

LESZEK SAWICKI

Magister Wychowania Fizycznego krakowskiej AWF, doktorant IV roku na Wydziale Wychowania Fizycznego i Sportu krakowskiej AWF, nauczyciel wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej nr 33 oraz w Zespole Szkół Ekonomicznych nr 1 w Krakowie. Trener piłki nożnej z licencją UEFA A. Instruktor koszykówki i lekkiej atletyki. Autor publikacji specjalistycznych z zakresu treningu sportowego.



Wychowanie fizyczne w słoweńskiej szkole

W dniach od 21 do 23 września 2021 r. w ramach programu Erasmus+ miałem przyjemność uczestniczyć w projekcie „Międzynarodowa mobilność kadry edukacji szkolnej” opartym na job shadowingu. Polega on na obserwacji zajęć lekcyjnych prowadzonych przez nauczyciela tego samego przedmiotu w innym kraju. Zadanie miało być zrealizowane już rok wcześniej, ale ze względu na pandemię zostało przesunięte w czasie.

Kiedy dowiedzieliśmy się, że nie ma przeciwwskazań do wyjazdu, od razu załatwiliśmy wszystkie formalności i wraz z koleżankami z pracy udaliśmy się do miejscowości Celje.

Decyzja o wizycie w Słowenii nie była przypadkowa. Gdy tylko pojawiła się możliwość wyboru miejsca, w którym można realizować projekt, moja uwaga (pomimo wielu bardzo ciekawych propozycji, np. Francja czy Portugalia) skierowała się na ten mały kraj, którego sportowców podziwiam od najmłodszych lat. Należą do nich: biathloniści Janez Ozbolt, Tomas Globocnik, Matiaz Poklujkar, Aleksander Saso Grajf, biathlonistka Petra Majdić, skoczkowie narciarscy Primož Peterka, Robert Kranjec, Peter Prevc, Timi Zajc, koszykarze Luka Dončić (obecnie jeden z największych talentów w NBA), Beno Udrih i znany z polskich parkietów Goran Jagodnik, piłkarze Jan Oblak, Josip Iličić.

Wybór terminu wyjazdu również nie był przypadkowy.

Corocznie 23 września obchodzony jest tam Narodowy Dzień Sportu – upamiętnienie zdobycia przez dwójkę Słoweńców pierwszych złotych medali olimpijskich w historii tego kraju (23.09.2000 r.). Ponieważ jestem członkiem szkolnego zespołu ds. promocji zdrowia, tym bardziej ucieszyłem się, że termin wyjazdu pokrywa się z tym wydarzeniem, które jest obchodzone dość „intensywnie” i hucznie.

Słowenia jest dwumilionowym krajem, który w ostatnich latach robi na świecie furorę, jeśli chodzi o dostarczanie zawodników odnoszących sukcesy w różnych dyscyplinach sportu, pomimo że Słoweńcy sami przyznają się do tego, że ich system szkolenia nie jest do końca idealny. Doskonale może świadczyć o tym **przykład Primoža Roglicia**, który jako junior był młodzieżowym mistrzem świata w drużynowych skokach narciarskich, ale zmienił dyscyplinę sportu i został kolarzem (wygrał Vuelta a Espana w 2019 r., a w 2020 r. zajął drugie miejsce w Tour de France, w 2021 r. został mistrzem

olimpijskim w jeździe indywidualnej na czas). Jednak ostatnie sportowe sukcesy Słoweńców mają solidne fundamenty. W kraju tym bardzo mocno promowane są: wychowanie fizyczne (poziom wykształcenia trenerów oraz nauczycieli jest na bardzo wysokim poziomie) oraz aktywność fizyczna (64% mieszkańców deklaruje, że uprawia sport; prawie połowa kraju to tereny zielone, co na pewno pomaga w szerzeniu aktywności ruchowej i budowaniu świadomości profilaktyki prozdrowotnej).

Słowenia wyróżnia się nie tylko w sporcie. Wystarczy wspomnieć, że ma najwyższe PKB nie tylko z państw byłej Jugosławii, ale także jedno z wyższych w Europie Środkowo-Wschodniej. Bardzo dobrze radzi sobie, jeśli chodzi o turystykę. W 2016 r. kraj odwiedziło trzy miliony turystów (15 razy większą Polskę „tylko” sześć milionów). Zawód nauczyciela jest tam odpowiednio szanowany i doceniany, również jeśli chodzi o finanse. Dydaktycy, z którymi rozmawiałem, deklarowali, że nie potrzebują podejmować dodatkowej pracy ani w szkole, ani w klubach sportowych, ponieważ ich zarobki są satysfakcjonujące.

Szkoła, w której przyszło nam realizować job shadowing, to Gimnazja Celje-Center. Jest usytuowana praktycznie w centrum miasta, blisko dworca. Mieści się w zabytkowym, trzypiętrowym budynku i o ile z zewnątrz nie wygląda inaczej niż szkoły w naszym kraju, to wewnątrz różnice widoczne są gołym okiem. Szkoła jest bardzo ciekawa pod kątem profilu nauczania. Próbując zdefiniować ją w języku polskim, musiałbym użyć nazwy „liceum ogólnokształcące, technikum i szkoła artystyczna w jednym”. W tym samym gmachu uczą się licealiści – cztery lata, uczniowie z technikum, którzy szkolą się do zawodu pomocnik/asystent nauczyciela przedszkolnego – dwa lata oraz przyszli artyści – trzy lata. Lekcje trwają 45 minut, zaczynają się około godziny 8:00. W szkole na dzień 21 września było 940 uczniów w 32 klasach.



Sprawozdanie dotyczące obserwacji zajęć wychowania fizycznego w Słowenii oprę na doświadczeniach nabytych w trakcie wyjazdu do Celje. Wynikać będzie ono z moich odczuć oraz rozmów z tamtejszymi nauczycielami. Podzieliłem je na trzy części. **W pierwszej opiszę moje obserwacje, to, co mnie zaskoczyło, zdziwiło, różnice między Słowenią a Polską itd.; w drugiej przedstawię koncepcję słoweńskiego Narodowego Dnia Sportu, w trzeciej natomiast pokażę konspekt hospitowanych przeze mnie zajęć.**

Słowenci są narodem bardzo świadomym, zdrowym, dbającym o swoje sylwetki. W trakcie pobytu nie widzieliśmy otyłych dzieci, również dorośli w większości przypadków „trzymali linię”. W szkole nie są nadużywane zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego. Podczas wyjazdu widzieliśmy tylko trzy osoby, które nie ćwiczyły. Jedna z nich posiadała zwolnienie całoroczne, druga nie przyniosła stroju, trzecia miała złamaną rękę. Obserwowaliśmy kilka lekcji dziennie – dużo grup ćwiczyło w tym samym czasie, więc przemierzaliśmy się, obserwując zajęcia różnych nauczycieli. I tutaj należy się wyjaśnienie, bo nasze „spacery po różnych lekcjach” były możliwe tylko dzięki niezwyklej infrastrukturze.

Szkoła posiada trzy boiska tartanowe, bieżnię, dużo terenów zielonych, siłownię, małą salę (w rzeczywistości sala była „mała” tylko z nazwy – wiele krakowskich szkół zapewne chciałoby mieć taką salę), „dużą” salę, która rozmiarami przypomina halę widowiskowo-sportową AWF, a nowoczesnością nawet ją przebija, cztery magazyny na sprzęt. Wszystko to sprawiało, że w tym samym czasie mogliśmy oglądać cztery, a nawet pięć lekcji różnych nauczycieli w tym samym czasie. Uczennice (w szkole zdecydowaną większość stanowią dziewczęta) ćwiczyły bardzo chętnie. Zapamiętałem sytuację, w której prowadząca powiedziała, że dziś odbędzie się bieg na 600 metrów. Nikt nawet się nie zająknął, nie protestował, nie narzekał. Wszyscy przyjęli tę informację

do wiadomości. Nietrudno sobie zwizualizować identyczny kontekst w na lekcjach odbywających się w Polsce... Od razu można by usłyszeć: „To ja zgłaszam brak stroju!”, „Musimy?”, „Nie można za tydzień?”, „Ale po co nam to?”, „Nie możemy po prostu zagrać w piłkę?” itd.

Kolejną kwestią bardzo nas zaskakującą (pewnie słoweńskich nauczycieli dziwiłoby to, jak wygląda to w polskich szkołach) było zupełnie inne podejście do kwestii związanych z bezpieczeństwem. Uczennice słoweńskie, w odróżnieniu od polskich, dość często ćwiczyły w rozpuszczonych włosach, kolczykach. **W ramach ciekawostki napiszę jeszcze, że nauczyciele nie pełnią dyżurów na przerwach (nie wiem, czy w innych tamtejszych szkołach jest podobnie).**

Skala ocen mieści się w granicach 1–5. Główne elementy, za które uczniowie są oceniani, to:

- technika wykonania konkretnej czynności (obserwowałem, jak przez 45 minut kilku chłopców skupiało się tylko na jednym i tym samym działaniu – pchnięcie kulą, a nauczyciel skrupulatnie przez cały czas ich poprawiał, korygował, wspierał);
- postęp jako element poprawiania się i rozwoju własnych możliwości (nauczyciele zapisują czasy biegu, odległości rzutu czy skoku i porównują je do osiągnięć z lat poprzednich);
- aktywność na lekcji.

Jeśli chodzi o ocenianie, to napiszę tylko o jednym zaskakującym spostrzeżeniu. Uczniowie byli uczeni startu z bloków, a na kolejnej lekcji na sprawdzianie biegali na 60 metrów ze startu wysokiego. Niestety nie dopytałem, skąd ten brak logiki, ale może odpowiedź na to pytanie była prosta, a to mój umysł nie jest na tyle otwarty.

Kolejną bardzo ciekawą metodą było swobodne „wędrowanie” uczniów pomiędzy miejscami ćwiczeń. Jeśli nauczyciel „A” nie był fachowcem z danej dziedziny, nie





czuł się na siłach, aby w wystarczający sposób pomóc uczniowi lub uczeń miał zaległości z danej dziedziny (a w danym momencie realizowano inny materiał programowy), to wysyłał tego ucznia do nauczyciela „B”, który akurat w tej dyscyplinie sportu był lepszym fachowcem lub po prostu realizował temat, z którego dany uczeń miał zaległości. Jest to bardzo ciekawe rozwiązanie, aczkolwiek możliwe tylko i wyłącznie przy tak rozbudowanej infrastrukturze.

Nawiązując jeszcze do warunków pracy, trzeba zaznaczyć, że nauczyciele (nie tylko wychowania fizycznego) mają stworzone bardzo dobre możliwości do pracy. Każdy zespół przedmiotowy ma swój office. W biurze nauczycieli wychowania fizycznego każdy miał swoje biurko i laptop, dodatkowo każdy posiadał tablet, z którym prowadził lekcję. Nie uczestniczyliśmy w nauczaniu zdalnym, ale poznaliśmy kilka szczegółów z nim związanych. W trackie nauczania zdalnego nie było realizowania teorii. Uczniowie ćwiczyli przez cały czas lockdownu, a kamery musiały być włączone.

Kolejną kwestią, którą chciałbym poruszyć, był Szkolny Dzień Sportu, który odbywał się 23 września (Narodowy Dzień Sportu). Uczestniczyli w nim wszyscy uczniowie klas pierwszych. Należy zaznaczyć, że prócz niego w szkole realizowane są jeszcze trzy inne Dni Sportu:

- we wrześniu – wyjście w góry minimum na sześć godzin (w razie nieobecności trzeba nadrobić to w którąś sobotę),
- Orientation Day, czyli Dzień Biegów na orientację,
- w czerwcu – zawody dla wszystkich uczniów w biegu na 600 metrów.

Szkolny Dzień Sportu dla klas pierwszych był podzielony na 4 etapy (każdy z etapów trwał około 20–30 minut). Różne klasy startowały w różnym czasie, aby nie było zbędnych przestojów i kolejek. Wszystko szło bardzo płynnie.

Etap pierwszy to taniec połączony z aerobikiem do hymnu szkoły w sali gimnastycznej. Dwie nauczycielki wychowania fizycznego uczyły najpierw układu metodą analityczną, potem wszystko łączono w całość i prezentowano kilka razy.

Etap drugi to bieg na dwa kilometry po najbliższej okolicy. Intensywność nie była zbyt wysoka, ale można się było zmęczyć. Po biegu wykonywany był marsz celem uspokojenia organizmu.

Etap trzeci to „Team Building Games”, czyli integracja uczniów polegająca na rozwiązywaniu testów Quizziz. Pytania dotyczyły w głównej mierze szkoły. Tutaj animatorami byli uczniowie klas czwartych, którzy pilnowali młodszych uczniów oraz organizowali czas „pierwszacom”. W tym etapie nauczycieli nie było w klasie.

Ostatni etap to gry i zabawy ruchowe o małej intensywności prowadzone w dużej sali gimnastycznej. Nauczyciele skupili się głównie na klasycznych wyścigach rzędów (biegi, slalomy, kozłowanie, rzuty do kosza itd.).

Ostatnia część sprawozdania to konspekt lekcji piłki ręcznej przeprowadzonej przez „naszą opiekunkę” p. Tinę Bradesco. Lekcja (jak wszystkie, które widzieliśmy) była prowadzona bardzo metodycznie, krok po kroku. Co mnie zaskoczyło? Brak zabaw ożywiających na początku, brak gier szkolnych w końcowych częściach głównych, ten sam schemat rozgrzewki na wszystkich lekcjach. Powstaje pytanie, czy jest to kwestia zaplanowana (np. ta sama forma przeprowadzenia rozgrzewki daje oszczędność czasu i możliwość wykorzystania go w części głównej). Z kolei brak gry w końcowej fazie części głównej również jest zastanawiający (lekcja odbywała się na boisku, więc nie było problemu z tym, że jest to sport kontaktowy); przypuszczalnie wszystko zależy od koncepcji nauczyciela.

Konspekt przykładowych zajęć lekcyjnych

- Liczba uczennic: 22
- Data: 22.09.2021 r.
- Godzina: 10:15
- Czas: 45 minut
- Miejsce: boisko szkolne

Temat: **Piłka ręczna – doskonalenie rzutów**

- Zakres tech.-takt.: Technika rzutu z przeskokiem, rzutu z wyskoku, rzutu z miejsca, rzutu po kozłowaniu, rzutu po podaniu i chwycie piłki.
- Zakres motoryczny: Koordynacja wzrokowo-ruchowa.
- Sprzęt: Piłki (na każdą uczennicę jedna piłka).

Głos PEDAGOGICZNY

Magazyn dla wszystkich,
którzy pragną wspierać
dzieci i młodzież
w ich rozwoju



aktualne zagadnienia z pracy pedagoga



rozmowy z autorytetami z zakresu
oświaty i psychologii

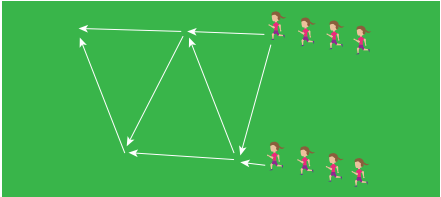
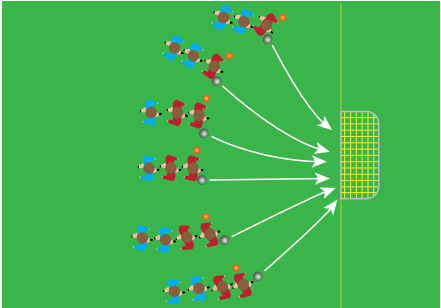
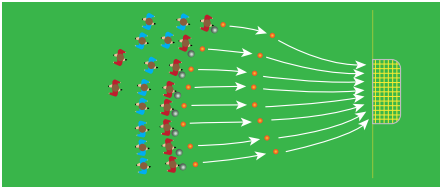
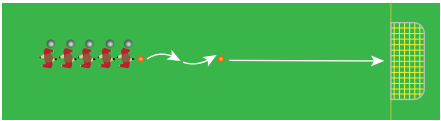


pomysły na prowadzenie zajęć



interpretacje obowiązujących
i wchodzących w życie
przepisów

Tabela 1. Konspekt przykładowych zajęć lekcyjnych

Część jednostki lekcyjnej	Opis ćwiczenia	Uwagi organizacyjno-metodyczne (forma, ustawienie, rysunek itp.)
Część wstępna	1. Bieg wokół boiska x 2. 2. Rozgrzewka w kole. Uczennice pokazują ćwiczenia (krążenia ramion, przysiady, skrętoskłony, różne formy rozciągania statycznego i dynamicznego itd.). 3. Rozgrzewki cd. Różne formy podań piłki, poruszanie się w kroku odstawno-dostawnym lub w truchcie: – oburącz zza głowy, – sprzed klatki piersiowej, – jednorącz kozłem, – jak wyżej na większą odległość.	Rozsypka. Nauczyciel sprawdza obecność i omawia lekcję. Ustawienie jak na rysunku poniżej. 
Część główna	4. Różne formy podań piłki w parach, stojąc naprzeciwko siebie. 5. Jak wyżej na większą odległość. 6. Rzuty do bramki z miejsca w staniu jednonóż. 7. Jak wyżej ze stania obunóż. 8. Rzuty do bramki po wykonaniu jednego kroku. 9. Rzuty do bramki po wykonaniu trzech kroków. 10. Rzut z przeskoku. 11. Rzut po kozłowaniu.	Uczennice oddają rzut na sygnał. Po rzucie idą za piłką. Kolejne uczennice ustawiają się i przygotowują do rzutu. Ustawienie jak na rysunku poniżej.  Ustawienie jak na rysunku poniżej.  Ustawienie jak na rysunku poniżej. 
Część końcowa (5 minut)	Podsumowanie zajęć, pożegnanie	Ustawienie w półkolu

PIŚMIENNICTWO

1. <https://www.sport.pl/inne/7,64998,26375864,dwumilionowy-kraj-robi-furore-w-sporcie-mozemy-wygrywac-w.html#opinions>
2. <https://weszlo.com/2017/09/25/sportowy-fenomen-malutkiego-kraju-skad-sie-biora-sukcesy-slovenii/>
3. <https://www.visitslovenia.pl/artykuly/54,3367,0,0,Dlaczego+S%C5%B2owe%C5%B4cy+odnosz%C4%B5+sukcesy+sportowe%3F>
4. Doświadczenia własne.