

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (34) 2/2017





Partnerem publikacji jest IASK



Publikację wspiera
Zakład Ubezpieczeń Społecznych

Nr (34) 2/2017

ISSN 2299-744X

ISBN 978-83-947731-1-3

arlrw.usz.edu.pl

ADRES REDAKCJI:

Al. Piastów 40b

71-065 Szczecin

Zespół redakcyjny:

Redaktor naczelna i redakcja naukowa: dr hab. Danuta Umiastowska, prof. US

danuta_umiastowska@usz.edu.pl

tel. (91) 444 27 60

Sekretarz Redakcji: Milena Schefs

aktywnosc.sekretariat@gmail.com

Współpraca - recenzenci:

prof. dr hab. Leonard Nowak; dr hab. Ryszard Asienkiewicz prof. UZ; dr hab. Małgorzata Bronikowska prof. AWF; dr hab. Krystyna Górniak prof. AWF; dr hab. Jan Konarski prof. AWF; dr hab. Mariusz Lipowski prof. AWFIS; dr hab. Tomasz Lisicki prof. UZ; dr hab. Maria Nowak; dr hab. Tadeusz Rynkiewicz prof. UW-M; dr hab. Marek Sawczuk prof. US; dr hab. Wojciech Wiesner prof. AWF; dr hab. Anna Zwierzchowska prof. AWF; dr Robert Nowak; dr Piotr Zarzycki

Korekta: Danuta Sepuco

Redakcja techniczna: Natalia Mirowska

Opracowanie graficzne, DTP: Maciej Umiastowski

Wydawca: Agencja Wydawnicza koncertowo.pl Mieczysław Podsiadło
albatros91@wp.pl



Uniwersytet Szczeciński

SPIS TREŚCI

TEORETYCZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Krystyna Górna-Łukasik

Kwestionariusz oceny realizacji wychowania fizycznego w szkole średniej – konstrukcja i weryfikacja metodologiczna 5

Jolanta E. Kowalska

Sport olimpijski szansą na wzbogacenie procesu edukacji szkolnej 17

FIZJOLOGICZNO-ZDROWOTNE PODSTAWY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Qasim Mohammed Sayah¹, Mustafa Abed Mohiy Al-Shibeeb¹, Zdzisław Kołaczkowski²

MOTION ANALYSIS OF THE SKILL INVERTED GIANT SWING (ALDER) ON HIGH BAR 27

Dorian Walczyk

Ćwiczenie Jogi jako jeden ze sposobów unikania stresu (badania pilotażowe) 35

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI DOROSŁYCH

Beata Florkiewicz¹, Tomasz Głowacki², Michał Zwierko³, Wojciech Jedziniak¹, Tomasz Michalak⁴

Ocena poziomu koordynacji wzrokowo-ruchowej u kobiet w różnym wieku..... 47

Joanna Jaroszuk, Agnieszka Topolska, Laura Popowicz, Andrzej Miładowski, Robert Budny

Charakterystyka aktywności fizycznej żołnierzy zawodowych podejmowana w czasie wolnym na przykładzie wybranych Jednostek Wojskowych Sił Powietrznych..... 59

Mariusz Jaworski¹, Anna Fabisiak¹, Mirosława Adamus^{1,2}, Emilia Wanat¹, Adam Mazur¹

Poczucie odpowiedzialności za własne zdrowie jako determinanta aktywności fizycznej osób w wieku 50+..... 71

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY

Rafał Szyja, Dorota Groffik, Marta Witek, Martyna Mzyk

Monitoring aktywności fizycznej krokomierzem w dni szkolne młodzieży 16 letniej..... 85

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA ZAWODNIKÓW

Paweł Kalinowski, Armin Bezler, Roksana Kubiak, Tomasz Zaporowski, Monika Szczepankiewicz, Jan M. Konarski

Efektywność a szybkość startowa młodych piłkarzy nożnych klubu Berliner TSC..... 95



Krystyna Górna-Łukasik

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

Kwestionariusz oceny realizacji wychowania fizycznego w szkole średniej – konstrukcja i weryfikacja metodologiczna

Słowa kluczowe: *kwestionariusz, wychowanie fizyczne, szkoła średnia*

Wstęp

Jakość szkolnego wychowania fizycznego wciąż jest przedmiotem krytyki społecznej. Podstawą negatywnych ocen jest potwierdzana wielokrotnie niewystarczająca aktywność fizyczna [1], obniżająca się sprawność fizyczna i stan zdrowia młodego pokolenia [2]. Nie ma prostych odpowiedzi na pytanie co jest powodem, że wraz z wiekiem zwiększa się liczba uczniów unikających ćwiczeń na lekcjach wychowania fizycznego, a po zakończeniu edukacji niewielki procent młodzieży prezentuje aktywny ruchowo styl życia. Proces wychowania jest złożony, co znajduje potwierdzenie w ogólnych teoriach odnoszących się do dokonywania zmiany zachowania człowieka [3, 4, 5].

Postulowanym celem wychowania fizycznego w szkole jest promowanie zdrowego stylu życia, w tym aktywności fizycznej jako czynnika zdrowia. Dotychczasowe liczne wyniki badań naukowych nie dają odpowiedzi na pytanie, jaki jest rzeczywisty wkład realizowanego w szkole procesu wychowania fizycznego w przygotowanie młodego człowieka do całonocnej aktywności fizycznej. Czy występują różnice między absolwentami różnych szkół? A jeżeli tak, to co w pracy szkół jest czynnikiem decydującym? Podstawową trudnością jest brak obiektywnych narzędzi umożliwiających całościową ocenę procesu wychowania fizycznego w szkole. Aktualnie dostępne są nieliczne narzędzia badawcze do oceny lub nauczycielskiej samooceny różnych obszarów realizacji tego procesu [6, 7, 8].

Najczęściej proponowane są autorskie kwestionariusze ankiety lub wywiadu, nie weryfikowane metodologicznie. Dodatkową trudnością jest czasochłonność przeprowadzanych badań z ich wykorzystaniem. Podjęto zatem prace nad konstrukcją narzędzia badawczego do oceny realizacji wychowania fizycznego w szkole średniej.

Założenia wstępne

Założenie 1.

Narzędzie badawcze musi spełniać podstawowe wymogi metodologiczne. Uzyskane wyniki muszą być porównywalne, trafne i rzetelne oraz posiadać moc różnicującą.

Założenie 2.

Wszelkie zabiegi edukacyjne ukierunkowane są na wspieranie rozwoju ucznia. Uczeń powinien być najważniejszym podmiotem procesu dydaktyczno-wychowawczego. Nie jest to odkrycie nowatorskie. Jest wiele prac naukowych przyjmujących opinie uczniów za podstawę analizy jakości różnych obszarów procesu edukacyjnego. Takie też założenie zostało przyjęte, przy czym zakłada się uzyskanie informacji nie od ucznia danej szkoły, lecz od absolwenta szkoły. Absolwent jest niezależny od wpływów „szkoły”, a ponadto potrafi bardziej dojrzałe, refleksyjnie ocenić pewne zjawiska edukacyjne, w których uczestniczył. Dodatkowym walorem przeprowadzania badań ankietowych wśród studentów jest możliwość zebrania informacji o wielu szkołach w krótkim czasie.

Konstrukcja „Kwestionariusza...”

Kwestionariusz składa się z dwóch części (zał. 1). Pierwsza część zawiera:

- 1) informację dla ankietowanego spełniającą równocześnie funkcję motywującą,
- 2) dane: płeć badanego i płeć nauczyciela (wybór odpowiedzi), nazwa szkoły (wpisanie nazwy szkoły i miejscowości),
- 3) warunki, w jakich odbywały się zajęcia wychowania fizycznego: baza szkoły wykorzystywana do zajęć wf (pytanie wielokrotnego wyboru z możliwością uzupełnienia), wykorzystywane obiekty poza szkołą (pytanie otwarte) oraz sposób realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (pytanie zamknięte jednokrotnego wyboru).

Część druga „Arkusza...” składa się z twierdzeń dotyczących różnych aspektów procesu wychowania fizycznego ocenianych przez respondentów w skali 5-cio punktowej, gdzie 1 punkt to ocena najniższa (zjawisko lub działanie w ogóle nie występujące).

Weryfikacja metodologiczna

Weryfikację metodologiczną przeprowadzono, oceniając trafność wewnętrzną (diagnostyczną), rzetelność oraz trafność teoretyczną. Zastosowano ocenę sędziów kompetentnych, metodę połówkową według wzoru Spearmana-Browna w oparciu o współczynniki korelacji między ocenami twierdzeń parzystych i nieparzystych oraz test Alfa-Cronbacha. Obliczenia wykonano z wykorzystaniem programu MS SPSS Statistics 23.0.

Badania przeprowadzono w maju 2016 r. w Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach w losowo dobranych grupach studentów kierunku wychowanie fizyczne oraz kierunku aktywność fizyczna i żywienie w zdrowiu publicznym. Badania pilotażowe objęły 30 studentów, a badania właściwe 72 kobiety i 84 mężczyzn. Przeprowadzone zostały w sposób audytoryjny w czasie zajęć dydaktycznych w salach wykładowych. Studenci zostali poinformowani o celu badań oraz przewidywanym sposobie wykorzystania wyników. Zostali także zapewnieni o pełnej anonimowości wypowiedzi, co było szczególnie istotne, ponieważ student podawał nazwę swojej szkoły. Czas wypełnienia kwestionariusza nie przekraczał 10 minut. Z analizy statystycznej wyłączono oceny dotyczące szkół spoza województwa śląskiego. Weryfikację przeprowadzono w grupach według płci oraz łącznie dla ogółu ankietowanych.

Trafność wewnętrzna (diagnostyczna).

Konstrukcję punktowanej części „Kwestionariusza...” oparto na koncepcji programowej obowiązującej w polskich szkołach. W szkole powinien funkcjonować zintegrowany system obejmujący: nauczycieli wychowania fizycznego, lekcje wychowania fizycznego, nauczycieli/lekcje z innych przedmiotów, działania wspierające edukację, w tym współdziałanie ze specjalistami spoza szkoły i rodzicami, a także warunki umożliwiające wdrażanie młodzieży do zachowań prozdrowotnych [9]. Narzędzie badawcze powinno obejmować wszystkie elementy potencjalnego systemu.

Zawarte w „Kwestionariuszu...” twierdzenia sformułowano i uporządkowano w odniesieniu do trzech grup tematycznych.

Grupa I. Funkcjonowanie zintegrowanego systemu popularyzacji i wdrażania zasad zdrowego, aktywnego ruchowo stylu życia w szkole obejmującego uczniów, nauczycieli i rodziców.

Grupa II. Przejawy nowoczesności w lekcji wychowania fizycznego oraz respektowanie ogólnych wytycznych programowych odnoszących się do celów wychowania fizycznego.

Grupa III. Postawa nauczyciela wychowania fizycznego wobec uczniów.

Trafność doboru twierdzeń do poszczególnych grup została oceniona przez sędziów kompetentnych – nauczycieli akademickich, specjalistów z zakresu meto-

dyki wychowania fizycznego. Wyrażali oni opinię zarówno w kwestii adekwatności twierdzeń do danej grupy problemowej, jak i sposobu ich sformułowania. Do oceny zastosowano skalę 5-cio punktową, gdzie 1 oznaczało całkowity brak zgodności z tematyką, a 5 całkowitą zgodność. Z „Kwestionariusza...” wyłączono twierdzenia o kwestionowanej trafności, a także w kilku przypadkach skorygowano sposób sformułowania.

Po przeprowadzeniu badania w grupie 30 studentów trzeciego roku zweryfikowano także ogólną konstrukcję „Kwestionariusza...”. Stwierdzono pojawiające się błędy lub braki w oznaczeniu płci badanego i płci nauczyciela. Zdarzało się pomijanie odpowiedzi na pytania zamieszczone na ostatniej stronie arkusza. Dla poprawy trafności w kolejnych badaniach zastosowano zmodyfikowaną wersję „Arkusza...”, w której wyraźnie oddzielono informacje o ankietowanym i o nauczycielu, a także zmniejszono wielkość arkusza do dwóch stron. Odrzucono 3 ankiety, w których wszystkie odpowiedzi na punktowane pytania były tylko pozytywne (5 pkt.) lub tylko negatywne (1 pkt), jako nieprawdopodobne. W czasie przeprowadzania badań zaobserwowano większe zaangażowanie studentów pierwszego i drugiego roku, niż studentów trzeciego roku.

Rzetelność i trafność teoretyczna.

W pierwotnej wersji „Arkusz...” składał się z 45 pytań. Wyliczone wskaźniki α -Cronbacha wskazywały na wystarczającą rzetelność (grupa I = 0,87; II = 0,87; III = 0,86) i niewiele różniły się od α -Cronbacha dla pozycji standaryzowanych. Stwierdzono jednak bardzo słabą moc dyskryminacyjną niektórych pytań (0,03–0,20). Na tej podstawie wyłączono z grupy I trzy pytania, z grupy II cztery pytania oraz z grupy III dwa pytania. Usunięcie pytań z „Arkusza...” nie wpłynęło na trafność diagnostyczną, ponieważ w innych pytaniach danej grupy oceniany był podobny zakres merytoryczny.

Po modyfikacji, punktowana część „Arkusza...” obejmuje 36 pytań (maksymalnie 180 punktów), w tym:

- pierwsza grupa tematyczna – pytania nr 1-12,
- druga grupa tematyczna – pytania nr 13-24,
- trzecia grupa tematyczna – pytania nr 26-36.

Wskaźniki rzetelności wyliczone dla każdej grupy twierdzeń metodą połówkową Spearmana-Browna, jak i Alfa-Cronbacha osiągają zadowalające wielkości – od 0,86 do 0,96 (tab. 1, 2, 3). Wysoką rzetelność potwierdza wskaźnik α -Cronbacha dla pozycji standaryzowanych, który w każdym przypadku jest niemal zgodny z wyliczoną wartością α . Dotyczy to zarówno wyników kobiet, mężczyzn, jak i wszystkich badanych łącznie.

Ocena punktowa poszczególnych twierdzeń jest skorelowana z ogólną punktacją danej grupy w stopniu wystarczającym (tab. 1, 2, 3). Współczynniki korelacji osiągają wartości w przedziale od $r = 0,36$ do $r = 0,89$. Moc dyskryminacyjną

pytań w obrębie każdej grupy tematycznej, zarówno w grupie badanych kobiet, mężczyzn, jak i ogółem można zatem uznać za wystarczającą. Wyłączenie twierdzenia nie powoduje znaczącej zmiany współczynnika zgodności wewnętrznej α -Cronbacha (0,90–0,95).

Tabela 1

Wskaźniki rzetelności oceny pierwszej grupy tematycznej twierdzeń

statystyki rzetelności	kobiety	mężczyźni	razem
korelacje międzypółkowe (parzyste/nieparzyste)	0,87	0,81	0,83
współczynnik Spearmana-Browna – równej długości	0,93	0,89	0,91
α -Cronbacha	0,91	0,91	0,91
α -Cronbacha na podstawie pozycji standaryzowanych	0,91	0,90	0,91
korelacja pozycji z sumą punktów	0,49–0,81	0,36–0,76	0,43–0,77
α -Cronbacha po usunięciu pozycji	0,90–0,91	0,90–0,91	0,91–0,91
min-max	12–52	12–58	12–58

Źródło: badania własne.

Tabela 2

Wskaźniki rzetelności oceny drugiej grupy tematycznej twierdzeń

statystyki rzetelności	kobiety	mężczyźni	razem
korelacje międzypółkowe (parzyste/nieparzyste)	0,86	0,84	0,85
współczynnik Spearmana-Browna	0,92	0,91	0,91
α -Cronbacha	0,93	0,91	0,92
α -Cronbacha na podstawie pozycji standaryzowanych	0,93	0,91	0,92
korelacja pozycji z sumą punktów	0,60–0,77	0,48–0,79	0,53–0,79
α -Cronbacha po usunięciu pozycji	0,92–0,93	0,90–0,91	0,91–0,92
min-max	15–59	13–55	15–59

Źródło: badania własne

Tabela 3

Wskaźniki rzetelności oceny trzeciej grupy tematycznej twierdzeń

statystyki rzetelności	kobiety	mężczyźni	razem
korelacje międzypółkowe (parzyste/nieparzyste)	0,87	0,76	0,82
współczynnik Spearmana-Browna	0,93	0,86	0,90
α -Cronbacha	0,96	0,93	0,95
α -Cronbacha na podstawie pozycji standaryzowanych	0,96	0,93	0,95
korelacja pozycji z sumą punktów	0,70–0,89	0,60–0,80	0,67–0,84
α -Cronbacha po usunięciu pozycji	0,95–0,96	0,92–0,93	0,94–0,95
min-max	12–60	13–60	12–60

Źródło: badania własne

Na podstawie wartości minimum i maksimum sumy ocen dokonanych przez respondentów, (tab. 1, 2, 3) stwierdza się znaczne indywidualne różnice w ocenie jakości edukacji w szkołach w odniesieniu do każdej grupy problemowej. Sumy przyznanych ocen punktowych obejmują niemal pełny możliwy zakres liczby punktów.

Ogólny wynik badania „Kwestionariuszem...”, czyli sumę punktów za oceny 36 twierdzeń zweryfikowano, stosując taką samą procedurę statystyczną, jak dla grup problemowych (tab. 4). Oceny indywidualne obejmują niemal pełny możliwy zakres punktów – od 40 do 174. Uzyskano wysokie wartości współczynników rzetelności wg Spearmana-Browna (0,95–0,97), jak i α -Cronbacha (0,96–0,97), niezależnie od płci badanych (tab. 4). Moc dyskryminacyjną charakteryzują wystarczające wartości współczynników korelacji ocen poszczególnych twierdzeń z ogólną sumą punktów (0,45–0,89), a wyłączenie twierdzenia nie powoduje znaczącej zmiany rzetelności wyników badania.

Tabela 4

Wskaźniki rzetelności ogólnej punktacji

statystyki rzetelności	kobiety	mężczyźni	razem
korelacje międzypółkowe (parzyste/nieparzyste)	0,95	0,90	0,93
współczynnik Spearmana-Browna	0,97	0,95	0,96
α -Cronbacha	0,97	0,96	0,96
α -Cronbacha na podstawie pozycji standaryzowanych	0,97	0,96	0,96
korelacja pozycji z sumą punktów	0,54–0,89	0,46–0,79	0,45–0,80
α -Cronbacha po usunięciu pozycji	0,97–0,97	0,95–0,96	0,96–0,96
min-max	40–169	41–174	40–174

Źródło: badania własne

W świetle powyższych analiz wyniki badania „Kwestionariuszem...” mogą być analizowane odrębnie dla każdej grupy problemowej oraz jako ogólna ocena jakości wychowania fizycznego w szkole.

Podsumowanie i wnioski

Przedstawione w niniejszej pracy wyniki badań są efektem poszukiwania narzędzia do zastosowania w badaniach empirycznych, umożliwiającego całościową ocenę zintegrowanego procesu wychowania fizycznego w szkole średniej. Główną intencją było uzyskanie informacji od absolwenta szkoły, jako podmiotu procesu wychowania, jak ocenia różne elementy procesu, w którym uczestniczył. W świetle uzyskanych wyników „Kwestionariusz...” spełnia podstawowe wymogi metodolo-

giczne. Obiektywne narzędzie badawcze otwiera nowe możliwości analizowania jakości procesu wychowania fizycznego w szkole średniej.

W pracach nad stworzeniem kwestionariusza skoncentrowano się tylko na jego weryfikacji metodologicznej dla celów diagnostycznych. Ostateczny wynik określany jest liczbą punktów oraz ilościową i jakościową analizą form realizacji wychowania fizycznego oraz bazy materialnej. Na obecnym etapie wiedzy nieuzasadnione i nieuprawnione byłoby opracowanie norm, które powinna spełniać szkoła, ponieważ nie była oceniana trafność prognostyczna wyników badania kwestionariuszem.

Wskazania do badań z wykorzystaniem „Kwestionariusza...”

1. Badania powinny być prowadzone w sposób audytoryjny wśród studentów pierwszego lub drugiego roku studiów.
2. Konieczne jest rzetelne poinformowanie respondentów o celu badań, przewidywanym wykorzystaniu wyników i o sposobie udzielania odpowiedzi.
3. Należy poinstruować ankietowanych, że jeżeli ich szkoła wchodziła w skład zespołu szkół, to należy podać nazwę tylko swojej szkoły.
4. Należy dodatkowo poinformować badanych, że informacje o bazie sportowej dotyczą bazy wykorzystywanej do ich zajęć, a nie – posiadanej przez szkołę.
5. Wyniki badań punktowanej części „Kwestionariusza...” mogą być analizowane jako całościowa ocena procesu wychowania fizycznego i zdrowotnego, ocena danej grupy problemowej oraz poszczególnych zjawisk edukacyjnych.
6. Wyniki badań można analizować dla ogółu badanych oraz odrębnie dla kobiet i mężczyzn.
7. Należy przestrzegać właściwej konstrukcji „Kwestionariusza...”. Formularz do badań powinien spełniać następujące wymagania: format A-4, dwie strony dwustronnie; czcionka Times New Roman 11 pkt., odstęp 1; wszystkie marginesy 1 cm.
8. Wykorzystanie „Arkusza...” lub jego części do badań naukowych nie wymaga zgody, ale wymaga podania autora i danych bibliograficznych publikacji. Wszelkie modyfikacje wymagają pisemnej zgody autora.

Bibliografia

1. Woynarowska B., Mazur B., Oblacińska A., *Uczestnictwo uczniów w lekcjach wychowania fizycznego*. „Hygea Public Health”. 2015, nr 50 (1), s. 183–190, <http://www.hph.pl> (dostęp: 12.07.2016.).
2. Przewęda R., Dobosz J., *Kondycja fizyczna polskiej młodzieży*. Warszawa, Studia i Monografie AWF, 2005.
3. Böhner G., Wänke M., *Postawy i zmiana postaw*. Gdańsk, GWP, 2004.

4. Bauman A., Reis R.S., Sallis J.F., Wells J.C., Loos R.J.F., Martin B.W., *Correlates of physical activity: why are some people physical active and others not?*, „Lancet”. 2012, nr 380, s. 258–272 . DOI: 10.1016/S0140-6736(12)60735-1.
5. Konarzewski K., *Podstawy teorii oddziaływań wychowawczych*. Warszawa. PWN, 1997.
6. Madejski E., Węglarz J., *Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego. Podręcznik dla nauczycieli i studentów*. Kraków. Impuls, 2013.
7. Pośpiech J., *Jakość europejskiego wychowania fizycznego w świetle badań*. Racibórz. PWSZ 2006.
8. Madejski E., *Wybrane uwarunkowania osobnicze, rodzinne i szkolne aktywności ruchowej dzieci w młodszym wieku szkolnym*. Kraków. Akademia Wychowania Fizycznego, 2013.
9. *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół* Dz.U. 2012, poz. 977.

RELIABILITY OF THE “QUESTIONNAIRE FOR ASSESSMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGH SCHOOL”

Summary

Keywords: *questionnaire, physical education, high school.*

The aim of the study was to verify the author's „Questionnaire – Physical Education in high school.” The sheet was composed substantially of four distinct groups of questions: the conditions for the implementation of physical education, the manifestations of integration in school, the quality of physical education, and teacher. Validity of questions have been evaluated by professionals. Each question in groups 2 - 4 is evaluated in the five-point scale. The verification was carried out on the basis of statements 156 students. The reliability was analysed using Spearman-Brown and Cronbach's Alpha test. The final version of “Questionnaire...” meets the methodological requirements and can be used for empirical research in verified field.

Translated by K. Górna-Łukasik

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

KWESTIONARIUSZ

oceny realizacji wychowania fizycznego w szkole średniej

W Akademii Wychowania Fizycznego w Katedrze Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego prowadzone są badania jakości procesu wychowania fizycznego w **liceach i technicach**.

Zwracamy się do Ciebie z prośbą o ocenę wychowania fizycznego w **Twojej** szkole.

Tvoja opinia jest dla nas bardzo ważna!!!!

Uważamy, że Ty jesteś najbardziej uprawniona/y do dokonania oceny wychowania fizycznego w Twojej szkole. Ty wiesz najlepiej, jakie zajęcia i w jakich warunkach były przeprowadzane.

Jako uczeń miałeś/miałaś określone oczekiwania względem zajęć wychowania fizycznego. Możesz zatem ocenić, czy Twoje oczekiwania zostały spełnione.

Badania są **dobrowolne i anonimowe**, jednak **dla potrzeb dalszych analiz** prosimy Cię o podanie nazwy swojej szkoły. Zapewniamy Cię, że Twoje wypowiedzi zostaną wykorzystane **tylko dla potrzeb badań naukowych**.

Szkoły nie będą miały dostępu do ankiet.

Prosimy Cię o szczerą wypowiedź, zgodną z Twoją opinią wynikającą z doświadczeń i obserwacji. Tylko takie wypowiedzi mogą przyczynić się do lepszego poznania i modyfikacji rzeczywistości szkolnej.

Dziękujemy!

Uwaga wypełniający! Uzupełnij kratkę !

kobieta K/ mężczyzna M

Data badania

Nazwa szkoły (wpisz nazwę szkoły, a nie zespołu szkół)
w

Nauczyciel wychowania fizycznego (podkreśl): kobieta; mężczyzna.

Miejsce Twoich zajęć wychowania fizycznego w obiektach szkoły (podkreśl): sala gimnastyczna, kompleks boisk sportowych, mała siłownia, salka do tenisa stołowego, mała salka do ćwiczeń, basen, inne – wpisz, jakie?

Obiekty lub tereny poza szkołą, gdzie odbywały się Twoje lekcje wychowania fizycznego (wpisz, jakie?)

Forma prowadzenia zajęć wychowania fizycznego:

- wszystkie godziny wychowania fizycznego w formie zajęć lekcyjnych,
- 1 lub 2 godziny wychowania fizycznego tygodniowo realizowane jako treści do wyboru w ramach lekcji,
- 1 lub 2 godziny wychowania fizycznego realizowane jako zajęcia do wyboru w formie zajęć popołudniowych cotygodniowych,
- część godzin wychowania fizycznego realizowana w odstępach dłuższych niż tydzień jako kilkogodzinne zajęcia do wyboru (zajęcia/imprezy sportowe, rekreacyjne lub turystyczne, na przykład organizowane sezonowo).

W poniższej tabeli znajdują się twierdzenia, które naszym zdaniem mogą świadczyć o poziomie wychowania fizycznego w szkole. Oceń każde z nich wpisując znak X w odpowiedniej rubryce, według zasady: **1 – najniższa ocena ; 5 – najwyższa ocena.**

Na końcu ankiety **możesz wpisać inne ważne działania lub postawy nauczycieli**, które zadecydowały o Twoim – pozytywnym lub negatywnym – stosunku do zdrowia i aktywności fizycznej.

L.p.	Twierdzenie	Ocena				
		1	2	3	4	5
1.	W szkole odbywały się prelekcje (wykłady, zajęcia) o zdrowym stylu życia prowadzone dla uczniów przez osoby nie pracujące w szkole (lekarze, nauczyciele akademicki i in.)					
2.	W szkole odbywały się prelekcje (wykłady, zajęcia) o zdrowym stylu życia prowadzone dla uczniów przez nauczycieli poza lekcjami					
3.	W szkole odbywały się prelekcje (wykłady, zajęcia) o zdrowym stylu życia dla rodziców					
4.	Wielu nauczycieli innych przedmiotów przekonywało uczniów o potrzebie zdrowego stylu życia, przekazując stosowne wiadomości o higienie, odżywianiu, aktywności fizycznej					
5.	Nauczyciele przedmiotów teoretycznych zapewniali w czasie lekcji czynny wypoczynek (ćwiczenia śródlekcyjne, ćwiczenia oddechowe					
6.	W szkole organizowane były różne imprezy sportowo-rekreacyjne przeznaczone wspólnie dla uczniów, nauczycieli i rodziców					
7.	Wielu nauczycieli korygowało moją postawę ciała					
8.	W szkole panowała atmosfera przyjazna dla ucznia					
9.	W szkole zwracano dużą uwagę na stosowanie zasad zdrowego stylu życia w czasie pobytu ucznia w szkole					
10.	W szkole była możliwość korzystania poza lekcjami z różnych źródeł wiadomości dotyczących zdrowia i aktywności fizycznej					
11.	Nauczyciele wychowania fizycznego i nauczyciele innych przedmiotów organizowali zajęcia pozalekcyjne i imprezy promujące zdrowy styl życia					
12.	W szkole organizowane były konkursy i wystawy o tematyce prozdrowotnej					
13.	Nauczyciel wychowania fizycznego starał się mnie przekonać o konieczności zdrowego odżywiania się					
14.	Nauczyciel wychowania fizycznego starał się mnie przekonać o konieczności aktywności fizycznej					
15.	Nauczyciel wychowania fizycznego zwracał mi uwagę na moją postawę ciała					
16.	Nauczyciel wychowania fizycznego uczył mnie, jak powinien być zorganizowany dzień z uwzględnieniem pracy (nauki) i wypoczynku					
17.	Uczeń przeciętny i mało sprawny ruchowo miał często możliwość pozalekcyjnej aktywności fizycznej (rajdy, zajęcia, obozy rekreacyjno-sportowe i in.)					
18.	Uczeń bardzo sprawny miał często możliwość pozalekcyjnej aktywności fizycznej (rajdy, zajęcia pozalekcyjne, zawody wewnątrzszkolne, obozy sportowo-rekreacyjne)					
19.	Uczniowie czynnie uczestniczyli w organizacji pozalekcyjnych zajęć ruchowych					
20.	Uczniowie na lekcji wychowania fizycznego samodzielnie dozwolali sobie wysiłek (ćwiczenia), żeby poprawić stan sprawności fizycznej (kondycji)					
21.	Lekcje wychowania fizycznego prowadzone były w przyjemniej atmosferze					
22.	W lekcji wychowania fizycznego często było coś nowego, interesującego					
23.	Na lekcjach wychowania fizycznego można było doskonalić się w wielu różnych dyscyplinach sportu					
24.	Na lekcji wychowania fizycznego zawsze ćwiczyli wszyscy uczniowie					
25.	Nauczyciel wychowania fizycznego był sprawiedliwy					
26.	Nauczyciel wychowania fizycznego był kompetentny					
27.	W postawie nauczyciela przejawiała się troska o ucznia i życzliwość					
28.	Nauczyciel w interesował się nie tylko uczniami sprawnymi					
29.	Nauczyciel wychowania fizycznego rozmawiał ze mną o różnych problemach, zawsze miał dla mnie czas					
30.	Nauczyciel wychowania fizycznego był wyrozumiały					
31.	Nauczyciel wychowania fizycznego może stanowić wzór do naśladowania pod względem zdrowego stylu życia					
32.	Nauczyciel potrafił zachęcić do ćwiczeń nawet najbardziej „opornego” ucznia bez stosowania kar					
33.	Nauczyciel wychowania fizycznego był bardziej przyjacielem niż trenerem					

Twierdzenie		1	2	3	4	5
34.	Nauczyciel prezentował postawę pełną zaangażowania i entuzjazmu					
35.	Dzięki nauczycielowi wychowania fizycznego polubiłem/ polubiłam wysiłek fizyczny					
36.	Obecnie, po skończeniu szkoły z przyjemnością wspominam wychowanie fizyczne w szkole średniej					
Własne uwagi o promocji zdrowia w szkole, o wychowaniu fizycznym lub nauczycielu						