



Prawda czy fałsz - o wychowaniu fizycznym pisze Paweł Hofman

data aktualizacji: 2026.03.22



Wychowanie fizyczne w szkole, jak żaden inny przedmiot, dzieli uczniów na lepszych i gorszych. Tymi gorszymi są choćby ci, którzy podczas wybierania drużyn zostają zawsze na końcu. Lekcja nie sprawia wszystkim przyjemności. W-ef, który powinien zachęcać do sportu, traci autorytet spotykając się z brakiem umiejętności, które weryfikują psychiczną odporność daleko bardziej niż klasówka z matematyki.

Odczuwanie dysfizyczności sięga głębiej niż dyskalkulia, dysgrafia itd. **Stygmatyzuje** zniechęceniem na lata z uprawiania sportu. Jedni przed lekcją się denerwują, inni podczas lekcji się **wstydzą**. Mniej zwinni, wolniejsi biorą udział w grach zespołowych z przymusu. Koszykówka, siatkówka, sztafeta stanowią dla nich karę - po trosze cielesną, po trosze psychiczną. Równieśnicy im te słabości wytykają.

Matematyka często po godzinie korepetycji jest zrozumiała.
Sprawność wymaga systematycznych miesięcy, aby ją poprawić.
Ilość pracy przeraża.

Nauczyciele przez wiele lat narzucali swój styl prowadzenia zajęć. Czuli się pewnie, mimo, że sprawdziany oceniane wg ich kryteriów **porażały czasami niesprawiedliwością**. Szkoła zmienia się. Jednak **duchy przeszłości nadal krążą** po salach gimnastycznych i szkolnych boiskach.

Pokolenie obecnych rodziców w mediach społecznościowych dotyka **krytyka opiekuńczości** daleko wykraczająca poza odczuwanie tej potrzeby przez dzieci. Zwolnienia z wychowania fizycznego są często podyktowane własnym doświadczeniem z lekcji sportu w szkole. Tabele sprawdzianów zostawiły **ślad w psychice** obecnych rodziców. Nie wszyscy mieli skórę słonia, aby się otrząsnąć po lekcji w-fu. Semestralne testy w ławce to pikuś w porównaniu z oceną z przewrotów w przód i tył, skokiem przez kozła, czy brakiem powietrza w płucach po biegu na 600 czy 1000 metrów. **Metaliczny posmak krwi** w gardle pamięta wielu. Rzadko który nauczyciel znał przyczynę.

Zmieniło się wiele w bazie sportu szkolnego, jednak pamięć o piłce rzuconej dla zachęty, brak sprzętu, czy widok niepranych od wieków szarf, które zakładało się przy podziale na drużyny pamięta wielu.

Lekcje wychowania fizycznego wymagają **rewolucyjnej zmiany** w siatce godzin i sposobu oceniania, aby coś drgnęło w szkolnej aktywności. Zwolnienia z lekcji wychowanie fizycznego nie mogą być ucieczką przed zdrowiem. O konieczności zmiany systemu oceny z tego przedmiotu przekonywał Rzecznik Praw Dziecka w liście otwartym do ministra edukacji. Czytamy m.in.:

„Dzieci sygnalizowały, że często unikają zajęć wychowania fizycznego ze względu na obawę, że niska ocena z tego przedmiotu wpłynie na obniżenie średniej ocen na świadectwie”... Ministerstwo odpowiedziało: „Przeanalizujemy problem”.

W-f bez oceny - takie głosy coraz głośniejszy słyszeć poza szkołą. Czy rzeczywiście to ma sens, aby **przewrócić wieloletni schemat** i wejść w inny poziom oceniania sprawności ucznia? Większość nauczycieli jest przeciwna zniesieniu oceniania z przedmiotu. Jednak są wśród nas tacy, którzy poradzą sobie bez problemu z jej brakiem. Za nienaruszalnością systemu najczęściej są ci, którzy mają **problem z utrzymaniem dyscypliny** na lekcji motywując to tym, że jak nie będzie oceny, to dzieci i młodzież w ogóle nie będzie chciała uczestniczyć w zajęciach. Ocena nie może zastępować braku zawodowych umiejętności.

System wyboru dyscypliny na lekcji wychowania fizycznego to jedyna droga do tego, aby poczuć istotę sprawności. Bloki kończące się testami wymagają zmiany myślenia o kształtowaniu sprawności młodego pokolenia. Wymagają też specjalizacji nauczycielskich w wprowadzeniu trenerskich umiejętności w przekazywaniu treści. Bez tych zmian nie wnikiemy w potrzeby ucznia.

Pojedyncze lekcje powinny odejść w zapomnienie. **90-minutowy blok** z minimum ciągłą godziną aktywnością i czasem na spokojne przygotowanie się do niej powinien je zastąpić.

Co zostaje z 45 minutowej lekcji jak przerwa w dotarciu do

szatni i z szatni na następną lekcję wynosi 5 minut? Gdzie w niej przebranie się, intymność podczas zmiany stroju? Przepychanki i obawy w tłoku grup kończących i zaczynających lekcję. Potem zbiórka, kontrola zwolnień, przygotowanie sprzętu w zależności od potrzeby. **Zostaje może pół godziny na treści, jak znajdzie się miejsce na sali.**

Jak dodamy aktywność w ruchu, w zaangażowaniu, bez stania gdzieś z boku doliczymy się u większości może dziesięciu minut w przyspieszonej akcji serca. **Higiena powysiłkowa** – to marzenie szczególnie starszych uczennic. Wyścig z czasem zastępuje sportową rywalizację jeżeli po lekcji jest sprawdzian przedmiotowy. Szczęśliwi są ci, którzy mają wychowanie fizyczne przed przerwą obiadową. **Gorzej jak lekcja w-fu jest po niej...**

Po drugiej stronie szkolnej fizyczności stoi **sfrustrowany nauczyciel** wychowania fizycznego świadomy, że **żaden inny przedmiot szkolny nie jest tak wystawiony na odpowiedzialność prawną** wynikającą z ryzyka wypadków, czy zdarzeń które odkrywają w wysiłku ukryte choroby. Stan zagrożenia dopełniają: **agresja, lekceważenie przedmiotu, nieposłuszeństwo**. Obawy wynikające z asekuracji podczas ćwiczeń minimalizują gimnastyczne próby.

Nauczyciel wychowania fizycznego stał się **zakładnikiem ucznia i rodzica**. Jest również osaczony systemem oświaty, która zostawia go samego w przypadku problemów. **Systemowa pomoc prawna nie istnieje**. Łańcuch wzajemnych obaw i zarzutów blokuje rozwój sprawności dziecka. Co można zmienić, aby rodzic, uczeń i nauczyciel tworzyli jeden sprawczy odpowiedzialny organizm?

Cztery godziny w-fu nie zmieniły sprawności dzieci. Wprost przeciwnie. **Jest gorzej niż było** przy dwóch godzinach tygodniowo. Na te porównanie też trzeba patrzeć szerzej. Uczniowie byli na innym poziomie sprawności. Rodzice do których jest przypisana odpowiedzialność za rozwój fizyczny dziecka pamiętają, że ich rozwój budowało **podwórko** - nie ich rodzice. **Trzepakowe olimpiady** tworzyły ten poziom – nie szkoła. Szkoła korzystała z samoistnego mistrzostwa w sposób nieosiągalny dzisiaj. Te fundamenty wystarczyło wtłoczyć w schemat potrzeb programu i rywalizacji tworząc sukces.

Zakopaną sprawność musi odgruzować rodzic. Szkoła tego nie robi nawet przy sześciu godzinach w-fu w tygodniu. Zardzewiały silnik trudno odpalić. To głębokie zaniedbanie nie zniknie z mocy ustawy.

Stan bezruchu przytłacza młodego człowieka. **Potrzeba akceptacji, także tej fizycznej**, to pierwsza potrzeba w ich życiu. Kilka osób wzajemnego wsparcia, lub hejtu plotkarskiego podwórka dawniej, nie można porównać z obecną ilością lajków, czy **internetowego linczu** w sieci. Wszyscy się tego boją. Nie tylko dzieci. Nauczyciele wychowania fizycznego też obserwują portale. Wolą odpuścić wymagania, niż spotkać się z oceną anonimów. Budowanie pozycji w tym zawodzie to wieloletni proces, którego młodzi nauczyciele mogą nie przetrwać emocjonalnie.

Trenerzy w sporcie wyczynowym tworzą klimat pracy oparty o wieloletni schemat przyszłości. Może jest sposób, aby go wykorzystać w szkole? **Sport nie jest szkolnym priorytetem**. Czy szkoła jest w stanie wymusić zmiany w wychowaniu fizycznym? Czy chce trwać w samym omawianiu problemów z nim związanych od których **boli głowa, a nie mięśnie?**

Paweł Hofman

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/81183-prawda-czy-falsz-o-wychowaniu-fizycznym-pisze-pawel-hofman>