedliwieniem od rodziców lub zwolnieniem lekarskim w rękę, często całorocznym. A potem dziwimy się, że nasze społeczeństwo ma nadwagę, że dzieci wolą spędzać czas przed komputerem zamiast biegać za piłką po boisku. Na szczęście takie sytuacje nie są regułą. Jest wielu nauczycieli, którzy razem z uczniami wykonują wszystkie ćwiczenia i, co najważniejsze, potrafią odpowiednio zmotywować do uprawiania sportu, nie tylko podczas obowiązkowych zajęć w szkole.

Pięć przykazań nauczyciela – „demotywatora”

Po pierwsze: zniechęć do sportu jak najwcześniej

– *Niestety spotkałam się z sytuacją, że w edukacji wczesnoszkolnej lekcja wychowania fizycznego traktowana jest czasem jak zło konieczne – mówi Agnieszka, nauczyciel wuefu ze szkoły podstawowej w Płocku. – Nauczyciele unikają tych zajęć, często zastępując je „ważniejszymi” przedmiotami. W ten sposób najlepszy pod względem możliwości okres rozwoju dziecka zostaje pominięty, a z pełnych radosnej werwy i entuzjazmu dzieci wyrastają pozbawione gibkości, często otyłe i nieposiadające nawyków ruchowych nastolatki.*

Po drugie: mocno ogranicz ofertę zajęć

– *Wuefu nie cierpiałam szczerze, ani w podstawówce, ani w liceum – nie ukrywa Małgorzata, obecnie urzędnik samorządowy. – Bo grało się głównie w gry zespołowe. W podstawówce dwa ognie albo siatkówka, w liceum siatkówka i koszykówka. Alternatywą było bieganie. A ja nie znoszę ani piłki ani biegania. Pierwsze do tej pory kojarzy mi się z bieganiem po boisku „huzia na Józia”, przepychankami itp. Drugie – z nudnym bieganiem wokół boiska i strasznym zmęczeniem. Po lekcji, w ciągu 10 minut przerwy, trzeba było się przebrać w ciasnej szatni, biec na lekcję i tam – padać ze zmęczenia. Były oczywiście wyjątki. Zdarzało się, że uczyliśmy się tańca towarzyskiego albo ćwiczyliśmy aerobik. Ale to były sporadyczne przypadki. WF polubiłam dopiero na studiach, ponieważ można było sobie wybrać dyscyplinę, którą chciało się trenować. Zdecydowałam się na pływanie, a konkretnie na naukę pływania. Bo wcześniej*

nie umiałam kompletnie. A podczas cotygodniowych zajęć, pod okiem superinstruktora (starszego pana, który przez całe zajęcia był z nami w wodzie, a nie tylko rzucał sprzęt i spoglądał z brzegu), nauczyłam się pływać kilkoma stylami. A byłam pewna, że już nigdy nie dam rady!

Po trzecie: skup uwagę tylko na najlepszych

– Nauczyciele wychowania fizycznego są oceniani na podstawie sukcesów, jakie osiągają z uczniami, i dlatego koncentrują się często przede wszystkim na osobach zdolnych w danej dziedzinie, kosztem tych mniej zdolnych – tłumaczy przyczynę unikania lekcji WF przez coraz większą liczbę dzieci i nastolatków Izabela Zarychta, doradca metodyczny MSCDN Wydział w Płocku, nauczyciel WF ze Szkoły Podstawowej nr 17. – A jeśli postarałby się tak zorganizować zajęcia, aby były bardziej zróżnicowane, wykorzystał gimnastykę, taniec czy gry zespołowe, to każdy uczeń odnalazłby w nich coś dla siebie.

– Dyrektorzy rozliczają nas z wyników jak w każdej innej firmie, co przejawia się na przykład w dodatku motywacyjnym – potwierdza Tomasz, wuefista z ośmioletnim stażem z płockiej podstawówki. – Dlatego niektórzy nauczyciele wolą poświęcić większą uwagę uzdolnionym uczniom. Lekcja jest tak zorganizowana, aby przygotować najlepszych do zawodów, chociaż nauczyciel powinien zorganizować urozmaicone zajęcia dla wszystkich. Niestety, słabsi uczniowie nie nadążają za swoimi kolegami. W ten sposób wielu z nich zniechęca się do sportu. Problemem jest także wprowadzanie niezdrowej rywalizacji między uczniami. Słabszy nigdy nie dorówna najlepszemu, przez co będzie czuł się gorszy.

Po czwarte: wykorzystaj niekorzystny układ lekcji

– W trzeciej klasie technikum lekcje WF rozpoczynały się o godzinie 7:10 – mówi Piotr, tegoroczny maturzysta. – Według mnie to najgorsze rozwiązanie z możliwych, ponieważ po zajęciach musieliśmy siedzieć kolejnych siedem godzin w szkole bez możliwości odświeżenia się. Oczywiście prysznic w szkole były, ale sprawne drzwi do toalet już niekoniecznie. W dodatku nauczyciel nadmiernym optymizmem nie zarażał. Miałem wrażenie, że wszyscy myślimy tylko o jednym: byle do dzwonka.

Po piąte: spraw, aby efekty ćwiczeń były wiedzą tajemną

– W naszej szkole jest siłownia, korzystamy z niej dosyć często – opowiada Małgorzata, licealistka. – Niestety zajęcia wyglądają tak, że nasz nauczyciel

wyznacza 5 minut dla każdej z nas na jednym przyrządzie i zmiana, sam zasiada przy biurku i czyta gazetę. O tym, żeby opowiedział, które partie mięśni możemy wyćwiczyć dzięki konkretnemu przyrządowi, jak to wpływa na naszą sylwetkę, ile tak naprawdę powinniśmy poświęcić czasu na ćwiczenia, nie ma mowy. Oczywiście zdaję sobie sprawę, że nie jestem na profesjonalnej sesji z osobistym trenerem, ale jakaś elementarna wiedza od specjalisty (przecież ukończył AWF) przydałaby się.

Rodzic współwinny

Coraz częściej zdarza się, że rodzice, którzy również powinni świecić przykładem, wolą obejrzeć kolejny serial niż wyjść z dzieckiem na spacer. Nie tylko tolerują brak aktywności swoich pociech, ale wręcz cieszą się, gdy syn lub córka siedzą w domu, spędzając całe godziny przed monitorem. Dzięki temu nie muszą się martwić, co robi dziecko na podwórku albo kiedy wróci. – A spędzanie dużej ilości czasu przed komputerem powoduje spłytenie oddechu, głębsze warstwy płuc są słabo utlenowane. W efekcie dziecko ma obniżoną odporność, wystarczy lekki podmuch wiatru, by nabawiło się infekcji – ostrzega dr n. med. Ryszard Kurzyński, specjalista medycyny sportowej z Poradni Medycyny Sportowej w Płocku.

W dodatku, ze względu na nieustający brak czasu, tempo, nadmierną troskę albo po prostu z lenistwa, podwożą samochodem swoje dzieci pod same drzwi szkoły. Oczywiście jeśli placówka znajduje się daleko od domu, sytuacja jest uzasadniona, niestety czasem niewielką odległość koniecznie trzeba pokonać w sposób zmotoryzowany „żeby dziecko się nie przeformowało”. – Załamuję ręce, kiedy widzę, jak dzieci mojej siostry – uczennica VI klasy i gimnazjalista – codziennie są transportowani samochodem do szkoły i z powrotem – całe 500 metrów! – opowiada Emilia, mama przedszkolaka. – Nie zmieniają zdania nawet wiosną czy latem, gdy pogoda wymarzona do spaceru. Mieszkają na wsi, okolica spokojna, ruch samochodów niewielki, do obu szkół prowadzą osiedlowe uliczki. Sama pamiętam, jak niezależnie od pogody wędrowałam tą samą trasą do podstawówki, spotykając po drodze kolegów, którzy musieli pokonać znacznie dłuższy dystans. Nawet do głowy nam nie przyszło, żeby ktokolwiek mógł nas podwieźć. Zresztą taki spacer też był jakąś atrakcją – mogliśmy porozmawiać, pożartować, wstąpić po szkole do koleżanki. A teraz – rano samochodem, po południu samochodem, a po obiedzie komputer. I rosną nam potem dorośli z problemami krążenia, nadwagą czy brakiem odporności.

Plaga zwolnień bez powodu

Rodzicielska miłość i troska przybiera czasem jeszcze gorszą formę – wypisywane bez zastanowienia bezpodstawne zwolnienia z lekcji WF. Rodzice ograniczają w ten sposób czasem jedyną okazję do aktywności ruchowej swojego dziecka. – *Ze noga boli, że złe samopoczucie* – opowiadała dziennikarzowi „Gazety Wyborczej” Krystyna Lachowicz, nauczyciel WF w Gimnazjum nr 5 w Płocku, pomysłodawczyni majowej konferencji dla wuefistów pt. „Alternatywne formy aktywności ruchowej w oparciu o nową podstawę programową wychowania fizycznego”. – *A przecież ruch to samopoczucie poprawia! Rodzicom powinno zależeć, żeby dziecko się ruszało, tymczasem pozwalają im siedzieć na ławce. Najczęściej pod wpływem dzieci...*¹

Kwestię nieuzasadnionych zwolnień dostrzega również dr Ryszard Kurzyński, specjalista medycyny sportowej. – *Problem dotyczy przede wszystkim dzieci z nadwagą. Wstydzą się swojego wyglądu, a rodzice, widząc ich rozpacz, szukają lekarza, który wystawi zwolnienie lekarskie z zajęć. Niestety, nauczyciele również nie są bez winy. Założmy, że w V klasie uczeń musi wykonać skok w dal na określoną odległość – dziecko z 15-kilogramową nadwagą tego nie zrobi. W efekcie nauczyciel postawi ocenę niedostateczną, nie starając się nawet docenić zaangażowania, nie motywując do działania. A musimy podkreślić, że najczęściej jest to uczeń, który ma bardzo dobre oceny z pozostałych przedmiotów. Właśnie dlatego rodzice sami wystawiają zwolnienia lub proszą o nie lekarza, żeby słabe oceny z WF nie obniżyły średniej.*

– *W naszej szkole nie mamy problemu z bezpodstawnymi zwolnieniami – zapewnia z kolei Tomasz, wuefista z płockiej szkoły podstawowej. – Wszystkie zwolnienia lekarskie na okres dłuższy niż miesiąc (30-31 dni) są zgłaszane do sekretariatu i decyzją dyrektora szkoły dziecko jest zwalniane z przedmiotu na okres zawarty w zwolnieniu. Ponadto staram się rozmawiać z rodzicami, tłumaczyć, że nawet jeśli dziecko skarży się na ból nogi, a nie ma obrzęku, niech zgłosi taki problem, dostanie wtedy inne ćwiczenie, takie, które nie obciąża nogi. Niestety, zdarzają się sytuacje, że uczennica przynosi kolejne zwolnienie z zajęć na basenie, a kiedy na zebraniu pytam mamę dlaczego – odpowiada: ja nie umiem pływać, to moja córka również nie musi. W takiej sytuacji ręce opadają.*

Wuefista dodaje, że wielu uczniów nie chce uczestniczyć w zajęciach, ponieważ boi się wyśmiania. – *W jednej klasie, jeśli komuś coś nie wyj-*

dzie – czuje wsparcie kolegów, w innej będzie to powodem do złośliwych żartów. W tej sytuacji ważna jest rola nauczyciela, który będzie potrafił uświadomić uczniom, że nie wszyscy potrafią wykonać każde zadanie bezbłędnie.

Uczeń im starszy... tym bardziej kombinuje

Jak się okazuje, sami uczniowie również nie są bez winy. Kombinują jak mogą, by uniknąć ćwiczeń. Zdarza się, że charakterystyczny dla małych zapał przeobraża się z czasem w permanentną niechęć do aktywności fizycznej.

– *Czwartoklasiści to żywioł, bez wahania angażują się we wszystkie ćwiczenia – przekonuje Tomasz, nauczyciel WF. – Gorzej z szóstoklasistami. Czasami mogliby nie robić nic. Kalkulują, na ile mogą sobie pozwolić, wolą spędzić czas przed komputerem, rozmawiać z kolegami niż ćwiczyć. WF staje się dla nich przykrym obowiązkiem, którego trzeba unikać, a nie przyjemnością. Wystarczy spojrzeć na pierwsze z brzegu zawody – biorą w nich udział głównie czwarto- i piątoklasiści. Szóstoklasistów jest jak na lekarstwo. Chociaż zdarzają się osoby, które dopiero w ostatniej klasie zaczynają osiągać sukcesy, nawet biją rekordy. Najważniejsze, że nikt nie zniechęcił ich wcześniej do aktywności i mieli zapał, by ćwiczyć.*

Wuefista podkreśla również, że niektórzy uczniowie oszukują, mówiąc na przykład, że mama pozwoliła im nie ćwiczyć. – *W takiej sytuacji zawsze proszę o zwolnienie od rodzica lub lekarza. Jeśli uczeń go nie ma – otrzymuje minus. Jeśli chce tego uniknąć i ma strój, po przebraniu może wziąć udział w lekcji razem z innymi.*

Piotr, maturzysta z Płocka, nie ukrywa, że często łamał sobie głowę, jak uniknąć nie lubianej lekcji. Przez pierwsze dwa lata korzystał ze zwolnienia lekarskiego, w ostatniej – „nauczony doświadczeniem” – po prostu unikał wysiłku fizycznego. – *W ostatniej klasie technikum „nie załatwiłem” sobie zwolnienia, tak jak dotychczas, tylko po prostu kombinowałem, żeby się nie przemęczać – przyznaje. – Nauczycielowi mówiłem na przykład, że idę z kolegami na korty grać w tenisa stołowego, a w rzeczywistości cały czas siedzieliśmy na ławce i rozmawialiśmy. Zresztą dużego wyboru na zajęciach nie było, mogliśmy pograć tylko w piłkę nożną – a tę dyscyplinę uprawiam codziennie z moimi braćmi i kolegami po lekcjach. W szkole chciałbym potrenować coś innego.*

¹ Orłowska M. *Jak iść na WF i przeżyć* [w:] *Gazeta Wyborcza Płock* (m.plock.gazeta.pl) z 17 maja 2012 r.

Plusy za Małysza

Nie byłabym obiektywna, gdybym zakończyła artykuł bez pozytywnych sygnałów ze szkół. Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że wśród nauczycieli, podobnie jak w każdej innej grupie zawodowej, znajdziemy zarówno partaczy, którzy uprawiają „tumiwisizm”, jak również osoby, które wykonują swój zawód z pasją i dostrzegają potrzeby ucznia. Potrafią nie tylko odpowiednio zmotywować do aktywności fizycznej, ale mają swoje sposoby, żeby również dla mniej wysportowanych podopiecznych lekcja WF kojarzyła się z czymś przy-

jemnym i nie wpływała destrukcyjnie na wygląd świadectwa.

Pięć przykazań „supernauczyciela” WF

Po pierwsze: oceniaj dobre chęci i zapal

– *Zdaję sobie sprawę, że tak jak na matematyce czy języku polskim obowiązuje nas sześciostopniowy system oceniania, ale według mnie oceny niedostateczne z WF to nieporozumienie – zaznacza Tomasz, wuefista. – Dla mnie ważny jest postęp, jaki dziecko osiągnie w cią-*



Uczennice klasy VI Szkoły Podstawowej nr 17 w Płocku podczas lekcji WF



Izabela Zarychta, nauczyciel WF (druga od prawej) ze swoimi uczennicami

gu roku szkolnego. To nic, że nie rzuci piłką palantową 40 metrów jak jego kolega, ważne, że w czerwcu jest w stanie rzucić 15 metrów, podczas gdy we wrześniu potrafił tylko 10. I właśnie ten wynik uwzględniam przy ocenianiu.

Po drugie: teoretyczne ćwiczenia sprawdzają się w praktyce

Skutecznym sposobem na poprawę oceny jest na przykład praca pisemna na wybrany temat ze sportu lub, jeśli wystarczy tylko plus, wyszukanie w Internecie konkretnych informacji – na przykład – ile złotych medali zdobył Adam Małysz. – *Od dawna stosuję takie metody i widzę, że mają wpływ nie tylko na wynik na świadectwie, ale przede wszystkim na lepsze samopoczucie ucznia i chęć do dalszej pracy. Po prostu zdają sobie sprawę, że nie każdy może być mistrzem sportu – podkreśla Tomasz, nauczyciel wuefu.*

Po trzecie: przekonaj, że sport rzeczywiście oznacza zdrowie

– *Kiedy na wuefie demonstruję kolejne zadania, zawsze staram się wytłumaczyć, jak dane ćwiczenie modeluje sylwetkę – zgrabne uda i bdyki, prosty kręgosłup, płaski brzuch – to działa na wyobraźnię i doskonale motywuje dorastające dziewczyny – przekonuje Agnieszka, wuefistka z plockiego gimnazjum.*

Po czwarte: zorganizuj WF na bogato, czyli dla każdego coś interesującego

– *Bardzo lubimy naszą panią, a dzięki niej sport – deklarują uczennice VI klasy ze Szkoły Podstawowej nr 17 w Płocku. Dziewczyny mogą grać w hokeja, ćwiczyć gimnastykę i fitness, ale jest też siatkówka i koszykówka. Po lekcjach chodzą jeszcze na zajęcia z tańca nowoczesnego, lekkoatletykę czy badminton. Odnoszą sukcesy, ale Izabela Zarychta, ich wuefistka, podkreśla, że dla niej, jako nauczyciela, najważniejszy jest wszechstronny rozwój, a nie medale. Dlatego serwuje swoim uczennicom tyle dyscyplin. Efekt? Wysłane, zgrabne nastolatki, które nie mogą się doczekać kolejnych zajęć.*

Po piąte (na podstawie opinii uczniów)

Bądź wyrozumiały, cierpliwy, sprawiedliwy, konsekwentny, kreatywny, świeć przykładem i pamiętaj – nie zawsze ktoś musi być pierwszy na mecie, czasem wystarczy, że do niej dobiegnie.

Autorka jest pracownikiem Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli Wydział w Płocku