

Dr. Mirela Abdukić

FIZIČKA PISMENOST U KONTEKSTU UČENIČKIH KOMPETENCIJA: IZAZOV ILI OBAVEZA

Sažetak

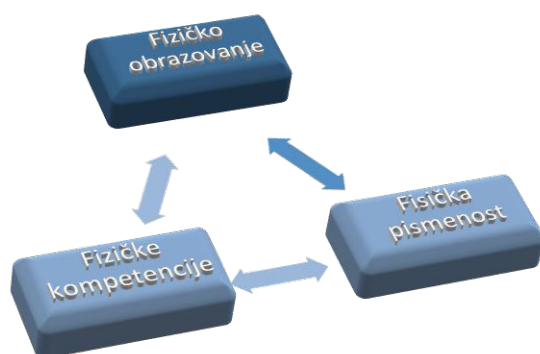
Cjeloživotne navike u obliku redovnog bavljenja fizičkom aktivnosti, stvaranju ispravnih životnih stilova i prehrambenih navika, formiraju se u toku najturbulentnijeg i veoma dinamičnog perioda razvoja individue. Formiranje takvih navika, u mlađoj životnoj dobi, osigurava pozitivne efekte na zdravlje čovjeka u starijoj životnoj dobi, te indirektno utječe, pozitivno, na društvo u cjelini. U kontekstu stvaranja cjeloživotnih navika, susrećemo se sa značenjem pojma „fizička pismenosti“. Fizička pismenost je relativno novi i još uvijek ne toliko prihvaćen termin u našoj zemlji, a odnosi se na sposobnost kretanja (pokreta) u širokom spektru fizičkih aktivnosti u različitim uslovima koji ostvaruju benfit na zdrav razvoj ličnosti, ali i održavanje zdravog načina života. U ovom radu su predstavljeni različiti koncepti „fizičke pismenosti“, njihova primjenjivost i mjesto u obrazovnim sistemima drugih država, ali i naše države, kao i značaj i uloga kurikuluma Tjelesnog odgoja i sporta u razvoju „fizički pismene“ osobe kroz razvoj njihovih kompetencija.

Ključne riječi: *fizičko obrazovanje, fizička kultura, fizička pismenost, fizičke kompetencije, cjeloživotne navike, kurikulum Tjelesni i zdravstveni odgoj*

Uvod

Društvenoj dobrobiti, u užem i širem kontekstu, doprinosi svaki pojedinac svojim individualnim razvojem u društveno odgovornu osobu. Pozitivan stav, konstruktivnije rješavanje problema od različitih važnosti, karakteristika je fizički i psihički zdrave osobe. Zdravstveni status osobe uveliko ovisi od fizičke aktivnosti i prehrambenih navika tokom čitavog života. Ključnu ulogu u razvoju antropoloških karakteristika ličnosti ima koncept fizičke aktivnosti kroz obrazovne nivoe. Koncepti fizičkog obrazovanja nisu uvijek bili isti i kao danas. Definicija i zadaci fizičkog obrazovanja (u daljem tekstu FO) se mijenjala tokom vremena. U periodu XX vijeka, postojala je debata o sistemima i pristupu. U svom preglednom radu, autor Corbin (4) je naveo niz istraživanja, teorija koje su pokušale dati

definiciju i ciljeve FO. Isti autor, između ostalog, navodi Williamsovu definiciju (1959) da je fizičko vaspitanje „obrazovanje kroz fizičko”, najčešće zastupljena u konceptima i teorijama ostalih autora i ključna karakteristika novog fizičkog obrazovanja. Obrazovanje “putem fizičkog” otvorilo je vrata “modernijem” nastavnom planu i programu koji je uključivao sport, igre i ples. Isti autor je primijetio „novo razumijevanje ljudskog organizma u kojem je cjelovitost pojedinca izvanredna činjenica“. Corbin navodi i definiciju autora Buchera iz 1952. godine koji je identificirao potrebu diferenciranja fizičkog obrazovanja od "fizičke kulture", naziv koji se obično tada koristio u Evropi. Ono što je očito da je fokus bio i još uvijek jeste na definiciji i zadacima fizičkog obrazovanja kao veoma važnog aspekta obrazovanja ličnosti i razvoja društva u kojem živimo. Razlikovanje pojma fizičko obrazovanje od fizičke kulture i treninga je stiglo nakon niza godina istraživanja, debata i konsekwusa (4), ali vratit ćemo se još na koncept fizičkog obrazovanja. Prema definiciji UNESCO-a, koncept kvalitetnog fizičkog obrazovanja se razlikuje od dosadašnjih formi fizičkog obrazovanja u frekvenciji, raznolikosti, inkluzivnosti i vrijednostima sadržaja. Prema deklaraciji iz Berlina (11), FO predstavlja najefektivnije sredstvo kojim se svoj djeci i mladima omogućava da ovladaju vještinama, nauče vrijednostima, stavovima, da steknu znanja i razumijevanje za cjeloživotnim učešćem u društvu kao aktivan član. Kvalitetno fizičko obrazovanje (QPE) je planirano, progresivno, inkluzivno iskustvo učenja koje čini dio nastavnog plana i programa u ranim godinama, osnovnom i srednjem obrazovanju (11). U tom smislu, QPE djeluje kao temelj za cjeloživotno bavljenje fizičkom aktivnošću i sportom. Iskustvo učenja koje se nudi djeci i mladima kroz časove fizičkog obrazovanja trebalo bi biti razvojno i primjereno kako bi im pomoglo u sticanju psihomotoričkih vještina, kognitivnog razumijevanja, te socijalnih i emocionalnih vještine koje su im potrebne za fizički aktivan život. U kontekstu kvalitetnog fizičkog obrazovanja se pojavljuje i pojam „fizičke pismenosti“ i „fizički pismene“ osobe kao ishod fizičkog obrazovanja i utjecaja nastavnih sadržaja na kompetencije mladih kroz nivoe obrazovanja (15).



Šta predstavlja fizička pismenost?

Pojam „fizička pismenost“ je pojam o kojem su se vodile diskusije dugi niz godina, ali sistematski pristup u razvijanju koncepta je započeo nakon 2000. godine (15). Fizička pismenost se spominjala još početkom 1900-ih, a C. H. McCloy je raspravljao o fizičkoj pismenosti u dva članka kasnih 1950-ih (4). Autori Roetert i Jefferies (14) u svom preglednom radu navode značajnije definicije pojma fizičke pismenosti, poput Morrisonove iz 1969. godine, koji u svom članku definiše fizičke pismene osobe kao kreativne, sposobne i pune entuzijazma, u pokretu. Najznačajniji doprinos u postavljanju temelja i prihvatanju pojma „fizička pismenost“ u koncept fizičkog obrazovanja, postavila je Margareth Whitehead još 2001. godine (14). Upotpunjenu i modificiranu definiciju, autorica je postavila 2013. godine nakon isticanja glavnih, negativnih trendova i zabrinutosti povezanih sa prostorom fizičkog obrazovanja i cjeloživotnih zdravih navika (19). Problem nedostatka fizičke aktivnosti kod mladih nakon završetka školovanja, povećanje sedentarnih aktivnosti, pretilosti i zdravstvenih problema kod mlađe populacije te uočena dominacija školskih kurikuluma fizičkog obrazovanja, koji su bazirani samo na postizanje sportskih postignuća, su ključni faktori koji su utjecali na sistematski pristup definiranju koncepta fizičke pismenosti kao utjelovljene ljudske dimenzije (15). Najznačajnije definicije fizičke pismenosti kao rezultat stalnog procesa i sposobnosti koja se razvija i održava tokom života, a ne stanje, predstavljaju one date od strane Margareth Whitehead koja kaže da „fizički pismena osoba se kreće smireno, ekonomično i sa samopouzdanjem u širokom spektru situacija sa postavljenim fizičkim izazovima. Fizički pismena osoba je perceptivna u prepoznavanju svih aspekata okruženja, predviđajući potrebe za kretanjem ili mogućnosti i odgovarajući na adekvatan inteligentan i kreativan način“. Autorica fizičku pismenost predstavlja kroz motivaciju, fizičku kompetenciju, razumijevanje i znanje za održavanjem fizičke aktivnosti na odgovarajućem, individualnom nivou tokom života. Može se smatrati kao sposobnost i motivacija za uvećavanjem sopstvenih potencijala što doprinosi kvalitetu života (10). Autorica je osnivačica Međunarodne asocijacije fizičke pismenosti (IPLA) organizacije koja je istakla definiciju fizičke pismenosti kao dispoziciju za uvećavanje utjelovljenih kapaciteta bez obzira da li se radi o motivaciji, samopouzdanju, fizičkim kompetencijama, znanju i

razumijevanju individua da vrjednuje i preuzme odgovornost za održavanje svrsishodne fizičke aktivnosti kroz život (10). UNESCO je, također, dao svoj prvi osvrt na termin i značaj fizičke pismenosti, ali tek nakon 2014. godine je definisao u sastavu kvalitetnog fizičkog obrazovanja i fizičku pismenost kao rezultat razvoja fizičkih kompetencija kod mladih tokom školovanja (11). Autori Tremblay i Lloyd su definirali fizičku pismenost kao bazu karakteristika, ponašanja, svijesti, znanja i razumijevanja povezanih sa zdravim i aktivnim načinom života (7). Mandigo i saradnici su postavili definiciju prema kojoj su fizički pismene osobe one koje imaju znanje, vještine i stav, te žive zdrave životne navike i animiraju druge na isto. Fizička pismenost predstavlja ishod kvalitetnog fizičkog obrazovanja i kao takva, će pomoći daljem razvoju i unapređenju nacionalnih kurikuluma fizičkog obrazovanja (21). Svaka od definicija fizičke pismenosti ističe da je to dugoročan proces u kojem um i tijelo u kontinuitetu prihvataju promjene nastale kao rezultat ljudskog razvoja i starenja (15). U definicijama fizičke pismenosti naglašena je sveobuhvatnost u razvoju ličnosti kao i benefit za društvo u cjelini. Autori prepoznaju fizičku pismenost kao rezultat dugoročnog i kontinuiranog učenja koje omogućuje individui da postigne ciljeve, proširi znanje i svoj potencijal i bude aktivan član društva u kojem živi i radi. Američka asocijacija edukatora i trenera SHAPE ističe definiciju fizičke pismene osobe kao individue koja ima znanje, vještine i samopouzdanje u primjeni cjeloživotne navike za kretanjem (21). Fizički pismena osoba je ona koja je stekla neophodne vještine radi učešća u različitim kineziološkim aktivnostima, zna benefite i utjecaj uključenosti u različite sportske aktivnosti, redovno je fizički aktivna i vrednuje fizičku aktivnost i njen doprinos zdravlju.

Fizička pismenost u nastavnom procesu

Autori istraživanja fizičku pismenost svrstavaju i dovode u nivo ostalih pismenosti, prihvaćenih u oblastima informatike, matematike, kao ljudsku dimenziju, te je definiraju i kao cilj u sistemu fizičkog obrazovanja (5, 6, 7, 8, 12). Ona nije alternativa, niti konkurencija fizičkom obrazovanju, a fizički pismena osoba predstavlja ishod utjecaja sadržaja školskih i nacionalnih kurikuluma na razvoj kompetencije učenika. Kroz primjenu sadržaja fizičkih aktivnosti, razvijaju se vještine, samopouzdanje i razumijevanje aktivnog života. Postavlja se pitanje sadržaja školskog predmeta koji primjenom u nastavi utiču na razvoj fizičke pismenosti kod učenika. Margareth Whitehead je definirala sadržaje koji za cilj i zadatak imaju djelovanje u kognitivnom, socijalnom i afektivnom prostoru primjenom širokog spektra kinezioloških sadržaja. Razvoj pozitivnog stava prema fizičkoj aktivnosti, motivacije, samopouzdanja preko razvoja fizičkih kompetencija što je usklađeno sa potencijalom i

moogućnostima svake individue i aktivnog učesnika procesa, razvoj samoprocjene i samospoznaje su samo fragmenti. Sadržaji aktivnosti su bazirane na razvijanju osnovnih, baznih kretanja koja su fundament za kompleksnija motorička znanja. Modificirani kretni zadaci, takmičenja s ciljem učenja i izazova moraju imati repeticiju i vremenski period dovoljan za usvajanje vještina koje se uče, zaključak je autora (9, 10).

Drugo ključno pitanje koje predstavlja kompleksan problem za nastavnike i edukatore je pitanje praćenja i procjene fizičke pismenosti učenika odnosno individue. Konkretni set za praćenje je definiran u obrazovnom konceptu za fizičko obrazovanje u Kanadi. Protokol za praćenje CAPL predstavlja procjenu učenika u periodu od 8 do 12 godina i procjenjuje nivoe „pojavljivanja“, usvajanja i postizanja kompetencija. Usvojenost kompetencija koje vode uspješnom uključivanju u svakodnevnu fizičku aktivnost, sport i rekreaciju predstavlja temelj procjene, međutim, susreće pitanje njene validnosti u kvantificiranju (9).

Alati za procjenu rezultata fizičke pismenosti su relativno novi i nedovoljno definirani. Ne postoje višegodišnje longitudinalne studije da bi se utvrdila, na primjer, korelacija između učešća u programima zasnovanim na fizičkoj pismenosti i pozitivnim zdravstvenim ishodima. Pitanje se postavlja da li ti instrumenti trebaju da procjenjuju postignuća ili mogućnost izvođenja kompleksnih pokreta u sklopu podrške učenicima u kritičko-reflektivnom učenju putem, u pokretu kroz različite zahtjeve u funkcionalnosti? (9) Međutim, postoje dokazi za to i oni sugeriraju, kroz preliminarna istraživanja u Kanadi, da djeca cijene fizičku pismenost i percepciju jednako važno u njihovim životima. Kreiranje standardiziranih, validnih i pouzdanih instrumenta procjene predstavlja važan iskorak u daljem prihvatanju koncepta fizičke pismenosti.

Ipak, potreba za prekidanjem prakse procjene sportskih postignuća kroz školske kurikule je jasna i istaknuta. Procjena performansi, odnosno koliko učenik može da skoči i brzo trči, koja vodi do podijeljenosti i naglašenoj potrebi diferenciranja učenika, ne treba da bude glavni zadatak i cilj. Isticanje kompetencije u skladu s mogućnostima i potrebama svakog učenika, motivacija, znanje, samopouzdanje kao ljudske dimenzije je odlika koncepta fizičke pismenosti.

Primjena koncepta fizičke pismenosti u sistemima obrazovanja

Fizička pismenost kao i kvalitetno fizičko obrazovanje, pored neosporne potrebe u današnjem okruženju, nema veliku zastupljenost i primjenjivost kroz koncepte i sisteme fizičkog obrazovanja u svim zemljama. Kada se analizira globalna prihvaćenost pojma fizičke pismenosti u obrazovnim sistemima širom svijeta, u globalnom izvještaju o fizičkoj

pismenosti Instituta Aspen navedeno je da Engleska, Kanada i Vels imaju najosnovnije inicijative za fizičku pismenost i da „svi provode programe opismenjavanja prvenstveno kroz sportske i obrazovne (institucionalne) sisteme“ (11). Autor Spengler je identificirao 10 država koje prepoznaju ili implementiraju koncept fizičke pismenosti u obrazovnim sistemima. Sedam država se nalazi u top 25 onih koje imaju problem pretilosti (17). Opširnu studiju sistematskog preglednog rada o usvojenosti, implementaciji fizičke pismenosti kroz strategije i koncepte obrazovanja u državama Evrope, sproveli su Karl i saradnici (1). Danska, Finska, Norveška, Portugal, Grčka i Škotska su države Evrope koje sprovode aktivnosti reforme, edukacije i implementaciju lokalnih projekata. Ipak, nemaju stopu uspješnosti u implementaciji koncepta. Prepoznavanje koncepta i pojma fizičke pismenosti su zadržale na nivou debate, malog broja istraživanja, ali konsenzusa o tome još uvijek nema. Hrvatska, kao država u okruženju i članica Evropske unije, koncept fizičkog opismenjavanja nije integrirala u nacionalni kurikulum za predmet Tjelesni odgoj i sport. Međutim, ciljevi predmeta su sinhronizovani i podudaraju se sa ciljevima fizičke pismenosti. Isti autori uočavaju da je jedna od prepreka u prihvatanja univerzalnog, novog koncepta, kulturalni diverzitet država koji je potreban sinhronizirati sa konceptom fizičke pismenosti (1). SHAPE¹ America 2014. godine u publikaciji Nacionalnih standarda K-12 za ishode u fizičkom obrazovanju usvaja za cilj fizičku pismenost kao ishod kvalitetnog fizičkog obrazovanja i zaključuju da će pomoći daljem razvoju i unapređenju nacionalnih kurikuluma fizičkog obrazovanja (21). Kanada se ističe kao država koja je već dugi niz godina ima integriran princip fizičke pismenosti u sistem obrazovanja, ali i sportu. Saradnja resornih ministarstava, organa uprave, sportskih institucija i škole je kontinuirana u svrhu upoznavanja djece sa pojmom „fizička pismenost“ kroz fizičko obrazovanje, sport i rekreaciju. Njihov programi „opismenjavanja“ obuhvataju afektivne, kognitivne i fizičke komponente fizičke pismenosti, ali i instrumente njihove procjene. Sredstva i podršku osiguravaju državne institucije i sektor za sport. Istaknuta je važnost edukacije potom i podrške od strane građana kao važna karika u razvoju tjelesno-zdravstvenih kompetencija implementacijom sadržaja u postizanju ciljeva fizičke pismenosti. Kada je u pitanju obrazovna politika naše zemlje, u periodu od 2016. godine, proces kurikularne reforme baziran na ishodima učenja je obuhvatio i predmet Tjelesni i zdravstveni odgoj na osnovnom nivou obrazovanja i srednjem (gimnazija). U Zeničko-dobojskom kantonu proces je u fazi primjene, a kurikulum za predmet u svom opisu ne sadrži niti ističe eksplicitno fizičku pismenost kao cilj. Međutim, u opisu predmeta se ističu ciljevi koji se

¹ Udruženje zdravstvenih i edukatora fizičkog obrazovanja Amerike

podudaraju sa ciljevima fizičke pismenosti. „Tjelesni i zdravstveni odgoj/Fizičko i zdravstveno vaspitanje je značajan i neizostavan dio općeg obrazovanja i kulture življenja. Bazira se na poučavanju teoretskih i motoričkih znanja koja doprinose zadovoljavanju osnovne ljudske potrebe za kretanjem. Promoviše pozitivnu socijalnu interakciju, brigu o sebi i razvoj kreativnosti kroz pokret. Doprinosi stvaranju trajne navike za svakodnevnom upražnjavanjem tjelesnog vježbanja usmjerene na održavanje i unapređenje zdravlja i povećanja kvalitete života, radnih sposobnosti, uspjeha u učenju, te ličnom i socijalnom razvoju” (20). Kurikulum prepoznaje kompetencije, ključne sadržaje i oblasti zdravlja (zdravih navika, sigurnosti, dostignuća) koje su u skladu sa ciljevima fizičkog opismenjavanja. Potrebno je navesti da je u 2022. godini Agencija za predškolsko, osnovno i srednje obrazovanje, usvojila Standarde učeničkih postignuća za tjelesno i zdravstveno područje bazirano na ishodima zajedničke jezgre nastavnih planova. Unapređenje nastave Tjelesnog i zdravstvenog odgoja kroz praćenje definisanih standarda i ostvarenosti ishoda i uspostavljanje funkcionalnog obrazovnog sistema za predmet, predstavlja osnovu za razvoj „tjelesne pismenosti“, a kao odgovor na rastući problem inaktivnosti i patoloških zdravstvenih stanja uzrokovanim tim (22).

Zaključak

Veliku obavezu imaju direktno involvirani u nastavni proces shvatanjem i poimanjem fizičke pismenosti onakve kakva ona jeste u svom potencijalu i njene važnosti u razvijanju i ostvarivanju punih potencijala mladih koje obrazujemo, ali svakako najznačajniju ulogu i odgovornost treba da preuzmu kreatori obrazovne politike, odnosno država. Bez toga vrlo lako se pojednostavljuje značaj nečega tako važnog i baznog kao što je pokret i fizička aktivnost kao pomoć djeci i mladima da postignu puni kapacitet, a kao takvi budu aktivni i korisni članovi društva u cjelini. Iako se o tome već dugo diskutuje, daju definicije, prihvata i pogrešno tumače, koncept je prihvaćen i implementiran u državama koje su prepoznale važnost i ulogu u razvoju njihovog društva u cjelini. Za ostale države, potrebno je mnogo istraživanja koja će dovesti do konsenzusa i prihvatanja koncepta fizičke pismenosti. Validni i pouzdani instrumenti procjene koji nisu samo za procjenu kognitivne i afektivne domene, se tek trebaju konstruirati kroz longitudinalne studije, ali ono najvažnije, potrebno je motivirati, mijenjati stavove i razumijevanje djece i roditelja o odnosu prema sebi, mentalnom i fizičkom zdravlju, ostvarivanju svojih punih potencijala i zdravom starenju kroz razvijanje kompetencija i usvajanje cjeloživotnih navika za kretanjem i sportom.

Literatura

1. Carl, J., Bryant, A. S., Edwards, L. C., Bartle, G., Birch, J. E., Christodoulides, E., ... & Elsborg, P. (2023). Physical literacy in Europe: The current state of implementation in research, practice, and policy. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(1), 165-176.
2. Castelli, D. M., Barcelona, J. M., & Bryant, L. (2015). Contextualizing physical literacy in the school environment: The challenges. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 156-163
3. Chen, A. (2015). Operationalizing physical literacy for learners: Embodying the motivation to move. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 125-131.
4. Corbin, C. B. (2016). Implications of physical literacy for research and practice: A commentary. *Research quarterly for exercise and sport*, 87(1), 14-27.
5. Durden-Myers, E., & Bartle, G. (2023). Physical-literacy-enriched physical education: a capabilities perspective. *Children*, 10(9), 1503.
6. Hastie, P. A., & Wallhead, T. L. (2015). Operationalizing physical literacy through sport education. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 132-138.
7. Longmuir, P. E., & Tremblay, M. S. (2016). Top 10 research questions related to physical literacy. *Research quarterly for exercise and sport*, 87(1), 28-35.
8. Lounsbery, M. A., & McKenzie, T. L. (2015). Physically literate and physically educated: A rose by any other name?. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 139-144.
9. Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education—A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 113-118.
10. Martins, J., Onofre, M., Mota, J., Murphy, C., Repond, R. M., Vost, H., ... & Dudley, D. (2021). International approaches to the definition, philosophical tenets, and core elements of physical literacy: A scoping review. *Prospects*, 50(1-2), 13-30.
11. McLennan, N., & Thompson, J. (2015). *Quality physical education (QPE): Guidelines for policy makers*. Unesco Publishing.
12. Robinson, D. B., Randall, L., & Barrett, J. (2018). Physical literacy (mis) understandings: What do leading physical education teachers know about physical literacy?. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 288-298.

13. Roetert, E. P., Kriellaars, D., Ellenbecker, T. S., & Richardson, C. (2017). Preparing students for a physically literate life. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88(1), 57-62
14. Roetert, E. P., & Jefferies, S. C. (2014). Embracing physical literacy. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 85(8), 38-40.
15. Roetert, E. P., & MacDonald, L. C. (2015). Unpacking the physical literacy concept for K-12 physical education: What should we expect the learner to master?. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 108-112.
16. Silverman, S., & Mercier, K. (2015). Teaching for physical literacy: Implications to instructional design and PETE. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 150-155.
17. Spengler, J. O., & Cohen, J. (2015). Physical literacy: A global environmental scan. *Washington, DC: The Aspen Institute*.
18. Sun, H. (2015). Operationalizing physical literacy: The potential of active video games. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 145-149.
19. Whitehead, M. (Ed.). (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.

Internet adrese:

20. <https://kurikulumpzdk.ba/sites/default/files/2022-07/kurikulum%20TIZO-FIZV.pdf>
21. <https://www.shapeamerica.org/events/physicalliteracy.aspx>
22. <https://aposo.gov.ba/sadrzaj/uploads/Fizicko-i-zdravstveno-obrazovanje-BOS-final-1.pdf>

PHYSICAL LITERACY IN THE CONTEXT OF STUDENT COMPETENCES: CHALLENGE OR OBLIGATION

Abstract

Lifelong habits in the form of regularly engaging in physical activity, creating healthy lifestyles and eating habits are formed during the most turbulent and very dynamic period of individual development. The formation of such habits, at a younger age, ensures positive effects on human health at an older age, and indirectly affects, positively, society as a whole. In the context of creating lifelong habits, we encounter the meaning of the term "physical literacy". Physical literacy is a relatively new and still not so accepted term in our country. And it refers to the ability to move (movement) in a wide range of physical activities in different conditions that benefit healthy personality development as well as maintaining a

healthy lifestyle. This paper presents different concepts of "physical literacy", their applicability and place in the educational systems of our and other countries, as well as the importance and role of the Physical Education and Sports curriculum in the development of a "physically literate" person through the development of their physical competencies.

Keywords: *physical education, physical culture, physical literacy, physical competences, lifelong habits, curriculum Physical and health education*