



# Edukacja fizyczna w Norwegii - norwesko - polskie przykłady dobrych praktyk



dr Barbara Wolny

*PCEN Oddział w Tarnobrzegu; wojewódzki koordynator PPZ i SzPZ*

# Przedmiot wychowanie fizyczne i przedsięwzięcie aktywność fizyczna

Wychowanie fizyczne to ważny przedmiot ukierunkowany na rozwijanie u uczniów ***radości z aktywności fizycznej***.

## ***Przedsięwzięcie: Aktywność fizyczna***

W norweskiej szkole jednym z elementów realizacji zalecenia minimum 60 minut dziennie aktywności fizycznej uczniów jest *przedmiot*, a raczej *przedsięwzięcie szkolne aktywność fizyczna*, realizowany w praktyce w liczbie jednej godziny tygodniowo w klasie VI i VII szkoły podstawowej.

***„Nie ma złej pogody, jest złe ubranie”.***

dr Barbara Wolny



## Norwegia i Polska

– duża zbieżność koncepcji wychowania fizycznego (ale)

Założenia teoretyczne wychowania fizycznego realizowane w norweskiej szkole wskazują na *Kluczowe elementy przedmiotu* i obejmują następujące obszary tematyczne:

- Ruch i nauczanie poprzez ruch i o ruchu;
- Udział i współdziałanie w aktywnościach ruchowych;
- **Aktywności na świeżym powietrzu i ruch na łonie natury.**

dr Barbara Wolny



Kluczowym terminem w wychowaniu fizycznym jest **radość z ruchu przez całe życie** realizowane poprzez: „kształtowanie/pogłębianie; nauczanie dopasowane; umiejętności fizyczne; umiejętności zdrowotne i nauczanie pogłębione”.

To wartość dodana w stosunku do polskich założeń wychowania fizycznego. Nastawienie na **radość z ruchu przez całe życie**, szczególnie mocno akcentowane jest na zakończenie edukacji fizycznej w szkole średniej.



J. Kilanowska, Prezentacja 2. *Edukacja zdrowotna w norweskiej szkole.*

dr Barbara Wolny

## Promocja zdrowego stylu życia w norweskiej szkole – aktywność fizyczna uczniów



- **TL – Trivselsprogrammet (Liderzy aktywnych przerw)** to największy w Skandynawii program aktywności i integracji w szkołach podstawowych i gimnazjach.
- **BlimE-dansen** – program realizowany od 10 lat wiąże się z ogólnokrajową akcją skierowaną do przedszkoli i szkół w całej Norwegii. **Raz w roku tego samego dnia i o tej samej godzinie uczniowie tańczą równocześnie w rytmie i do choreografii wcześniej wylansowanej piosenki.**

dr Barbara Wolny



## Promocja zdrowego stylu życia w norweskiej szkole – aktywność fizyczna uczniów



- **FRILUFTSLIV I SKOLEN** - projekt pod auspicjami *Norsk Friluftsliv*, organizacji zrzeszającej 17 organizacji pozarządowych propagujących spędzanie **czasu na łonie natury**.
- **SKOLEJOGGEN** – ogólnokrajowa akcja. Uczniowie w całej Norwegii **biegną lub idą** solidaryzując się z najbardziej bezbronnyimi dziećmi na świecie, którym brakuje opieki lub którym grozi utrata opieki ze strony swoich bliskich.



dr Barbara Wolny

## Promocja zdrowego stylu życia w norweskiej szkole – aktywność fizyczna uczniów

- **FYSAK** polega na przeznaczaniu czasu na aktywność fizyczną w programie nauczania szkoły bez włączania aktywności fizycznej jako części nauczania innego przedmiotu.
- Tym samym **FYSAK** staje się pod wieloma względami nowym, niezależnym przedmiotem w planie zajęć uczniów.
- FYSAK jest prowadzony przez nauczyciela lub asystenta, ale nie jest związany programem nauczania ani oceną.
- Celem FYSAK jest przyczynienie się do lepszej sprawności fizycznej, lepszego samopoczucia w szkole, lepszych wyników w nauce i lepszego środowiska do nauki.



dr Barbara Wolny

# Profilaktyka zdrowotna w norweskiej szkole

**HOPP FOR HJERTET** - celem akcji jest inspirowanie do zwiększonej aktywności fizycznej w szkole. Dzieci z klas IV-VII **konkurują w skakaniu przez skakankę**. Akcja realizowana jest co roku trwa 1-2 tygodnie. Dzieci rejestrują, ile czasu podczas przerw szkolnych lub w trakcie trwania lekcji skakały przez skakankę, maksymalnie 60 minut dziennie.

Nasjonalforeningen  
for folkehelsen



dr Barbara Wolny

## Profilaktyka zdrowotna w norweskiej szkole

**HOPP FOR HJERTET** – aktywność **fizyczną włączona jest w przedmioty teoretyczne.** Uczniowie współpracują na rzecz klasy. Minuty przeliczane są na punkty. Przyznawana jest nagroda pieniężna dla zwycięskiej klasy. Możliwość zaangażowania wszystkich uczniów. W 2020 roku w akcji udział wzięło ponad 100 tys. uczestników.

Nasjonalforeningen  
for folkehelsen



dr Barbara Wolny

## Profilaktyka zdrowotna w norweskiej szkole

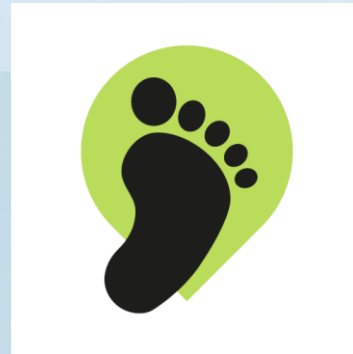
- **BEINTØFT** - ogólnokrajowa kampania ukierunkowana na szkołę, mająca na celu **zachęcenie uczniów do pokonywania drogi do i ze szkoły pieszo, na rowerze lub korzystając z transportu publicznego.**
- Konkurs trwa przez kilka tygodni i skierowany jest do uczniów szkół podstawowych. Propaguje aktywność fizyczną oraz działania na rzecz ochrony środowiska.



dr Barbara Wolny

## Profilaktyka zdrowotna w norweskiej szkole

**FOTSPOR** - to program, który łączy **naukę z aktywnością fizyczną**. Pozwala na **tworzenie własnych wycieczek**, które można udostępniać innym w formie aplikacji. Pozwala eksplorować i wykorzystywać lokalne środowisko za pomocą śladów cyfrowych. **Wykorzystuje GPS**.



dr Barbara Wolny

## Z czego warto skorzystać – co przenieść do polskiej szkoły?

- ***Ruch jako radość*** – programy i projekty ukierunkowane na dobre samopoczucie, zabawy i ruch, wykorzystanie piosenek i ruchu do bycia razem - integracja i wspólnota.
- ***Szkoła na świeżym powietrzu*** – spędzanie czasu wolnego na łonie natury w różnych porach roku w myśl zasady „**Nie m złej pogody, jest złe ubrania**”.
- ***Aktywność fizyczna – zawsze ma przesłanie społeczne*** – biegamy, ćwiczymy w jakimś społecznym celu – to integruje uczniów i pokazuje wartość aktywności fizycznej.

dr Barbara Wolny



## Prezentacja przykładów wypracowanych w ramach Projektu „Zdrowy styl życia – myślimy globalnie – działamy lokalnie”

- „Ruch to zdrowie” – zajęcia warsztatowe dla uczniów i rodziców -  
**Zofia Międlar-Mruk, Dyrektor Szkoły Podstawowej w Tycynie**
- „Szkoła na świeżym powietrzu” – integracja międzyprzedmiotowa -  
**Jolanta Tworek, Szkoła Podstawowa nr 10 w Tarnobrzegu**



dr Barbara Wolny

## Materiały źródłowe:

[www.pcen.pl](http://www.pcen.pl) – Projekt „Zdrowy styl życia myślimy globalnie – działamy lokalnie”

Prezentacja przygotowana na podstawie materiałów Projektowych  
dr Jolanta Kilanowska

1. Edukacja fizyczna w norweskiej szkole – prezentacja 2.
2. Promocja zdrowego stylu życia w norweskiej szkole. Aktywność fizyczna – prezentacja 3.
3. Profilaktyka zdrowotna w norweskiej szkole. Niwelowanie zagrożeń zdrowia dzieci i młodzieży w kontekście chorób cywilizacyjnych – prezentacja 4.