

Nowa forma praktyki -przygotowaniem do zawodu nauczyciela wychowania fizycznego



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek – najlepsza inwestycja

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego
Funduszu Społecznego**



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Nowa forma praktyki- przygotowaniem do zawodu nauczyciela wychowania fizycznego

„Program Praktyk Pedagogicznych podnoszący jakość kształcenia przyszłych nauczycieli”, współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach POKL na lata 2007-2013

Priorytet III. Wysoka jakość systemu oświaty

Działanie 3.3. Poprawa jakości kształcenia

Poddziałanie 3.3.2. Efektywny system kształcenia i doskonalenia nauczycieli - projekty konkursowe

Autorzy:

Agnieszka Kurek-Paszczuk

Agata Mielniczuk

Alicja Paszkiewicz

ISBN 978-83-63163-01-3

Wydawca:

Wydawnictwo Naukowe WSKFiT

05-800 Pruszków

Tel. (22) 759 55 28

www.wskfit.pl

Spis treści

WPROWADZENIE	7
1. Poznać szkołę – krok pierwszy	15
1.1. Szkoła w systemie oświaty	18
1.2. Podstawy prawne zawodu nauczyciela	25
1.2.1. Bezpieczeństwo w czasie lekcji wychowania fizycznego i wycieczek szkolnych	29
1.2.2. Awans zawodowy nauczyciela	42
1.2.3. Podstawa programowa	51
2. Poznać warsztat nauczyciela i zrozumieć ucznia – krok drugi	65
2.1. Kompetencje pedagogiczne nauczyciela	65
2.2. Czynności pedagogiczne nauczyciela	70
2.3. Style kierowania	78
2.4. Charakterystyka rozwoju psychofizycznego i wskazania metodyczne wynikające z potrzeb rozwojowych uczniów na I, II, III etapie edukacyjnym	81
2.5. Diagnoza i prognoza w wychowaniu fizycznym	91
2.6. Planowanie pracy nauczyciela	112
2.7. Ocena w wychowaniu fizycznym	120
2.8. Obserwacja lekcji elementem doskonalenia warsztatu nauczyciela	131
3. Dobrze zaplanować lekcję – krok trzeci	137
3.1. Jakimi zasadami kierować się w planowaniu i realizacji lekcji	137
3.2. Toki scenariusze lekcji	141
3.3. Zadania główne i szczegółowe lekcji	145
3.4. Metody wychowania fizycznego – sposób realizacji zadań	157
3.5. Formy organizacyjne lekcji wychowania fizycznego	184
3.6. Środki dydaktyczne	189
3.7. Formy aktywności ruchowej i scenariusze lekcji-praktyczne rozwiązania	192
3.7.1. Zabawy i gry	192
3.7.2. Lekkoatletyka	223
3.7.3. Sportowe gry zespołowe	228
3.7.4. Gimnastyka	244
3.7.5. Korekcja wad postawy	250
4. Piśmiennictwo	261

WPROWADZENIE

Czym jest praktyka i praktyka pedagogiczna?

Celem praktycznej pedagogicznej jest przygotowanie studentów do sprawnego wykonywania zawodu nauczyciela w zakresie umiejętności określonych w opisie zawodu. Praktyka pedagogiczna jest nieodzownym elementem procesu kształcenia nauczycieli.

Przygotowanie do odbycia praktyk pedagogicznych odbywa się w szkołach wyższych pedagogicznych. W trakcie zajęć teoretycznych wprowadza się studentów w świat szkoły bez możliwości konfrontacji tej wiedzy z praktyką. Dopiero podczas praktyki student spotyka się z sytuacjami podczas których, będzie zmuszony do podejmowania decyzji mających wpływ na rozwój fizyczny i motoryczny ucznia, a także wpływających na jego zachowanie. Przez te i inne elementy szkolnej pragmatyki przeprowadzał go będzie nauczyciel opiekun, kierownik praktyki, dzięki któremu nie będzie działał posiłkując się tylko intuicją, zwłaszcza podczas pracy wymagającej doświadczenia np. w kontaktach z uczniami szczególnie uzdolnionymi lub wymagającymi dodatkowej troski. Pobyt na praktyce w szkole to czas w którym praktykant jest obserwowany i instruowany przez kierownika praktyki, dyrektora szkoły i innych nauczycieli, realizuje program praktyki ucząc się działania systemu oświaty, szkoły, zdobywa umiejętności przygotowania i prowadzenia lekcji oraz sprawowania opieki wychowawczej. Jest to także ostatni moment kiedy student praktykant bez konsekwencji zawodowych może popełniać błędy. Kierownik praktyki będzie je dostrzegał i korygował. W późniejszej pracy zawodowej już po opuszczeniu szkoły wyższej z dyplomem nauczycielskim dzisiejszy student będzie samodzielny i odpowiedzialny bez wyjątku za wszystko co będzie realizował wykonując obowiązki zawodowe. Tak ważne jest zatem pełne uważne i właściwe wypełnienie programu praktyk w kontakcie z doświadczonym praktykiem nauczycielem-pedagogiem.

Co praktyka wnosi w przygotowania do pracy nauczyciela?

Przystępując do praktyki student zaczyna obcować z taką dziedziną życia społecznego, której wpływ na przyszłość Państwa jest ważny i długotrwały. Kierując się koniecznością szczególnej dbałości o odpowiednie przygotowanie młodego pokolenia poprzez właściwą edukację, określa się bardzo szczegółowo dostęp do zawodu nauczyciela opisując zasady kształcenia i przygotowania do uprawiania tego zawodu. Standardy kształcenia nauczycieli określane są przez Ministra Nauki i

Szkolnictwa Wyższego. W zawartych rozporządzeniach Minister określa bardzo szczegółowo jak powinna być realizowana praktyka pedagogiczna, jakie powinna zawierać treści i jakie kompetencje powinien posiadać praktykant po jej ukończeniu.

Zgodnie ze standardami kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela (Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego, 2012)

Kompetencje opiekuńczo-wychowawcze nauczyciela podczas praktyki zdobywa się przez

- 1) zapoznanie się ze specyfiką szkoły w której praktyka jest odbywana, w szczególności poznanie realizowanych przez nią zadań opiekuńczo-wychowawczych, sposobu funkcjonowania, organizacji pracy, pracowników, uczestników procesów pedagogicznych oraz prowadzonej dokumentacji;
- 2) obserwowanie:
 - a) zorganizowanej i podejmowanej spontanicznie aktywności formalnych i nieformalnych grup uczniów,
 - b) aktywności poszczególnych uczniów, w tym uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi,
 - c) interakcji dorosły (nauczyciel, wychowawca),
 - d) procesów komunikowania interpersonalnego i społecznego w grupach wychowawczych, ich prawidłowości i zakłóceń,
 - e) czynności podejmowanych przez opiekuna praktyk oraz prowadzonych przez niego zajęć,
 - f) sposobu integrowania przez opiekuna praktyk różnej działalności, w tym opiekuńczo-wychowawczej, dydaktycznej, pomocowej i terapeutycznej,
 - g) dynamiki grupy, ról pełnionych przez uczestników grupy, zachowania i postaw dzieci i młodzieży,
 - h) działań podejmowanych przez opiekuna praktyk na rzecz zapewnienia bezpieczeństwa i zachowania dyscypliny w grupie;

3) współdziałanie z opiekunem praktyk w:

- a) sprawowaniu opieki i nadzoru nad grupą oraz zapewnianiu bezpieczeństwa,
- b) podejmowaniu działań wychowawczych wynikających z zastanych sytuacji,
- c) prowadzeniu zorganizowanych zajęć wychowawczych,
- d) podejmowaniu działań na rzecz uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi;

4) pełnienie roli opiekuna-wychowawcy, w szczególności:

- a) diagnozowanie dynamiki grupy oraz pozycji jednostek w grupie,
- b) poznawanie uczniów i wychowanków, ich sytuacji społecznej, potrzeb, zainteresowań i zdolności, a także określanie poziomu rozwoju oraz wstępne diagnozowanie dysfunkcji i zaburzeń,
- c) samodzielne prowadzenie działań opiekuńczo-wychowawczych wobec grupy i poszczególnych uczniów i wychowanków w grupie,
- d) sprawowanie opieki nad grupą w toku spontanicznej aktywności uczniów i wychowanków,
- e) organizację i prowadzenie zajęć wychowawczych (w tym zajęć integrujących grupę i działań profilaktycznych) w oparciu o samodzielnie opracowywane scenariusze,
- f) animowanie aktywności grupy i współdziałania jej uczestników, organizowanie pracy uczniów i wychowanków w grupach zadaniowych,
- g) podejmowanie indywidualnej pracy z uczniami i wychowankami (w tym uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi),
- h) podejmowanie działań wychowawczych o charakterze interwencyjnym w sytuacjach konfliktu, zagrożenia bezpieczeństwa, naruszania praw innych lub nieprzestrzegania ustalonych zasad,
- i) sprawowanie opieki nad uczniami i wychowankami poza terenem przedszkola, szkoły lub placówki;

-
- 5) analizę i interpretację zaobserwowanych albo doświadczanych sytuacji i zdarzeń pedagogicznych, w tym:
- a) prowadzenie dokumentacji praktyki,
 - b) konfrontowanie wiedzy teoretycznej z praktyką,
 - c) ocenę własnego funkcjonowania w toku realizowania zadań opiekuńczych i wychowawczych (dostrzeganie swoich mocnych i słabych stron),
 - d) ocenę przebiegu prowadzonych działań oraz realizacji zamierzonych celów,
 - e) konsultacje z opiekunem praktyk w celu omawiania obserwowanych sytuacji i przeprowadzanych działań,
 - f) omawianie zgromadzonych doświadczeń w grupie studentów (słuchaczy).

Kompetencje dydaktyczne nauczyciela podczas praktyki zdobywa się przez:

- 1) zapoznanie się ze specyfiką szkoły lub placówki, w której praktyka jest odbywana, w szczególności poznanie realizowanych przez nią zadań dydaktycznych, sposobu funkcjonowania, organizacji pracy, pracowników, uczestników procesów pedagogicznych oraz prowadzonej dokumentacji;
- 2) obserwowanie:
 - a) czynności podejmowanych przez opiekuna praktyk w toku prowadzonych przez niego lekcji (zajęć) oraz aktywności uczniów,
 - b) toku metodycznego lekcji (zajęć), stosowanych przez nauczyciela metod i form pracy oraz wykorzystywanych pomocy dydaktycznych,
 - c) interakcji dorosły (nauczyciel, wychowawca) – dziecko oraz interakcji między dziećmi lub młodzieżą w toku lekcji (zajęć),
 - d) procesów komunikowania interpersonalnego i społecznego w klasie, ich prawidłowości i zakłóceń,
 - e) sposobów aktywizowania i dyscyplinowania uczniów oraz różnicowania poziomu aktywności poszczególnych uczniów,

-
- f) sposobu oceniania uczniów,
 - g) sposobu zadawania i kontrolowania pracy domowej,
 - h) dynamiki i klimatu społecznego klasy, ról pełnionych przez uczniów, zachowania i postaw uczniów,
 - i) funkcjonowania i aktywności w czasie lekcji (zajęć) poszczególnych uczniów, z uwzględnieniem uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym uczniów szczególnie uzdolnionych,
 - j) działań podejmowanych przez opiekuna praktyk na rzecz zapewnienia bezpieczeństwa i zachowania dyscypliny,
 - k) organizacji przestrzeni w klasie, sposobu jej zagospodarowania (ustawienie mebli, wyposażenie, dekoracje);
- 3) współdziałanie z opiekunem praktyk w:
- a) planowaniu i przeprowadzaniu lekcji (zajęć),
 - b) organizowaniu pracy w grupach,
 - c) przygotowywaniu pomocy dydaktycznych,
 - d) wykorzystywaniu środków multimedialnych i technologii informacyjnej w pracy dydaktycznej,
 - e) kontrolowaniu i ocenianiu uczniów,
 - f) podejmowaniu działań na rzecz uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym uczniów szczególnie uzdolnionych,
 - g) organizowaniu przestrzeni klasy,
 - h) podejmowaniu działań w zakresie projektowania i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej;
- 4) pełnienie roli nauczyciela, w szczególności:
- a) planowanie lekcji (zajęć), formułowanie celów, dobór metod i form pracy oraz środków dydaktycznych,

-
- b) dostosowywanie metod i form pracy do realizowanych treści, etapu edukacyjnego oraz dynamiki grupy uczniowskiej,
 - c) organizację i prowadzenie lekcji (zajęć) w oparciu o samodzielnie opracowywane scenariusze,
 - d) wykorzystywanie w toku lekcji (zajęć) środków multimedialnych i technologii informacyjnej,
 - e) dostosowywanie sposobu komunikacji w toku lekcji (zajęć) do poziomu rozwoju uczniów,
 - f) animowanie aktywności poznawczej i współdziałania uczniów, rozwijanie umiejętności samodzielnego zdobywania wiedzy z wykorzystaniem technologii informacyjnej,
 - g) organizację pracy uczniów w grupach zadaniowych,
 - h) dostosowywanie podejmowanych działań do możliwości i ograniczeń uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi,
 - i) diagnozowanie poziomu wiedzy i umiejętności uczniów,
 - j) podejmowanie indywidualnej pracy dydaktycznej z uczniami (w tym uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi),
 - k) podejmowanie działań wychowawczych w toku pracy dydaktycznej, w miarę pojawiających się problemów, w sytuacjach: zagrożenia bezpieczeństwa, naruszania praw innych, nieprzestrzegania ustalonych zasad,
 - l) podejmowanie współpracy z innymi nauczycielami, wychowawcą klasy, pedagogiem szkolnym, psychologiem szkolnym oraz specjalistami pracującymi z uczniami;
- 5) analizę i interpretację zaobserwowanych albo doświadczanych sytuacji i zdarzeń pedagogicznych, w tym:
- a) prowadzenie dokumentacji praktyki,
 - b) konfrontowanie wiedzy teoretycznej z praktyką,

-
- c) ocenę własnego funkcjonowania w toku wypełniania roli nauczyciela (dostrzeganie swoich mocnych i słabych stron),
 - d) ocenę przebiegu prowadzonych lekcji (zajęć) oraz realizacji zamierzonych celów,
 - e) konsultacje z opiekunem praktyk w celu omawiania obserwowanych i prowadzonych lekcji (zajęć),
 - f) omawianie zgromadzonych doświadczeń w grupie studentów (słuchaczy).

Kierując się powyższymi wytycznymi kierownik powinien tak zaprojektować i przeprowadzić praktyki w szkole, aby po jej ukończeniu student wyszedł jako w dużej mierze ukształtowany nauczyciel wychowawca.



1. POZNAĆ SZKOŁĘ – KROK PIERWSZY

POLSKI SYSTEM OŚWIATY

System edukacji narodowej opiera się na „Ustawie o systemie Oświaty” (Ustawa o systemie oświaty 1991). Z uchwalonymi od tego czasu licznymi zmianami ustawa ta obowiązuje do dziś.

Preambuła do Ustawy o systemie oświaty:

„Oświata w Rzeczypospolitej Polskiej stanowi wspólne dobro całego społeczeństwa; kieruje się zasadami zawartymi w Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej, a także wskazaniem zawartymi w Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka, Międzynarodowym Pakcie Praw Obywatelskich i Politycznych oraz Konwencji o Prawach Dziecka. Nauczanie i wychowanie -respektując chrześcijański system wartości – za podstawę przyjmuje uniwersalne zasady etyki. Kształcenie i wychowanie służy rozwijaniu u młodzieży poczucia odpowiedzialności, miłości ojczyzny oraz poszanowania dla polskiego dziedzictwa kulturowego, przy jednoczesnym otwarciu się na wartości kultur Europy i świata. Szkoła winna zapewnić każdemu uczniowi warunki niezbędne do jego rozwoju, przygotować go do wypełniania obowiązków rodzinnych i obywatelskich w oparciu o zasady solidarności, demokracji, tolerancji, sprawiedliwości i wolności”.

W Polsce obowiązek szkolny określają następujące

Dziecko w wieku 6 lat jest obowiązane odbyć roczne przygotowanie przedszkolne w przedszkolu albo w oddziale przedszkolnym zorganizowanym w szkole podstawowej. Nauka jest obowiązkowa do ukończenia 18 roku życia. Obowiązek szkolny dziecka rozpoczyna się z początkiem roku szkolnego w tym roku kalendarzowym, w którym dziecko kończy 7 lat oraz trwa do ukończenia gimnazjum, nie dłużej jednak niż do ukończenia 18 roku życia.

Później edukacja jest nieobowiązkowa, ale stanowi obywatelski przywilej.

Następny etap edukacyjny stanowią szkoły ponadgimnazjalne. Są to: licea ogólnokształcące, licea profilowane, technika, i szkoły zawodowe. Większość szkół ponadgimnazjalnych uczniowie kończą egzaminem maturalnym.

Po maturze edukację można kontynuować w szkole policealnej lub na wyższej uczelni.

Studia odbywać się mogą kolejno na trzech poziomach:

- 1) Wyższe studia zawodowe
- 2) Studia magisterskie
- 3) Studia doktoranckie

Polski System Oświaty

				Lata nauki	wiek	
					do 2012	od 2013
				16	22	21
				15	21	20
				14	20	19
				13	19	18
Liceum ogólnokształcące	Liceum profilowane	Technikum	Zasadnicza szkoła zawodowa od 2 do 3 lat	12	18	17
				11	17	16
				10	16	15
Gimnazjum				9	15	14
				8	14	13
				7	13	12
Szkoła podstawowa				6	12	11
				5	11	10
				4	10	9
				3	9	8
				2	8	7
				1	7	6
Uzupełniające liceum ogólnokształcące				14	20	19
Technikum uzupełniające				15	21	20

System Oświaty obejmuje:

- 1) Przedszkola, w tym z oddziałami integracyjnymi i specjalne,
- 2) Szkoły Podstawowe, w tym: specjalne, integracyjne z oddziałami integracyjnymi i sportowymi, sportowe i mistrzostwa sportowego,
- 3) Gimnazja, w tym: specjalne, integracyjne, z oddziałami integracyjnymi, dwujęzycznymi, sportowymi i przysposabiającymi do pracy, sportowe i mistrzostwa sportowego,
- 4) Szkoły ponadgimnazjalne, w tym: specjalne, integracyjne, z oddziałami integracyjnymi, dwujęzycznymi i sportowymi, sportowe i placówki oświatowo-wychowawcze, w tym szkolne schroniska młodzieżowe umożliwiające rozwijanie zainteresowań i uzdolnień oraz korzystanie z różnych form wypoczynku i organizacji czasu wolnego,
- 5) Placówki kształcenia ustawicznego, placówki kształcenia praktycznego oraz ośrodki dokształcania i doskonalenia zawodowego, umożliwiające uzyskanie i uzupełnianie wiedzy ogólnej, umiejętności i kwalifikacji zawodowych,
- 6) Placówki artystyczne – ogniska artystyczne umożliwiające rozwijanie zainteresowań i uzdolnień artystycznych,
- 7) Poradnie psychologiczno – pedagogiczne, w tym poradnie specjalistyczne, udzielające dzieciom, młodzieży, rodzicom i nauczycielom pomocy psychologiczno-pedagogicznej, a także pomocy uczniom w wyborze kierunku kształcenia i zawodu,
- 8) Młodzieżowe ośrodki wychowawcze, młodzieżowe ośrodki socjoterapii, specjalne ośrodki szkolno-wychowawcze oraz specjalne ośrodki wychowawcze dla dzieci i młodzieży wymagających stosowania specjalnej organizacji nauki, metod pracy i wychowania, a także ośrodki umożliwiające dzieciom i młodzieży upośledzonym umysłowo i niepełnosprawnym realizację odpowiednio obowiązku szkolnego i obowiązku nauki,
- 9) Placówki zapewniające opiekę i wychowanie uczniom w okresie pobierania nauki poza miejscem stałego zamieszkania,
- 10) Zakłady kształcenia i doskonalenia nauczycieli,

-
- 11) Biblioteki pedagogiczne
 - 12) Kolegia pracowników służb społecznych

1.1 SZKOŁA W SYSTEMIE OŚWIATY

Szkoła jest jednym z podstawowych elementów systemu oświaty w Polsce. Struktura organizacyjna systemu oświaty zakłada, że szkoły organizacyjnie podlegają jednostkom samorządu terytorialnego.

Nadzór organu prowadzącego

Jednostki samorządu terytorialnego prowadzą nadzór nad szkołą jako organ prowadzący.

Do zadań organu prowadzącego szkołę należy w szczególności:

- 1) zapewnienie warunków działania szkoły lub placówki, w tym bezpiecznych i higienicznych warunków nauki, wychowania i opieki,
- 2) wykonywanie remontów obiektów szkolnych oraz zadań inwestycyjnych w tym zakresie,
- 3) zapewnienie obsługi administracyjnej, finansowej i organizacyjnej szkoły lub placówki,
- 4) wyposażenie szkoły lub placówki w pomoce dydaktyczne i sprzęt niezbędny do pełnej realizacji programów nauczania, programów wychowawczych, przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów oraz wykonywania innych zadań statutowych.

Gmina organizuje działalność szkół podstawowych i gimnazjów

Powiat organizuje działalność szkół ponadgimnazjalnych

Nadzór pedagogiczny szkoły

Nadzór pedagogiczny nad szkołami prowadzi Ministerstwo Edukacji Narodowej poprzez Kuratoria Oświaty i Dyrekcję szkół.

Nadzór pedagogiczny polega na:

- 1) ocenianiu stanu i warunków działalności dydaktycznej, wychowawczej i opiekuńczej szkół, placówek i nauczycieli,
- 2) analizowaniu i ocenianiu efektów działalności dydaktycznej, wychowawczej i opiekuńczej oraz innej działalności statutowej szkół i placówek,
- 3) udzielaniu pomocy szkołom, placówkom i nauczycielom w wykonywaniu ich zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych,
- 4) inspirowaniu nauczycieli do innowacji pedagogicznych, metodycznych i organizacyjnych.

Struktura organizacyjna szkół określona jest w ich statutach. W nich określone są główne organy szkoły oraz zakres obowiązków i odpowiedzialności. (Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu 2001)

Organy szkoły:

1. Dyrektor

Dyrektor szkoły kieruje pracą szkoły i reprezentuje ją na zewnątrz, kontroluje spełnianie obowiązku szkolnego dzieci zamieszkujących w obwodzie szkoły, przez niespełnianie obowiązku należy rozumieć nieusprawiedliwioną nieobecność w okresie jednego miesiąca na co najmniej 50% obowiązkowych zajęć edukacyjnych.

Do zadań Dyrektora szkoły należy w szczególności:

- 1) kierowanie bieżącą działalnością dydaktyczno-wychowawczą szkoły oraz pracą Rady Pedagogicznej;
- 2) sprawowanie nadzoru pedagogicznego;
- 3) sprawowanie opieki nad uczniami oraz stwarzanie warunków ich harmonijnego rozwoju psychofizycznego przez aktywne działania prozdrowotne, a także zapewnienie bezpieczeństwa uczniom i nauczycielom w czasie zajęć organizowanych przez szkołę;
- 4) podejmowanie decyzji w sprawie przyjmowania uczniów;
- 5) realizowanie uchwał Rady Pedagogicznej oraz Rady Rodziców

-
- 6) dysponowanie środkami finansowymi szkoły i ponoszenie odpowiedzialności za ich prawidłowe wykorzystanie;
 - 7) organizowanie administracyjnej, finansowej i gospodarczej obsługi szkoły;
 - 8) wykonywanie innych zadań wynikających z obowiązujących przepisów.

Dyrektor decyduje w szczególności w sprawach:

- 1) zatrudniania i zwalniania nauczycieli oraz innych pracowników szkoły.
- 2) przyznawania nagród oraz wymierzania kar porządkowych nauczycielom i innym pracownikom szkoły.
- 3) występowania z wnioskami w sprawach odznaczeń, nagród i innych wyróżnień dla nauczycieli oraz pozostałych pracowników szkoły, po zasięgnięciu opinii Rady Pedagogicznej i Rady Rodziców.

W wykonywaniu swych zadań Dyrektor szkoły współpracuje z Radą Pedagogiczną, Radą Rodziców i Samorządem Uczniowskim.

Dyrektor szkoły wstrzymuje wykonanie uchwał Rady Pedagogicznej i Rady Rodziców niezgodnych z przepisami prawa. o wstrzymaniu wykonania uchwał dyrektor szkoły niezwłocznie zawiadamia organ prowadzący, który podejmuje stosowne decyzje.

2. Rada Pedagogiczna

Rada Pedagogiczna jest kolegialnym organem Gimnazjum w zakresie realizacji jej statutowych zadań dotyczących kształcenia, wychowania i opieki

Rada Pedagogiczna powstaje w każdej szkole w której uczy co najmniej 3 nauczycieli. Do zadań Rady Pedagogicznej należy w szczególności:

- 1) zatwierdzenie planów pracy szkoły;
- 2) zatwierdzenie wyników klasyfikacji i promocji uczniów;
- 3) ustalanie szczegółowych kryteriów oceny zachowania uczniów;
- 4) podejmowanie uchwał w sprawie innowacji i eksperymentów pedagogicznych po zaopiniowaniu ich projektów przez Radę Rodziców;

-
- 5) ustalanie organizacji wewnątrzszkolnego doskonalenia zawodowego nauczycieli.

Rada Pedagogiczna opiniuje:

- 1) roczną organizację pracy szkoły, w tym tygodniowy rozkład zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych;
- 2) propozycje zawarcia umów ze szkołami wyższymi i zakładami kształcenia nauczycieli w sprawie klas ćwiczeń i praktyk studentów;
- 3) projekt planu finansowego, a w szczególności propozycje dotyczące uzupełnienia pomocy dydaktycznych oraz poprawy warunków pracy uczniów i nauczycieli;
- 4) projekty planów pracy Rady Rodziców, w części dotyczącej prowadzenia działalności wspierającej realizację statutowych zadań szkoły w zakresie kształcenia, wychowania i opieki,
- 5) wnioski dyrektora o przyznanie nauczycielom odznaczeń, nagród i innych wyróżnień,
- 6) propozycje dyrektora w sprawach przydziału nauczycielom stałych prac i zajęć w ramach wynagrodzenia zasadniczego oraz dodatkowo płatnych zajęć dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych.

3. Rada Szkoły

Rada Szkoły stanowi forum porozumienia społeczności szkolnej służące współpracy i rozwiązywaniu spraw wewnętrznych szkoły.

Rada Szkoły składa się w równych liczbach z przedstawicieli Rady Pedagogicznej, rodziców i uczniów.

Do kompetencji Rady Szkoły należy w szczególności:

- 1) uchwalenie i nowelizowanie Statutu szkoły;
- 2) uchwalenie i nowelizowanie regulaminu działalności Rady Szkoły;
- 3) odwoływanie od decyzji Kuratora w sprawie uchylecia Statutu albo niektórych jego postanowień ;

-
- 4) wyrażanie opinii w sprawach:
- a) powierzenia stanowiska Dyrektora kandydatowi ustalonemu przez organ prowadzący szkołę,
 - b) przedłużenia powierzenia stanowiska dotychczasowemu Dyrektorowi,
 - c) powierzenia innych stanowisk kierowniczych w szkole oraz odwoływania z tych stanowisk,
 - d) planu finansowego szkoły,
 - e) projektów innowacji i eksperymentów pedagogicznych,
 - f) uchwalenia Statutu.
- 5) występowania do:
- a) organu sprawującego nadzór pedagogiczny nad szkołą z wnioskiem o dokonanie oceny działalności szkoły, Dyrektora, nauczyciela zatrudnionego w szkole; wnioski te mają dla organu charakter wiążący,
 - b) Dyrektora, Rady Pedagogicznej, organu prowadzącego szkołę w sprawach organizacji zajęć pozalekcyjnych i przedmiotów nadobowiązkowych,
 - c) właściwego organu o dokonanie oceny pracy nauczyciela na zasadach określonych w Karcie Nauczyciela,
 - d) organu prowadzącego z wnioskiem o nadanie lub zmianę imienia szkoły.
- 6) przedstawianie wniosków w sprawie rocznego planu finansowego środków specjalnych szkoły;
- 7) ocenianie z własnej inicjatywy sytuacji materialnej szkoły.
- 8) Rada Szkoły inicjuje i organizuje działania na rzecz poprawy warunków pracy Szkoły.

-
- 9) Rada Szkoły może ustanowić odznaki dla wyróżniających się uczniów i określić warunki ich uzyskania.

4. Rada Rodziców

Rada Rodziców występuje do Rady Pedagogicznej i Dyrektora Szkoły z wnioskami i opiniami dotyczącymi wszystkich spraw oświaty oraz:

- 1) udziela pomocy Samorządowi Uczniowskiemu;
- 2) działa na rzecz stałej poprawy bazy;
- 3) pozyskuje środki finansowe w celu wsparcia działalności szkoły;
- 4) współdecyduje o formach pomocy dzieciom oraz ich wypoczynku;
- 5) deleguje dwóch przedstawicieli do składu komisji konkursowej na stanowisko dyrektora szkoły.

Do kompetencji Rady Rodziców należy:

- 1) uchwalenie w porozumieniu z Radą Pedagogiczną:
 - a) programu wychowawczego szkoły,
 - b) programu profilaktycznego dostosowanego do potrzeb rozwojowych uczniów oraz potrzeb środowiska;
- 2) opiniowanie programu i harmonogramu poprawy efektywności kształcenia lub wychowania;
- 3) opiniowanie projektu planu finansowego składanego przez dyrektora szkoły.

5. Samorząd Uczniowski

W szkole działa Samorząd Uczniowski, który tworzą wszyscy uczniowie szkoły.

- 1) Organy samorządu są jedynymi reprezentantami ogółu uczniów.
- 2) Zasady wybierania i działania organów samorządu określa regulamin samorządu uchwalony przez ogół uczniów w głosowaniu równym, tajnym i powszechnym.

-
- 3) Samorząd Uczniowski może przedstawić Dyrektorowi Gimnazjum, Radzie Pedagogicznej i Radzie Rodziców wnioski i opinie we wszystkich sprawach szkoły, w szczególności dotyczących praw i obowiązków uczniów.

Dokumentacja pracy szkoły

Szkoła i wszystkie jej organy zobowiązane są do prowadzenia i posiadania dokumentacji związanej z planowaniem, działalnością i sprawozdawczością. Dokumentacja szkoły podlega kontroli w zakresie nadzoru organu prowadzącego i nadzoru pedagogicznego.

Podstawowym dokumentem opisującym strukturę szkoły, jej podstawowe organy oraz podstawowy zakres praw i obowiązków jest statut. Ze statutem praktykant powinien zapoznać się jeszcze przed przystąpieniem do praktyki. Ten i wszystkie inne ważne dokumenty regulujące działalność szkoły powinny być umieszczone na stronie internetowej każdej placówki oświatowej.

- 1) Statut
 - a) Prawa i obowiązki nauczyciela
 - b) Prawa i obowiązki ucznia
 - c) Prawa i obowiązki rodzica
 - d) Regulamin Rady Pedagogicznej
 - e) Pomoc Psychologiczno-Pedagogiczna
 - f) Regulamin szkoły
- 2) Wewnątrzszkolny system oceniania
- 3) Program wychowawczo-profilaktyczny
 - g) Program patriotyczny
 - h) Program wspierania uzdolnionych
 - i) Program wspierania ucznia z trudnościami edukacyjnymi
 - j) Program edukacji kulturalnej
 - k) Program doradztwa zawodowego

-
- 4) Regulamin wycieczek szkolnych
 - 5) Regulamin dyżurów
 - 6) Regulamin Samorządu szkolnego
 - 7) Regulamin projektów edukacyjnych
 - 8) Zakresy obowiązków wicedyrektorów
 - 9) Zakres obowiązków pedagoga szkolnego
 - 10) Zakres obowiązków doradcy zawodowego

1.2 PODSTAWY PRAWNE ZAWODU NAUCZYCIELA

Znaczną część naszego życia społecznego regulują różnego rodzaju akty prawne. W szczególności dotyczy to wykonywania obowiązków zawodowych, zwłaszcza gdy praca zawodowa łączy się ze stałym kontaktem z ludźmi, a w przypadku nauczyciela, kontaktem z dziećmi. Zwykle konieczność zapoznania się z podstawą prawną jakiegoś działania kojarzy się ze żmudnym poszukiwaniem informacji wśród niezliczonych, często napisanych trudnym językiem, paragrafów. Takie przekonanie sprawia, że wielu nauczycieli niechętnie sięga po akty prawne, pozbawiając się w ten sposób wiedzy koniecznej do sprawnego, odpowiedzialnego i bezpiecznego wykonywania swojego zawodu, bazując w pracy na nie zawsze sprawdzonych informacjach i wiele problemów rozwiązując w sposób intuicyjny. Nie jest to postawa słuszna ponieważ:

- 1) brak znajomości prawa nie zwalnia z odpowiedzialności, niedopełnienie obowiązków wynikających ze specyfiki pracy z dziećmi może skutkować poważnymi konsekwencjami, zarówno natury prawnej jak i moralnej,
- 2) nieznanie własnych praw stawia pracownika w niekorzystnej sytuacji i nie pozwala mu na dochodzenie ich, w sytuacji gdy nie są przestrzegane lub łamane przez pracodawcę,
- 3) brak wiedzy nauczyciela o prawach i obowiązkach oraz odpowiedzialności prawnej utrudnia budowanie wśród młodzieży postaw związanych ze świadomym i odpowiedzialnym uczestnictwem w życiu społecznym,
- 4) wbrew obiegowym opiniom przepisy prawa nie są trudne do zrozumienia i zawierają wiele nie tylko przydatnych ale i ciekawych informacji.

Ponieważ prawo jest „żywą materią” i ulega ciągłym zmianom należy wyrobić w sobie nawyk stałej aktualizacji wiedzy. Pomagają nam w tym media, które na ogół szeroko informują o najważniejszych zmianach w obowiązującym prawie.

Wiele aktów prawnych reguluje pracę nauczyciela pod względem administracyjnym (prawo pracy), merytorycznym (nauczane przedmioty i zawarte w nich treści) i organizacyjnym (liczba godzin przeznaczonych na przedmiot i sposób ich realizacji). Spróbujemy przybliżyć najważniejsze z nich.

Konwencja o Prawach Dziecka (Dz. U. 1991, nr120, poz. 526)

20 listopada 1989 roku Zgromadzenie Ogólne Organizacji Narodów Zjednoczonych przyjęło Konwencję o Prawach Dziecka, dokument mający na celu zobligowanie ratyfikujące go państwa do zwrócenia uwagi na konieczność ochrony i przestrzegania praw najmłodszych obywateli. W preambule dokumentu zapisano: „Dziecko z uwagi na swoją niedojrzałość fizyczną oraz umysłową wymaga szczególnej opieki i troski, w tym właściwej ochrony prawnej, zarówno przed, jak i po urodzeniu”. Dokument został przyjęty przez 191 państw na całym świecie, Polska ratyfikowała go 7 czerwca 1991 roku (www.treaties.un.org [data dostępu 25.04.2012r.]).

W 54. artykułach zapisano, między innymi, że dziecko ma prawo:

- 1) do życia,
- 2) do otrzymania imienia i obywatelstwa,
- 3) do życia w rodzinie,
- 4) do posiadania oraz wyrażania własnych poglądów,
- 5) do swobodnej wypowiedzi,
- 6) do swobody myśli, sumienia i wyznania,
- 7) do ochrony przed przemocą fizyczną i psychiczną,
- 8) do szczególnej troski i pomocy państwa, gdy jest dzieckiem niepełnosprawnym,
- 9) do dostępu do ochrony zdrowia,

10) do nauki (na poziomie podstawowym powinna być ona obowiązkowa i bezpłatna) ukierunkowanej na: rozwijanie osobowości i talentów; rozwijanie szacunku dla człowieka, rodziców, tożsamości kulturowej, języka i wartości narodowych; przygotowanie dziecka do życia w społeczeństwie,

11) do wypoczynku i czasu wolnego.

Konwencja ustala też minimalny wiek, w którym dziecko może podjąć pracę zawodową, ponosić odpowiedzialność karną i być powołane do wojska.

Ustawa o systemie oświaty (Dz. U. 1991, nr 95, poz. 425; Dz. U. 2009, nr 56, poz. 458; Dz. U. 2011, nr 205, poz. 1206)

Jest to najważniejszy dokument oświatowy, który reguluje wszystkie zasadnicze zagadnienia związane z organizacją i funkcjonowaniem szkoły. Jego autorzy kierowali się zasadami zawartymi między innymi w Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej, Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka oraz Konwencji o Prawach Dziecka. W zapisach ustawy możemy znaleźć:

- 1) Określenie wszystkich podstawowych pojęć dotyczących oświaty, takich jak: szkoła, szkoła publiczna, artystyczna, integracyjna, międzynarodowa, organ prowadzący, kurator oświaty, uczeń, rodzice, podstawa programowa itp.;
- 2) Określenie jakie typy szkół i placówek obejmuje system oświaty oraz informację, że nie obejmuje szkolnictwa wyższego;
- 3) Definicję szkoły publicznej i niepublicznej oraz organy założycielskie i prowadzące dla wszystkich typów szkół;
- 4) Zasady zatwierdzania przez MEN ramowych planów nauczania, wymiaru godzin dydaktycznych i podstaw programowych we wszystkich typach szkół;
- 5) Opis struktury szkolnictwa w Polsce, uprawnienia szkół oraz rodzaje wydawanych świadectw i dyplomów;
- 6) Opis sposobu realizacji kształcenia w poszczególnych typach szkół, zasady klasyfikowania i promowania uczniów oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów (w tym egzaminu maturalnego);

-
- 7) Obowiązki i kompetencje kuratora oświaty, dyrektora szkoły, oraz rady pedagogicznej a także wyjaśnienie czy jest nadzór pedagogiczny;
 - 8) Informacje dotyczące autorów i treści statutu szkoły;
 - 9) Kompetencje społecznych organów w systemie oświaty, takich jak: Krajowa Rada Oświatowa, rada szkoły, rada rodziców, samorząd uczniowski;
 - 10) Sposób finansowania jednostek oświatowych;
 - 11) Zasady prowadzenia dokumentacji szkolnej;
 - 12) Wyjaśnienie czym obowiązek szkolny różni się od obowiązku nauki oraz zasady odraczania obowiązku szkolnego;
 - 13) Określenie sytuacji w jakich dziecko może wypełniać obowiązek szkolny poza szkołą;
 - 14) Wyjaśnienie czym indywidualny tok nauki różni się od nauczania indywidualnego;
 - 15) Zasady udzielania uczniom pomocy psychologiczno-pedagogicznej w szkole;
 - 16) Obowiązki rodziców wobec szkoły i dziecka w wieku szkolnym;
 - 17) Informacje dotyczące nauczania przedszkolnego, kształcenia specjalnego, ustawicznego oraz kształcenia i doskonalenia zawodowego nauczycieli;
 - 18) Zasady funkcjonowania placówek niepublicznych;
 - 19) Zasady udzielania pomocy materialnej uczniom.

Ustawa Karta Nauczyciela (Dz. U. 1982 nr 3, poz. 19, Dz. U. z 2006 r. Nr 97, poz. 674, z późn. zm.)

Jest to dokument, który w 12. rozdziałach porządkuje sprawy dotyczące organizacji pracy nauczyciela. Najważniejsze zapisy w Karcie Nauczyciela dotyczą:

- 1) obowiązków nauczyciela,
- 2) oceny pracy nauczyciela,
- 3) wymagań kwalifikacyjnych niezbędnych do zatrudnienia w danej placówce oświatowej,

-
- 4) awansu zawodowego nauczycieli,
 - 5) sposobu nawiązania, zmiany i rozwiązania stosunku pracy,
 - 6) warunków pracy umożliwiających nauczycielowi realizację zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych,
 - 7) wynagrodzenia za pracę,
 - 8) tygodniowego wymiaru godzin zajęć dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych we wszystkich typach placówek oświatowych,
 - 9) nagród i odznaczeń,
 - 10) uprawnień socjalnych i urlopów, w tym warunków otrzymania rocznego urlopu na poratowanie zdrowia,
 - 11) finansowania kształcenia i doskonalenia zawodowego,
 - 12) odpowiedzialności dyscyplinarnej,
 - 13) uprawnień emerytalnych.

W sprawach nie objętych przepisami zawartymi w Karcie Nauczyciela obowiązuje Kodeks Pracy.

W Karcie Nauczyciela zawarte są podstawowe przepisy dotyczące awansu zawodowego nauczyciela, natomiast szczegółowe informacje na ten temat można znaleźć w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 1 grudnia 2004r. w sprawie uzyskiwania stopni awansu zawodowego przez nauczycieli (Dz. U. 2004, nr 260, poz. 2593) oraz w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 listopada 2007 r. zmieniającym rozporządzenie w sprawie uzyskiwania stopni awansu zawodowego przez nauczycieli (Dz. U. 2007, nr 214, poz. 1580).

1.2.1 BEZPIECZEŃSTWO W CZASIE LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I WYCIECZEK SZKOLNYCH

„Wypadek zaczyna się na sali gimnastycznej, lub poza nią, a jego konsekwencje trwają niekiedy całe życie.” (Ostrowska, 2008)

Najlepszym sposobem ograniczającym ilość wypadków podczas zajęć ruchowych jest profilaktyka i unikanie sytuacji potencjalnie niebezpiecznych oraz właściwe przygotowanie i zabezpieczenie warunków zajęć. Gwarancją sukcesu jest

tu podejmowanie trafnych i właściwych decyzji podczas pracy związanej z ruchem. Oczywiście nic nie zastąpi zdrowego rozsądku w trakcie zajęć ruchowych, które z racji swojego charakteru niosą realne ryzyko wystąpienia wypadku. Jednakże, tylko dzięki połączeniu powyższych czynników z rzetelną znajomością i przestrzeganiem odpowiednich regulacji prawnych (wewnątrzszkolnych i zewnątrzszkolnych), osoba prowadząca jest w stanie skutecznie obniżyć prawdopodobieństwo zaistnienia nieszczęśliwych zdarzeń losowych.

Świadomy i odpowiedzialny nauczyciel to ten, który faktycznie (fizycznie) jest obecny w miejscu prowadzenia zajęć i na bieżąco śledzi i analizuje sytuacje wokół niego, a także według potrzeb, zdecydowanie, sprawnie i skutecznie wpływa na przebieg zdarzeń i zachowanie podopiecznych podczas całego przebiegu zajęć – od rozpoczęcia aż do ich zakończenia.

Przydatne definicje i regulacje prawne, pomocne w bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych:

Bezpieczeństwo – stan niezagrożenia, spokoju (Mały słownik języka polskiego, 1968).

Bezpieczeństwo i higiena pracy – dział ochrony pracy mający na celu zapobieganie wypadkom przy pracy oraz zapewnienie nieszkodliwych dla zdrowia warunków pracy (Mały słownik języka polskiego, 1968).

Bezpieczeństwo jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka. Odznacza się brakiem ryzyka utraty czegoś dla podmiotu szczególnie cennego – życia, zdrowia, pracy, szacunku, uczuć, dóbr materialnych i dóbr niematerialnych. Bezpieczeństwo jest naczelną potrzebą człowieka i grup społecznych, jest także podstawową potrzebą państw i systemów międzynarodowych; jego brak wywołuje niepokój i poczucie zagrożenia. Człowiek, grupa społeczna, państwo, organizacja międzynarodowa starają się oddziaływać na swoje otoczenie zewnętrzne i sferę wewnętrzną, by usuwać a przynajmniej oddalać zagrożenia, eliminując własny lęk, obawy, niepokój i niepewność. Zagrożenia mogą być skierowane na zewnątrz i do wewnątrz; tak samo powinny być skierowane działania w celu ich likwidowania (Borkowski i wsp., 2000).

Podmiotem podczas zajęć ruchowych i wycieczek jest oczywiście uczeń, który w szkole spędza znaczną część swojego życia. Zapewnienie uczniom bezpieczeństwa podczas pobytu w szkole wydaje się sprawą priorytetową, w świetle badań dotyczących urazów u młodzieży szkolnej. Wynika z nich, że w Polsce

najczęstszym miejscem, w którym młodzież w wieku 11 – 15 lat doznaje urazów, jest właśnie szkoła (26%), na dalszych miejscach znajduje się własny lub cudzy dom (25%) oraz ulica i droga (18%). Na podstawie tych badań można szacować, że rocznie, w szkole ulega urazom wymagającym pomocy medycznej 62 uczniów na 1000 (Woynarowska, Mazur, 2000). Statystyka ta uświadamia rozmiar i wagę problemu zapewnienia uczniom bezpieczeństwa podczas pobytu w szkole.

Wycieczka szkolna - każde zorganizowane wyjście poza budynek szkoły, w pewnym określonym z góry zaplanowanym celu (lub inaczej „lekcja w terenie”).

Bezpieczeństwo i higienę pracy podczas lekcji wychowania fizycznego – reguluje Rozporządzenie z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz. U. 2003, nr 6, poz.69). Zgodnie z powyższym zapisem każdy nauczyciel jest bezwzględnie zobowiązany do przestrzegania poniższych wytycznych:

Zgodnie z § 21 - nauczyciele, w szczególności prowadzący zajęcia w warsztatach, laboratoriach, a także zajęcia wychowania fizycznego, podlegają przeszkoleniu w zakresie udzielania pierwszej pomocy.

Zgodnie z § 31. 3 - ćwiczenia są prowadzone z zastosowaniem metod i urządzeń zapewniających pełne bezpieczeństwo ćwiczących.

Zgodnie z § 31. 5 - stan techniczny urządzeń i sprzętu sportowego jest sprawdzany przed każdymi zajęciami przez nauczyciela prowadzącego zajęcia.

Zgodnie z § 31. 6 - prowadzący zajęcia powinien zadbać, aby w salach i na boiskach oraz w miejscach wyznaczonych do uprawiania ćwiczeń fizycznych, gier i zabaw znajdowały się tablice informacyjne określające zasady bezpiecznego użytkowania urządzeń i sprzętu sportowego.

Zgodnie z § 31. 7 - prowadzący zajęcia zapoznaje osoby biorące w nich udział z zasadami bezpiecznego wykonywania ćwiczeń oraz uczestniczenia w grach i zabawach.

Bezpieczeństwo podczas lekcji wychowania fizycznego narzucają także wewnętrzne regulacje (instrukcje i regulaminy) szkoły.

Potrzebne informacje na ten temat możemy znaleźć w następujących dokumentach:

-
- 1) Wewnętrznym regulaminie pracy – opracowanym przez placówkę zatrudniającą nauczyciela (opiekuna, instruktora, trenera) dla wszystkich jej pracowników, który stwierdza m.in., iż do prowadzenia zajęć sportowych z dziećmi może przystąpić osoba która posiada:
 - a) niezbędne kwalifikacje zawodowe nauczyciela wychowania fizycznego, trenera, instruktora lub uprawnienia w tym zakresie określone odpowiednimi przepisami,
 - b) zaświadczenie lekarskie potwierdzające brak przeciwwskazań do wykonywania pracy na stanowisku nauczyciela wychowania fizycznego,
 - c) szkolenia bhp i p. pożarowego.,
 - d) przeszkolenie w zakresie udzielania pomocy przedlekarskiej.
 - 2) Regulaminie korzystania z sali gimnastycznej (salki fitness, siłowni) – opracowuje go zespół wychowania fizycznego danej szkoły. Powinien znajdować się w widocznym miejscu, natomiast obowiązkiem nauczyciela jest podjęcie wszelkich czynności prowadzących do tego, by był on bezwzględnie przez uczniów przestrzegany.

Poniżej przykładowy regulamin opracowany przez zespół wychowania fizycznego w XXI L.O. IM. HUGONA KOŁŁĄTAJA w WARSZAWIE

(http://www.21lo.waw.pl/bip/regulamin_bhp.pdf [data dostępu: 25.04.2012]):

- a) Sala gimnastyczna jest miejscem przeznaczonym wyłącznie do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego, przysposobienia sportowego i zajęć szkolnego koła sportowego.
- b) Za stan sali, sprzętu i urządzeń odpowiada dyrektor szkoły oraz nauczyciele wychowania fizycznego.
- c) Za bezpieczeństwo ćwiczących podczas zajęć odpowiada prowadzący zajęcia.

-
- d) Sprzęt gimnastyczny i urządzenia są dobrem społecznym szkoły. Opiekę nad nimi w czasie zajęć sprawuje zespół ćwiczący. Za stan sprzętu używanego do ćwiczeń odpowiada nauczyciel.
 - e) Każda klasa czy zespół korzystający z sali jest odpowiedzialny za ład i porządek.
 - f) Sprzęt do ćwiczeń należy rozstawiać tylko w obecności nauczyciela. Wszelkie uszkodzenia sprzętu trzeba zgłosić prowadzącemu zajęcia.
 - g) Utrzymanie czystości sali, szatni, urządzeń i sprzętu stanowi warunek dla dalszego korzystania z nich.
 - h) Wszystkich ćwiczących obowiązuje strój gimnastyczny.
 - i) Ćwiczący zachowują porządek w szatni, pozostawiając odzież i obuwie w wyznaczonych miejscach.
 - j) Na sali gimnastycznej mogą przebywać grupy ćwiczebne tylko w obecności nauczyciela.
 - k) Każdy wypadek uczniowie zgłaszają nauczycielowi.
- 3) Instrukcji BHP przy prowadzeniu lekcji wychowania fizycznego oraz przy stosowaniu sprzętu sportowego – opracowanego przez szkołę w oparciu o Rozporządzenie z dn.31 grudnia 2002 r. (Dz. U. 2003, nr 6, poz.69). Zgodnie z instrukcją :
- a) Niedopuszczalne jest prowadzenie jakichkolwiek zajęć sportowych bez nadzoru uprawnionej do tego osoby
 - b) Ćwiczenia są prowadzone z zastosowaniem metod i urządzeń zapewniających pełne bezpieczeństwo ćwiczących
 - c) Uczestnika zajęć skarżącego się na dolegliwości zdrowotne zwalnia się w danym dniu z wykonywania planowanych ćwiczeń, o czym należy poinformować jego rodziców lub opiekunów.

Ponadto można tam znaleźć szczegółowe zasady postępowania w sytuacji zaistnienia wypadku podczas zajęć:

-
- 1) Nauczyciel, który otrzymał informację o wypadku natychmiast zapewnia poszkodowanemu opiekę.
 - 2) Po udzieleniu pomocy przedlekarskiej należy niezwłocznie sprowadzić pomoc medyczną.
 - 3) O każdym wypadku należy powiadomić: rodziców (opiekunów) poszkodowanego, pracownika służby bhp, społecznego inspektora, przełożonego
 - 4) W przypadku wypadku, do którego doszło na skutek zatrucia należy powiadomić również inspektora sanitarnego.
 - 5) O wypadku śmiertelnym, ciężkim lub zbiorowym należy niezwłocznie powiadomić prokuratora i kuratora oświaty – tego zgłoszenia dokonuje dyrektor szkoły lub placówki.
 - 6) Do czasu przybycia zespołu powypadkowego należy zabezpieczyć miejsce wypadku w sposób wykluczający dostęp do niego osób niepowołanych po przeprowadzeniu dochodzenia dyrektor lub uprawniona przez niego osoba omawia z pracownikami okoliczności i przyczyny wypadku oraz ustala środki profilaktyczne.

Lekcja wychowania fizycznego to konkretne, ściśle określone zadanie do wykonania, tak w sensie dydaktyczno-wychowawczym, jak i prakseologicznym – efektywne i sprawne wykorzystanie określonego czasu i przestrzeni. Temu zadaniu musi sprostać osoba prowadzącego w taki sposób, aby przebiegało ono bez zakłóceń – w postaci m.in. wypadków – od początku do jego zakończenia. Warto zwrócić uwagę, że w przypadku zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych odpowiedzialność za bezpieczeństwo ćwiczących rozciąga się od momentu przyjścia na zajęcia do chwili opuszczenia zajęć. Należy zatem przemyśleć i odpowiednio zorganizować sposób przychodzenia uczniów na zajęcia, sposób przebywania w szatni, przychodzenia na miejsce ćwiczeń, wychodzenia po zajęciach do szatni i przechodzenia do innych zajęć. Na drodze do miejsca ćwiczeń i drodze powrotnej notuje się bowiem znaczący odsetek wypadków szkolnych (Olszowski 1997).

Analiza wypadków zaistniałych podczas lekcji wychowania fizycznego pozwala wysnuć wniosek, że przyczyną pierwotną większości z nich jest zaniedbanie obowiązków, procedur, przepisów i zasad – zarówno ze strony organizatora zajęć ruchowych (nauczyciela, trenera, instruktora) jak i uczestników zajęć (uczniów).

1) Przyczyny wypadków z winy nauczyciela:

a) wynikające z nieodpowiedniej organizacji lekcji (zaniedbania organizacyjne)

- przypadkowy podział uczniów na zespoły lub brak takiego podziału w ogóle,
- niewłaściwe rozmieszczenie ćwiczących na terenie ćwiczeń (blisko ścian, kaloryferów bądź innych przeszkód na sali lub boisku),
- nieodpowiedni sposób przenoszenia przyrządów i przyborów do ćwiczeń,
- nieodpowiednia ochrona (asekuracja) lub całkowity jej brak podczas ćwiczeń trudnych,
- brak przeglądu i nieodpowiednie przygotowanie terenu i sprzętu do ćwiczeń pod kątem ich bezpieczeństwa , funkcjonalności i niezawodności,
- brak utrzymywania dyscypliny przez ćwiczących oraz przestrzegania zasad, regulaminów i instrukcji obowiązujących podczas zajęć ruchowych,

b) niewystarczająca znajomość ucznia

- brak informacji na temat możliwości i aktualnej dyspozycji uczniów,
- nie uwzględnienie indywidualnych predyspozycji, upodobań, zachowań, sposobów reakcji, progów lęku, itp. poszczególnych uczniów w organizacji zajęć,

c) nieprzestrzeganie obowiązujących przepisów

- wynikające z nieznajomości i niedostatecznego przygotowania,
- wynikające ze świadomego lekceważenia przyjętych ustaleń, bądź obowiązujących przepisów.

2) Przyczyny wypadków z winy ucznia:

-
- a) brak dyscypliny podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń
- uczeń bagatelizuje uwagi i ostrzeżenia nauczyciela dotyczące wykonywania konkretnego ćwiczenia,
 - uczeń nie respektuje wskazówek i poleceń nauczyciela, stara się ćwiczyć według własnego uznania,
- b) przeżycia osobiste ucznia – mogące powodować przejściowe obniżenie koncentracji, motywacji i zdolności motorycznych ucznia
- kłopoty rodzinne,
 - niepowodzenia szkolne,
 - dłuższa choroba,
 - silny entuzjazm,
- c) brak rozgrzewki
- uczeń odmawia wykonania rozgrzewki,
 - wykonuje ją niedbale i nieefektywnie,
- d) zmęczenie ucznia
- przemęczenie, prowadzące do obniżenia samokontroli ćwiczącego, a w konsekwencji do zwiększenia ryzyka popełnienia błędów w trakcie wykonywania ćwiczenia,
- e) strach
- obawa przed odniesieniem urazu,
 - lęk przed ośmieszeniem, niepochebną opinią grupy, bądź nauczyciela,
- f) niehigieniczny tryb życia
- złe i nieregularne odżywianie,
 - brak snu,

-
- przeciążenie ucznia pracą w szkole, lub obowiązkami domowymi,
 - palenie papierosów, spożywanie alkoholu, zażywanie narkotyków przez uczniów,
- g) samowolne wykonywanie ćwiczeń
- celowo niewłaściwie wykonywanie ćwiczenia,
 - wykonywanie ćwiczeń bez polecenia nauczyciela,
- h) uprzedzenia do wykonywania danego ćwiczenia
- ćwiczenie pod presją nauczyciela, bez uprzedniego złagodzenia napięcia w uczniu i zastosowania odpowiednich ćwiczeń oswojających, o mniejszym stopniu trudności,
 - wymuszona przez grupę lub nauczyciela brawura w celu „przetłamania” lęku,
 - trema wynikająca z obawy przed popełnieniem błędu,
- i) brak znajomości zasad samoochrony
- brak wiedzy na temat odpowiedniego zabezpieczenia warunków do ćwiczeń,
 - brak potrzeby zapewnienia sobie bezpieczeństwa podczas ćwiczeń, przecenianie swoich możliwości (Strzyżewski 1996).

3) Przyczyny wypadków z przyczyn technicznych:

Zagrożenie bezpieczeństwa ćwiczących, spowodowane warunkami technicznymi obiektów sportowych i sprzętu do ćwiczeń, zaliczyć należy do najmniej licznych. Niemniej jednak pomimo, że stan ich często podlega kontroli osób i organizacji spoza szkoły, z racji potencjalnego zagrożenia jakie może nieść ich niewłaściwy stan, nauczyciel chcący z nich skorzystać podczas swojej lekcji, bezwzględnie przed jej rozpoczęciem powinien (osobiście) dokonać oględzin pod kątem ich bezpiecznego wykorzystania przez uczniów. Do najczęściej wymienianych przez nauczycieli nieprawidłowości występujących na obiektach szkolnych należą:

- zła nawierzchnia i nieprawidłowe usytuowanie boiska

-
- zbyt mała sala gimnastyczna
 - śliska podłoga
 - niezabezpieczone grzejniki
 - niestabilne bramki
 - brak oddzielnych pomieszczeń na przyrządy
 - nieprawidłowo konserwowane obiekty lekkoatletyczne (Olszowski 1992).

Regulamin wycieczek szkolnych (krajoznawczych i przedmiotowych) – tworzony przez szkołę w oparciu o przepisy zawarte w Rozporządzeniu MEN z dnia 17 sierpnia 1992 r. (Dz. U. 1992, nr 65, poz. 331 z późn. zm.)

Ogólne zasady jakich bezwzględnie powinien przestrzegać każdy organizujący wycieczkę nauczyciel, a które z reguły zawiera większość spotykanych w szkołach regulaminów wycieczek, zestawiono poniżej:

- 1) Po wyjściu z uczniami poza teren szkolny w obrębie tej samej miejscowości na zajęcia obowiązkowe i nadobowiązkowe z wychowania fizycznego, imprezy szkolne, wycieczki przedmiotowe lub krajoznawczo - turystyczne powinien być zapewniony przynajmniej jeden opiekun dla grupy 30 uczniów. Przy korzystaniu z miejskich środków lokomocji opieka powinna być zwiększona w zależności od odległości, wieku uczniów i innych potrzeb.
- 2) Przy wyjściu (wyjeździe) z uczniami poza miejscowość, która jest siedzibą szkoły, powinien być zapewniony jeden opiekun dla grupy do 15 uczniów.
- 3) Na wycieczce turystyki kwalifikowanej, opiekę sprawować powinna jedna osoba dorosła nad grupą do 10 uczniów, jeżeli przepisy szczególnie nie stanowią inaczej.
- 4) Jeżeli grupa bierze udział w wycieczce rowerowej, opiekę sprawuje się nad grupą 15 osobową.
- 5) Kąpiel organizowana na wycieczce może odbywać się wyłącznie na kąpieliskach strzeżonych z ratownikiem, a opieką obejmuje się grupę 15 osobową.

-
- 6) Zabrania się wychodzenia w teren podczas burzy, śnieżycy i innych zagrożeń dla zdrowia jej uczestników.

Warto zwrócić także uwagę na bardzo przydatne zalecenia wynikające z dobrej praktyki nauczycielskiej, zapewniające uczniom bezpieczeństwo po zakończeniu imprezy, natomiast nauczycielowi (opiekunowi) bezpieczeństwo w sensie cywilnoprawnym w sytuacji zaistnienia wypadku kiedy nauczyciel nie sprawuje już opieki nad uczniem:

- 1) Na wyjazd wymagana jest zgoda rodziców lub opiekunów. Zgodę taką należy uzyskać na zebraniu z rodzicami.
- 2) Każde wyjście poza szkołę, każdą wycieczkę kończymy przed budynkiem szkoły
- 3) Rodzice muszą znać godziny powrotu dziecka z wycieczki, mają obowiązek odebrać je spod budynku szkoły. W wyjątkowych wypadkach wychowawca może pozwolić na samodzielny powrót ucznia do domu (pod warunkiem, że otrzyma pisemne oświadczenie od rodziców; oświadczenie takie nie jest konieczne w przypadku uczniów pełnoletnich).

Niezależnie od powziętych środków ostrożności, a także często pojawiającego się na początku wycieczki przekonania, że „wszystko będzie dobrze”, wypadki niestety – z racji swojego nieprzewidywalnego charakteru - zdarzają się .

W tym miejscu warto zatem zwrócić uwagę na najczęstsze przyczyny wypadków podczas wycieczek szkolnych, wynikające na ogół z nieprzestrzegania zasad bezpieczeństwa obowiązujących podczas wycieczek turystycznych (przedmiotowych, krajoznawczych).

Szczegółowa analiza (Łobożewicz, 1989) nieszczęśliwych zdarzeń losowych podczas wycieczek i imprez szkolnych, wskazuje najbardziej typowe przyczyny ich występowania:

- 1) Niewłaściwa organizacja imprezy – zaliczyć tu należy m.in.:
 - a) brak znajomości przepisów i zasad prowadzenia wycieczek i imprez szkolnych,

-
- b) nieprzestrzeganie norm, przepisów, instrukcji, lekkomyślność, zaniechanie środków bezpieczeństwa, niestosowanie systemu zabezpieczeń i ostrzeżeń,
 - c) zbyt wielka liczebność prowadzonych grup,
 - d) niedostateczna opieka dorosłych,
 - e) brak dyscypliny.
- 2) Niedyspozycje:
- a) niedostateczne przygotowanie psychiczne i fizyczne uczestników,
 - b) udział w wycieczce podczas choroby lub bezpośrednio po niej,
 - c) zażywanie napojów alkoholowych, narkotyków oraz palenie papierosów,
 - d) nagłe wystąpienie niedyspozycji.
- 3) Zły stan urządzeń i sprzętu sportowego:
- a) uchybienia bądź nadmierne zużycie obiektów i sprzętu sportowego,
 - b) niewłaściwe użytkowanie obiektów sportowych,
 - c) niewłaściwe wykonanie, konstrukcja lub dobór sprzętu sportowego, odzieży, obuwia.
- 4) Niedoskonały poziom wykształcenia uczestników:
- a) braki w wykształceniu opiekunów i kierownictwa wycieczki,
 - b) lekceważenie niebezpieczeństwa, nieuwaga, przecenianie swoich możliwości,
 - c) niebezpieczne zachowanie się.
- 5) Przyczyny przypadkowe (losowe):
- a) niesprzyjający przebieg zjawisk meteorologicznych, anomalie pogodowe,

b) nagłe zachorowania – w wyniku ukąszenia, alergii, zatrucia, poparzenia (słonecznego),

c) utrata orientacji, zabłądzenie, utrata łączności.

Osoba podejmująca się prowadzenia wycieczek, by zapewnić należyte warunki bezpieczeństwa i zdrowia powinna w szczególności:

- 1) Posiadać właściwe przeszkolenie zgodnie z obowiązującymi w tym względzie przepisami, znać przepisy dotyczące ochrony zdrowia i życia uczestników wycieczek i ściśle stosować się do zawartych w nich wskazań i zaleceń.
- 2) Ustalić program wycieczki, który uwzględnia wiek, płeć, kondycję przygotowanie uczestników
- 3) Dobierać odpowiednio obciążenia fizyczne.
- 4) Dozować ilość wiedzy przekazywanej podczas wycieczki.
- 5) Uczyc i wdrażać bezpieczne zasady uprawiania turystyki.
- 6) Dostosowywać realizację programu do zaistniałych warunków np. pogodowych.
- 7) Nieść pierwszą pomoc.
- 8) Sprawdzać stan sprzętu technicznego.
- 9) Uczyc przestrzegania zasad prawidłowego żywienia i higieny osobistej

Osoby prowadzące (nauczyciele, opiekunowie) podczas lekcji w szkole jak również zajęć pozalekcyjnych czy wycieczek są zobowiązani do zapewnienia bezpieczeństwa i właściwej opieki nad młodzieżą podczas trwania zajęć, podejmując wszelkie możliwe działania zapobiegawcze.

Pierwszym i podstawowym obowiązkiem każdego nauczyciela (w szczególności tych przedmiotów gdzie mogą wydarzyć się wypadki) jest zapoznanie uczniów z zasadami BHP obowiązującymi na lekcji i to już podczas pierwszych zajęć, na początku każdego roku szkolnego. Ponadto koniecznym wymogiem formalnym, jest umieszczenie stosownego zapisu, potwierdzającego przekazanie tych informacji w dzienniku lekcyjnym, w odpowiednio sformułowanym temacie lekcji.

Kolejnym wymogiem przed przystąpieniem do jakichkolwiek działań ruchowych z wykorzystaniem obiektów i sprzętu sportowego, jest zaznajomienie ćwiczących z treścią i wymogiem ścisłego przestrzegania obowiązujących w danym miejscu regulaminów i instrukcji korzystania i obsługi znajdującego się na terenie do ćwiczeń sprzętu.

Pojęcie bezpieczeństwa podczas zajęć z młodzieżą dotyczy zarówno uczniów jak i samego nauczyciela w sensie fizycznym (możliwość doznania drobnego urazu bądź poważnego wypadku), a także – dotyczy to głównie osoby tego ostatniego - obejmuje jego odpowiedzialność w sensie cywilno-prawnym.

Odpowiedzialność nauczyciela regulują określone przepisy prawne, których skrupulatne przestrzeganie zabezpiecza nauczyciela przed konsekwencjami (dyscyplinarnymi bądź karnymi) zaistniałych podczas zajęć wypadków.

W tym miejscu należy podkreślić, że stosowane obecnie praktyki ubezpieczania się przed konsekwencjami finansowymi od następstw nieszczęśliwych wypadków (w różnych towarzystwach ubezpieczeniowych) mają w zasadzie wymiar formalno-porządkowy i niestety nie rozwiązują sprawy odpowiedzialności za wypadek w sensie etyczno-moralnym. Nauczyciel (instruktor, trener) ubezpieczając się od wypadku może co najwyżej liczyć (co z ekonomicznego punktu widzenia jest uzasadnione) na zwolnienie od płacenia ewentualnego odszkodowania, jeśli z powodztwa cywilnego opiekunowie poszkodowanego zdecydują się dochodzić swoich praw w sądach. Nie ulega jednak żadnej wątpliwości, że nauczyciel nie jest w stanie ubezpieczyć się od odpowiedzialności moralnej za wypadek na swoich zajęciach, w szczególności gdy nastąpił on w wyniku ewidentnego niedopatrzenia, lekkomyślności bądź beztroskiego sposobu wykonywania jego obowiązków, do których należy zaliczyć przede wszystkim zapewnienie bezpieczeństwa ćwiczącym. Wysokość składki ubezpieczenia, ani też gwarancja ewentualnego odszkodowania z tytułu wypadku, w żaden sposób nie złagodzą bólu, cierpienia, utraty zdrowia czy inwalidztwa podopiecznego (Olszowski, 1997).

1.2.2. AWANS ZAWODOWY NAUCZYCIELA

Nauczyciel, który po raz pierwszy podejmuje pracę w zawodzie jest zobowiązany do wstąpienia na ścieżkę awansu zawodowego. Ustawa Karta Nauczyciela określa następujące stopnie awansu zawodowego:

-
- 1) nauczyciel stażysta
 - 2) nauczyciel kontraktowy
 - 3) nauczyciel mianowany
 - 4) nauczyciel dyplomowany

Procedury obowiązujące przy uzyskiwaniu poszczególnych stopni awansu zawodowego

- 1) Nawiązanie stosunku pracy.

Osoba nieposiadająca stopnia awansu zawodowego z dniem nawiązania stosunku pracy w szkole uzyskuje stopień nauczyciela stażysty.

Nauczyciele akademicki legitymujący się co najmniej trzyletnim okresem pracy w szkole wyższej lub osoby posiadające co najmniej pięcioletni okres pracy i znaczący dorobek zawodowy uzyskują z dniem nawiązania stosunku pracy w szkole stopień nauczyciela kontraktowego.

- 2) Przydzielenie opiekuna stażu.

Nauczycielowi stażysty i nauczycielowi kontraktowemu odbywającemu staż dyrektor szkoły przydziela spośród nauczycieli mianowanych lub dyplomowanych opiekuna stażu.

Zadaniem opiekuna stażu, jest udzielanie nauczycielowi pomocy, w szczególności w przygotowaniu i realizacji w okresie stażu planu rozwoju zawodowego nauczyciela, oraz opracowanie projektu oceny dorobku zawodowego nauczyciela za okres stażu.

- 3) Opracowanie planu rozwoju zawodowego.

Nauczyciel rozpoczynający staż ma obowiązek opracowania planu rozwoju zawodowego, który powinien zawierać następujące elementy:

- a) poznanie zasad funkcjonowania i organizacji szkoły,
- b) poznanie dokumentacji obowiązującej w szkole oraz prawa oświatowego,

-
- c) uczestniczenie w pracach organów szkoły związanych z realizacją jej podstawowych, funkcji i wynikających z nich zadań,
 - d) obserwowanie zajęć opiekuna stażu i innych nauczycieli,
 - e) planowanie i programowanie własnych zajęć obserwowanych przez opiekuna stażu,
 - f) uczestniczenie w wewnątrzszkolnym i zewnątrzszkolnym doskonaleniu zawodowym,
 - g) dokumentowanie realizacji planu rozwoju zawodowego,
 - h) przygotowanie projektu sprawozdania z realizacji planu.
- 4) Zatwierdzenie planu rozwoju przez dyrektora szkoły.
- 5) Realizacja planu rozwoju zawodowego.

W okresie stażu nauczyciel realizuje własny plan rozwoju zawodowego zatwierdzony przez dyrektora szkoły, uwzględniający wymagania opisane powyżej. Po zakończeniu stażu nauczyciel składa dyrektorowi szkoły sprawozdanie z realizacji tego planu. Staż trwa w przypadku ubiegania się o awans na stopień:

- a) nauczyciela kontraktowego - 9 miesięcy;
- b) nauczyciela mianowanego i nauczyciela dyplomowanego - 2 lata i 9 miesięcy.

Nauczyciel rozpoczyna staż z początkiem roku szkolnego, nie później jednak niż w ciągu 14 dni od dnia rozpoczęcia zajęć, na swój wniosek skierowany do dyrektora szkoły, z tym że nauczyciel stażysta rozpoczyna staż bez złożenia wniosku. W przypadku nawiązania stosunku pracy po upływie powyższego terminu nauczyciel nie rozpoczyna stażu do końca tego roku szkolnego. Nauczyciel kontraktowy może rozpocząć staż na stopień nauczyciela mianowanego po przepracowaniu w szkole co najmniej dwóch lat, a nauczyciel mianowany może rozpocząć staż na stopień nauczyciela dyplomowanego po przepracowaniu w szkole co najmniej roku od dnia nadania poprzedniego stopnia awansu zawodowego.

W przypadku nieobecności nauczyciela w pracy z powodu czasowej niezdolności do pracy wskutek choroby, zwolnienia z obowiązku świadczenia pracy lub urlopu innego niż urlop wypoczynkowy, trwającej nieprzerwanie dłużej niż miesiąc, staż ulega przedłużeniu o czas trwania tej nieobecności. W przypadku nieobecności dłuższej niż rok nauczyciel obowiązany jest do ponownego odbycia stażu w pełnym wymiarze.

Nauczyciel kontraktowy i nauczyciel mianowany mogą przerwać staż na swój wniosek w każdym czasie. W przypadku ponownego rozpoczęcia stażu odbywają staż w pełnym wymiarze. Nauczyciel kontraktowy lub nauczyciel mianowany posiadający co najmniej stopień naukowy doktora może ubiegać się o uzyskanie kolejnego stopnia awansu zawodowego po odbyciu stażu trwającego rok i 9 miesięcy.

- 6) Sprawozdanie z realizacji planu i projekt oceny dorobku zawodowego opracowany przez opiekuna stażu.

Oba dokumenty muszą zostać złożone do dyrektora szkoły bezpośrednio po zakończeniu stażu.

- 7) Ocena dyrektora

Ocenę dorobku zawodowego nauczyciela za okres stażu ustala, w terminie nie dłuższym niż 21 dni od dnia złożenia sprawozdania, z uwzględnieniem stopnia realizacji planu rozwoju zawodowego nauczyciela, dyrektor szkoły:

- a) w przypadku nauczyciela stażysty i nauczyciela kontraktowego - po zapoznaniu się z projektem oceny opracowanym przez opiekuna stażu i po zasięgnięciu opinii rady rodziców;
- b) w przypadku nauczyciela mianowanego - po zasięgnięciu opinii rady rodziców.

Rada rodziców powinna przedstawić swoją opinię w terminie 14 dni od dnia otrzymania zawiadomienia o dokonywanej ocenie dorobku zawodowego nauczyciela. Nieprzedstawienie opinii rady rodziców nie wstrzymuje postępowania oceniającego.

Ocena dorobku zawodowego nauczyciela może być pozytywna lub negatywna. Ocena sporządzana jest na piśmie i zawiera uzasadnienie oraz pouczenie o możliwości wniesienia odwołania.

Od oceny dorobku zawodowego nauczycielowi służy odwołanie do organu sprawującego nadzór pedagogiczny w terminie 14 dni od dnia jej otrzymania. Organ sprawujący nadzór pedagogiczny rozpatruje odwołanie w terminie 21 dni. Ocena dorobku zawodowego nauczyciela ustalona przez organ sprawujący nadzór pedagogiczny jest ostateczna.

W przypadku niedotrzymania przez organ sprawujący nadzór pedagogiczny terminu rozpatrzenia odwołania, nauczyciel jest dopuszczony odpowiednio do rozmowy kwalifikacyjnej lub egzaminu. W przypadku gdy ostateczna ocena dorobku zawodowego nauczyciela jest negatywna, ponowna ocena dorobku może być dokonana po odbyciu, na wniosek nauczyciela i za zgodą dyrektora szkoły, jednego dodatkowego stażu w wymiarze 9 miesięcy.

8) Wniosek o podjęcie postępowania kwalifikacyjnego.

Komisje kwalifikacyjne lub egzaminacyjne przeprowadzają odpowiednio postępowania kwalifikacyjne lub egzaminacyjne na wniosek nauczyciela skierowany odpowiednio do dyrektora szkoły lub właściwego organu.

Nauczycielom, którzy złożą wnioski o podjęcie odpowiednio postępowania kwalifikacyjnego lub egzaminacyjnego do dnia 30 czerwca danego roku, właściwy organ, wydaje decyzję o nadaniu lub o odmowie nadania stopnia awansu zawodowego w terminie do dnia 31 sierpnia danego roku. Nauczycielom, którzy złożą wnioski o podjęcie odpowiednio postępowania kwalifikacyjnego lub egzaminacyjnego do dnia 31 października danego roku, właściwy organ, wydaje decyzję o nadaniu lub o odmowie nadania stopnia awansu zawodowego w terminie do dnia 31 grudnia danego roku.

Nauczyciel stażysta i nauczyciel kontraktowy składają wniosek o podjęcie odpowiednio postępowania kwalifikacyjnego lub egzaminacyjnego w roku uzyskania pozytywnej oceny dorobku zawodowego za okres stażu. Nauczyciel mianowany może złożyć wniosek o podjęcie postępowania kwalifikacyjnego w okresie 3 lat od dnia otrzymania pozytywnej oceny dorobku zawodowego za okres stażu. W przypadku niedotrzymania terminów złożenia wniosków nauczyciele ci obowiązani są do ponownego odbycia stażu w pełnym wymiarze.

-
- 9) Zawiadomienie o wszczęciu postępowania administracyjnego oraz o terminie i miejscu posiedzenia komisji.

Komisję kwalifikacyjną dla nauczycieli ubiegających się o awans na stopień nauczyciela kontraktowego powołuje dyrektor szkoły. W skład komisji wchodzi:

- a) dyrektor (wicedyrektor), jako jej przewodniczący;
- b) przewodniczący zespołu przedmiotowego (wychowawczego), a jeżeli zespół taki nie został w tej szkole powołany - nauczyciel mianowany lub dyplomowany zatrudniony w szkole;
- c) opiekun stażu.

Komisję egzaminacyjną dla nauczycieli ubiegających się o awans na stopień nauczyciela mianowanego powołuje organ prowadzący szkołę. W skład komisji wchodzi:

- a) przedstawiciel organu prowadzącego szkołę, jako jej przewodniczący;
- b) przedstawiciel organu sprawującego nadzór pedagogiczny;
- c) dyrektor szkoły;
- d) dwaj eksperci z listy ekspertów ustalonej przez ministra właściwego do spraw oświaty i wychowania.

Komisję kwalifikacyjną dla nauczycieli ubiegających się o awans na stopień nauczyciela dyplomowanego powołuje organ sprawujący nadzór pedagogiczny. W skład komisji wchodzi:

- a) przedstawiciel organu sprawującego nadzór pedagogiczny, jako jej przewodniczący;
- b) dyrektor szkoły, z wyjątkiem przypadku gdy o awans ubiega się dyrektor szkoły;
- c) trzech ekspertów z listy ekspertów ustalonej przez ministra właściwego do spraw oświaty i wychowania.

W pracach komisji, o ile nie wchodzi w ich skład, może brać również udział w charakterze obserwatora przedstawiciel organu prowadzącego szkołę i organu sprawującego nadzór pedagogiczny.

Na wniosek nauczyciela w skład komisji, wchodzi przedstawiciel wskazanego we wniosku związku zawodowego.

10) Rozmowa kwalifikacyjna lub egzamin.

Wymagania kwalifikacyjne na stopień nauczyciela kontraktowego:

- a) znajomość organizacji i funkcjonowania szkoły,
- b) wiedza dotycząca rozwoju, zainteresowań i środowiska uczniów umożliwiająca efektywną współpracę dydaktyczną i wychowawczą,
- c) umiejętność prowadzenia i analizowania zajęć (własnych i obserwowanych).

Wymagania egzaminacyjne na stopień nauczyciela mianowanego:

- a) umiejętność organizacji i doskonalenia warsztatu pracy,
- b) umiejętność samodzielnego opracowania planów pracy,
- c) umiejętność uwzględniania w pracy potrzeb rozwojowych uczniów, problemów środowiska lokalnego oraz współczesnych problemów społecznych i cywilizacyjnych,
- d) umiejętność wykorzystania w pracy technologii informacyjnej i komunikacyjnej,
- e) umiejętność zastosowania wiedzy z zakresu psychologii, pedagogiki i dydaktyki w ramach zadań realizowanych przez nauczyciela,
- f) umiejętność zastosowania w praktyce przepisów dotyczących systemu oświaty.

Wymagania egzaminacyjne na stopień nauczyciela dyplomowanego:

- a) uzyskanie pozytywnych efektów w pracy dydaktycznej, wychowawczej lub opiekuńczej na skutek wdrożenia działań

mających na celu doskonalenie pracy własnej i podnoszenie jakości pracy szkoły,

- b) wykorzystanie w pracy własnej i w procesie nauczania technologii informacyjnej i komunikacyjnej,
- c) umiejętność dzielenia się wiedzą i doświadczeniem z innymi nauczycielami,
- d) realizacja co najmniej trzech zadań z listy:
 - opracowanie i wdrożenie programu działań edukacyjnych, wychowawczych, opiekuńczych,
 - wykonywanie zadań doradcy metodycznego, egzaminatora, eksperta, rzeczoznawcy,
 - poszerzenie zakresu działań szkoły, w szczególności dotyczących zadań dydaktycznych, wychowawczych lub opiekuńczych,
 - uzyskanie umiejętności posługiwania się językiem obcym,
 - wykonywanie zadań na rzecz oświaty, pomocy społecznej,
 - uzyskanie innych znaczących osiągnięć w pracy zawodowej.

11) Akceptacja komisji kwalifikacyjnej lub egzaminacyjnej, a następnie nadanie stopnia awansu zawodowego.

Warunkiem nadania nauczycielowi kolejnego stopnia awansu zawodowego jest spełnienie wymagań kwalifikacyjnych dotyczących wykształcenia, odbycie stażu, zakończonego pozytywną oceną dorobku zawodowego nauczyciela, oraz:

- a) w przypadku nauczyciela stażysty - uzyskanie akceptacji komisji kwalifikacyjnej po przeprowadzonej rozmowie;
- b) w przypadku nauczyciela kontraktowego - zdanie egzaminu przed komisją egzaminacyjną;

-
- c) w przypadku nauczyciela mianowanego - uzyskanie akceptacji komisji kwalifikacyjnej po dokonaniu analizy dorobku zawodowego nauczyciela i przeprowadzonej rozmowie.

Nauczycielom spełniającym powyższe warunki, w drodze decyzji administracyjnej, stopień awansu zawodowego nadaje:

- a) nauczycielowi stażyście stopień nauczyciela kontraktowego - dyrektor szkoły;
- b) nauczycielowi kontraktowemu stopień nauczyciela mianowanego - organ prowadzący szkołę;
- c) nauczycielowi mianowanemu stopień nauczyciela dyplomowanego - organ sprawujący nadzór pedagogiczny;

Akt nadania stopnia awansu zawodowego zawiera w szczególności: nazwę komisji kwalifikacyjnej lub egzaminacyjnej, numer i datę wydania zaświadczenia o uzyskaniu akceptacji lub zdaniu egzaminu, stopień awansu zawodowego, a także informację o poziomie wykształcenia nauczyciela.

W przypadku niespełnienia przez nauczyciela powyższych warunków, dyrektor szkoły lub właściwy organ, odmawia nauczycielowi, w drodze decyzji administracyjnej, nadania stopnia awansu zawodowego.

Nauczyciel, który nie uzyskał akceptacji lub nie zdał egzaminu przed odpowiednimi komisjami, może ponownie złożyć wniosek o podjęcie postępowania kwalifikacyjnego lub egzaminacyjnego po odbyciu, na wniosek nauczyciela i za zgodą dyrektora szkoły, dodatkowego stażu w wymiarze 9 miesięcy, z tym że:

- a) nauczyciel stażysta i nauczyciel kontraktowy mogą przystąpić ponownie odpowiednio do rozmowy z komisją kwalifikacyjną lub do egzaminu przed komisją egzaminacyjną tylko jeden raz w danej szkole;
- b) nauczyciel mianowany w przypadku powtórnego nieuzyskania akceptacji przed kolejnym ubieganiem się o uzyskanie akceptacji komisji kwalifikacyjnej jest obowiązany do odbycia stażu w pełnym wymiarze.

Komisja kwalifikacyjna lub egzaminacyjna wydaje nauczycielowi zaświadczenie odpowiednio o akceptacji lub zdaniu egzaminu. Rejestr wydanych zaświadczeń prowadzi odpowiednio dyrektor szkoły lub organ, który powołał komisję.

Nauczycielowi dyplomowanemu, posiadającemu co najmniej 20-letni okres pracy w zawodzie nauczyciela, w tym co najmniej 10-letni okres pracy jako nauczyciel dyplomowany, oraz znaczący i uznany dorobek zawodowy, na wniosek Kapituły do Spraw Profesorów Oświaty może być nadany przez ministra właściwego do spraw oświaty i wychowania tytuł honorowy profesora oświaty.

1.2.3 PODSTAWA PROGRAMOWA

Dokumentem, który reguluje pracę nauczyciela pod względem merytorycznym jest Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. 2009, nr 4, poz. 17).

Ze względu na zmiany w systemie oświaty oraz znaczne zmiany społeczne (zwiększenie się liczby studentów, w ciągu kilku ostatnich lat aż pięciokrotnie (Marciniak, 2009, www.reformaprogramowa.men.gov.pl) konieczne było opracowanie i wprowadzenie nowej podstawy programowej, pozwalającej na lepsze zaspokojenie potrzeb edukacyjnych, zmieniających się zarówno ze względu na liczniejszą społeczność studencką jak i na obniżenie wieku realizacji obowiązku szkolnego. Nie mniejszą rolę odgrywała tu też chęć zintegrowania treści nauczania na wszystkich etapach edukacyjnych.

Nowa podstawa programowa będzie wprowadzana do szkół wieloetapowo. W pierwszych klasach szkoły podstawowej i gimnazjum zaczęła ona obowiązywać już w roku szkolnym 2009/2010. Proces ten zakończy się w roku szkolnym 2015/2016 wprowadzeniem jej do liceów uzupełniających.

Minister Edukacji określa zakres celów oraz treści kształcenia w rozporządzeniu o podstawie programowej kształcenia ogólnego. Podstawa programowa precyzyjnie określa, czego szkoła jest zobowiązana nauczyć ucznia o przeciętnych uzdolnieniach na każdym etapie kształcenia, zachęcając jednocześnie do wzbogacania i pogłębiania treści nauczania.

Ponieważ celem reformy programowej jest poprawa efektów kształcenia, forma podstawy programowej również jest temu podporządkowana: wiadomości oraz umiejętności, które uczniowie mają zdobyć na kolejnych etapach kształcenia wyrażone są w języku efektów kształcenia.

Cele kształcenia sformułowane są w języku wymagań ogólnych.

Treści nauczania sformułowane są w języku wymagań szczegółowych. (zgodnie z zaleceniami Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 23 kwietnia 2008 r. w sprawie ustanowienia europejskich ram kwalifikacji dla uczenia się przez całe życie www.ec.europa.eu/education/pub/pdf/general/eqf/broch_pl.pdf [data dostępu 26.04.2012r.]])

Nowa podstawa programowa przywiązuje też bardzo dużą wagę do wychowania, a w szczególności do kształtowania właściwych postaw uczniów. Ponieważ jest to zadaniem każdego nauczyciela, opis kształtowanych postaw znalazł swoje miejsce we wstępach załączników podstawy.

Wprowadzenie nowej podstawy programowej wychowania fizycznego miało na celu:

- 1) zwiększenie wymiaru godzin wychowania fizycznego,
- 2) częściowe odejście od zajęć prowadzonych w systemie klasowo lekcyjnym,
- 3) umożliwienie bardziej aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej przez zachęcanie uczniów do samodzielnego wyboru form aktywności fizycznej,
- 4) stworzenie w szkołach szerokiej oferty zajęć do wyboru,
- 5) danie nauczycielowi większej swobody w doborze treści edukacyjnych i planowaniu zajęć,
- 6) wzbogacenie treści kształcenia o zagadnienia z zakresu edukacji zdrowotnej.

PODSTAWA PROGRAMOWA EDUKACJI Wczesnoszkolnej W ZAKRESIE
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

I etap edukacyjny - klasy I–III

Treści nauczania – wymagania szczegółowe na koniec klasy I szkoły podstawowej:

Wychowanie fizyczne. Kształtowanie sprawności fizycznej dzieci i edukacja zdrowotna.

Uczeń kończący klasę I:

- 1) uczestniczy w zajęciach rozwijających sprawność fizyczną, zgodnie z regułami;
- 2) potrafi :
 - a) chwytać piłkę, rzucać nią do celu i na odległość, toczyć ją i koźlować,
 - b) pokonywać przeszkody naturalne i sztuczne,
 - c) wykonywać ćwiczenia równo ważne;
- 3) dba o to, aby prawidłowo siedzieć w ławce, przy stole itp.;
- 4) wie, że choroby są zagrożeniem dla zdrowia i że można im zapobiegać poprzez szczepienia ochronne, właściwe odżywianie się, aktywność fizyczną, przestrzeganie higieny; właściwie zachowuje się w sytuacji choroby;
- 5) wie, że nie może samodzielnie zażywać lekarstw i stosować środków chemicznych (np. środków czystości, środków ochrony roślin);
- 6) wie, że dzieci niepełnosprawne znajdują się w trudnej sytuacji i pomaga im.

Podane umiejętności dotyczą dzieci o prawidłowym rozwoju fizycznym. Umiejętności dzieci niepełnosprawnych ustala się stosownie do ich możliwości.

Wymagania szczegółowe na koniec klasy III szkoły podstawowej

Uczeń kończący klasę III:

- 1) w zakresie sprawności fizycznej:

-
- a) realizuje marszobieg trwający co najmniej 15 minut,
 - b) umie wykonać próbę siły mięśni brzucha oraz próbę gibkości dolnego odcinka kręgosłupa;
- 2) w zakresie treningu zdrowotnego:
- a) przyjmuje pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń oraz wykonuje przewrót w przód,
 - b) skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki jednonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami,
 - c) wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem i na przyrządzie;
- 3) w zakresie sportów całego życia i wypoczynku:
- a) posługuje się piłką: rzuca, chwyta, kozłuje, odbija i prowadzi ją,
 - b) jeździ np. na rowerze, na wrotkach; przestrzega zasad poruszania się po drogach,
 - c) bierze udział w zabawach, mini grach i grach terenowych, zawodach sportowych, respektując reguły i podporządkowując się decyzjom sędziego,
 - d) wie, jak należy zachować się w sytuacjach zwycięstwa i radzi sobie z porażkami w miarę swoich możliwości;
- 4) w zakresie bezpieczeństwa i edukacji zdrowotnej:
- a) dba o higienę osobistą i czystość odzieży,
 - b) wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna,
 - c) wie, że nie może samodzielnie zażywać lekarstw i stosować środków chemicznych niezgodnie z przeznaczeniem,
 - d) dba o prawidłową postawę, np. siedząc w ławce, przy stole,

-
- e) przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
 - f) potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

Zaleca się, aby zajęcia z dziećmi prowadzone były na boisku, w sali gimnastycznej itp. Czas realizacji tego obszaru kształcenia ma być przeznaczony na rozwijanie sprawności fizycznej uczniów.

PODSTAWA PROGRAMOWA PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE

II etap edukacyjny -klasy IV–VI

Cele kształcenia – wymagania ogólne

Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia:

- 1) udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport;
- 2) stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
- 3) poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- 1) Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego. Uczeń:
 - a) wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;
 - b) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
 - c) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;
 - d) ocenia własną postawę ciała.

-
- 2) Trening zdrowotny. Uczeń:
- a) mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku;
 - b) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
 - c) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
 - d) wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu;
 - e) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył;
 - f) wykonuje prosty układ gimnastyczny.
- 3) Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:
- a) organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej;
 - b) stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
 - c) omawia zasady aktywnego wypoczynku.
- 4) Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:
- a) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
 - b) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
 - c) stosuje zasady samoasekuracji;
 - d) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach;
 - e) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem;
 - f) dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.

5) Sport. Uczeń:

- a) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- b) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując za sady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę;
- c) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.

6) Taniec. Uczeń:

- a) wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki;
- b) wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotecce.

ZALECANE WARUNKI I SPOSÓB REALIZACJI

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny oraz zdrowie uczniów i kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym w ramach następujących bloków tematycznych:

- 1) diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego;
- 2) trening zdrowotny;
- 3) sporty całego życia i wypoczynek;
- 4) bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista;
- 5) sport;
- 6) taniec.

Szkoła, uwzględniając te wymagania, powinna rozwijać własną ofertę programową w odniesieniu do zajęć wychowania fizycznego, w tym zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych. W realizacji zajęć należy odwoływać się do wiedzy

dotyczącej biologii człowieka, zapobiegania chorobom oraz umiejętności psychospołecznych, uzyskanych w nauce innych przedmiotów.

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do:

- 1) uczestniczenia w kulturze fizycznej w okresie nauki szkolnej, a także po jej zakończeniu;
- 2) inicjowania i współorganizowania aktywności fizycznej;
- 3) dokonywania wyboru całonocnych form aktywności fizycznej;
- 4) kształtowania prozdrowotnego stylu życia oraz dbałości o zdrowie.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie zalecane są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym. Szkoła powinna także zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz rozwinięcia sprawności określonych w podstawie programowej.

PODSTAWA PROGRAMOWA PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE

III etap edukacyjny -gimnazjum

Cele kształcenia – wymagania ogólne

Dbłość o sprawność fizyczną, prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem, w szczególności:

- 1) umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania;
- 2) gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji;
- 3) zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem;
- 4) umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- 1) Diagnostyka sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego. Uczeń:
 - a) wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości;
 - b) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej;
 - c) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
 - d) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.

- 2) Trening zdrowotny. Uczeń:
 - a) omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego;
 - b) wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie;
 - c) omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka;
 - d) przeprowadza rozgrzewkę;
 - e) opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
 - f) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;
 - g) planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny;
 - h) wybiera i pokonuje trasę crossu.

- 3) Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:

-
- a) stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zwody;
 - b) ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
 - c) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
- 4) Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:
- a) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów
 - b) w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
 - c) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;
 - d) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
 - e) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.
- 5) Sport. Uczeń:
- a) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego
 - b) i „każdy z każdym”;
 - c) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
 - d) wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski;
 - e) stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.
- 6) Taniec. Uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca.
- 7) Edukacja zdrowotna. Uczeń:

-
- a) wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
 - b) wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia;
 - c) identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
 - d) omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami;
 - e) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
 - f) omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
 - g) wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne;
 - h) wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne, i podaje jego przykłady;
 - i) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

Do zaleceń opisanych na drugim etapie edukacyjnym dodano zalecenie aby oprócz uczestnictwa w aktywności fizycznej, uczeń w czasie zajęć pełnił również rolę inicjatora i organizatora ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych.

Uczeń powinien nauczyć się dokonywania samooceny sprawności fizycznej. W czasie zajęć należy stwarzać atmosferę sprzyjającą rzetelności samooceny sprawności.

Zajęcia wychowania fizycznego w zakresie edukacji zdrowotnej powinny być dostosowane do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb).

Uczniowie powinni aktywnie uczestniczyć w planowaniu, realizacji i ewaluacji zajęć. Zajęcia powinny być wspierane przez realizację treści z zakresu edukacji zdrowotnej w ramach innych przedmiotów, w tym zwłaszcza: biologii, wychowania do życia w rodzinie, wiedzy o społeczeństwie, edukacji dla bezpieczeństwa, przedsiębiorczości, religii, etyki. Wymaga to koordynacji i współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów oraz współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną.

Warunkiem skuteczności zajęć edukacji zdrowotnej jest:

- 1) prowadzenie zajęć z wykorzystaniem różnorodnych metod i technik aktywizujących oraz interaktywnych, w tym szczególnie metody projektu portfolio;
- 2) współpraca z rodzicami uczniów w planowaniu i realizacji zajęć;
- 3) dokonywanie ewaluacji przebiegu zajęć (ewaluacji procesu), z udziałem uczniów i ich rodziców oraz wprowadzanie na tej podstawie modyfikacji ich treści i organizacji.

Zasadniczy związek z podstawą programową ma Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2011r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (Dz. U. 2011, nr 175, poz. 1042).

W dokumencie tym zapisano, że obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego dla uczniów klas IV – VI szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych są realizowane w formie:

- 1) zajęć klasowo-lekcyjnych;
- 2) zajęć do wyboru przez uczniów: zajęć sportowych, zajęć sprawnościowo-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki.

Zajęcia klasowo-lekcyjne są realizowane w wymiarze nie mniejszym niż:

- a) dwie godziny lekcyjne tygodniowo w szkołach podstawowych i gimnazjach
- b) jedna godzina lekcyjna tygodniowo w szkołach ponadgimnazjalnych.

Dopuszcza się możliwość łączenia w okresie nie dłuższym niż 4 tygodnie, godzin zajęć do wyboru przez uczniów, z zachowaniem liczby godzin przeznaczonych na te zajęcia. Dyrektor przygotowuje propozycję takich zajęć uwzględniając:

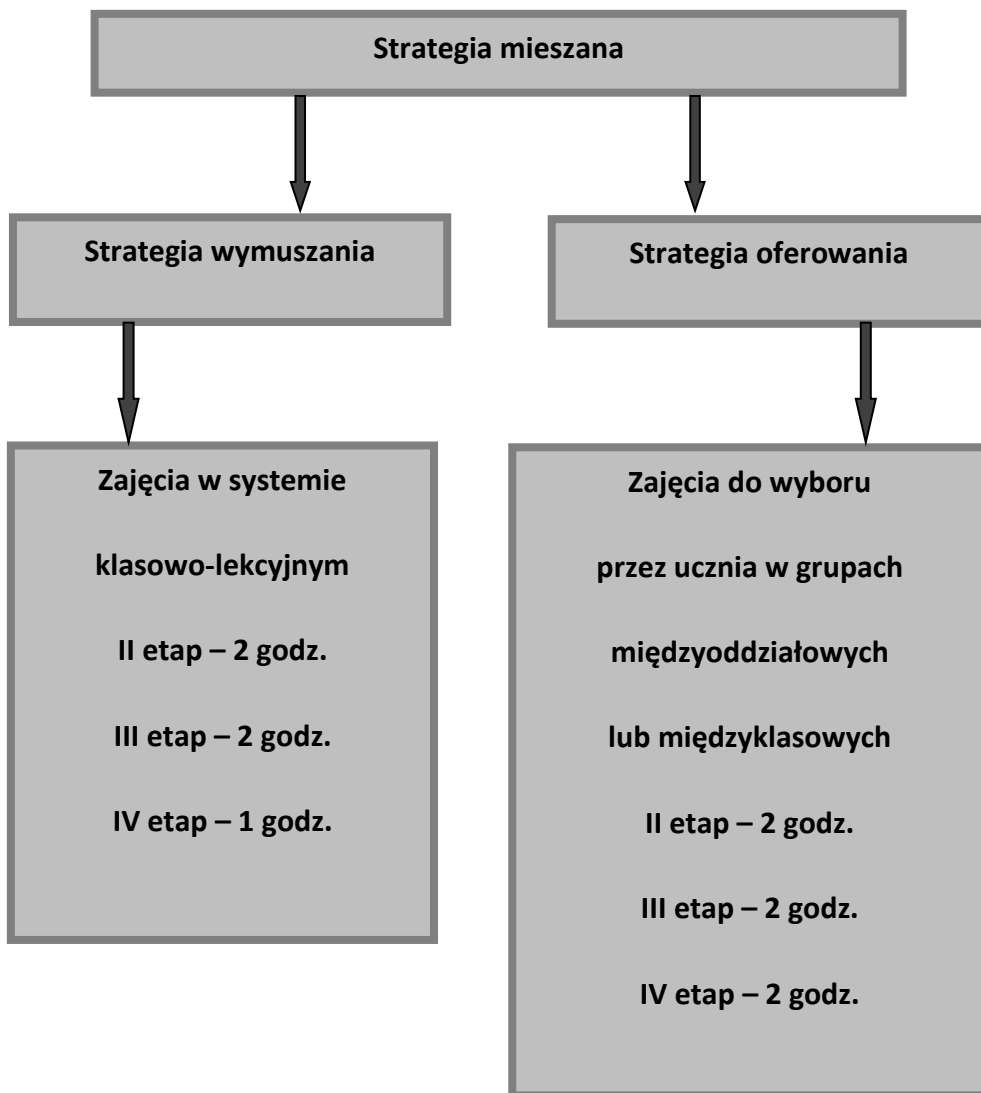
-
- a) potrzeby zdrowotne uczniów, ich zainteresowania oraz osiągnięcia w danym sporcie lub aktywności fizycznej;
 - b) uwarunkowania lokalowe;
 - c) tradycje sportowe środowiska lub szkoły;
 - d) możliwości kadrowe.

Należy zwrócić uwagę, że w rozporządzeniu ściśle określona została liczba godzin, które nauczyciel musi poprowadzić w systemie klasowo-lekcyjnym, natomiast zajęcia do wyboru szkoła może realizować jako dwie godziny w tygodniu, jako jedną lub wcale. Oznacza to, że w tym ostatnim przypadku wszystkie godziny wychowania fizycznego (trzy lub cztery) odbywają się w systemie klasowo-lekcyjnym.

Warto również przypomnieć, że zajęcia do wyboru są zajęciami obowiązkowymi, a nie jak to jest często powtarzane fakultatywnymi.

Zgodnie z obowiązującymi regulacjami prawnymi, wychowanie fizyczne może być realizowane dwutorowo, czyli w oparciu o „strategię mieszaną”, łączącą „strategię wymuszania” (obowiązkowe zajęcia w systemie klasowo-lekcyjnym takie same dla wszystkich uczniów) ze „strategią oferowania”.(obowiązkowe zajęcia do indywidualnego wyboru przez ucznia).

Rys. 1. Proponowany model organizacyjny wychowania fizycznego



Dzięki temu uczeń, traktowany jako współorganizator procesu uczenia się, powinien mieć stworzone warunki do samodzielnego i świadomego wyboru form aktywności fizycznej dostosowanych do jego zainteresowań, potrzeb rozwojowych i możliwości psychofizycznych.

2. POZNAĆ WARSZTAT NAUCZYCIELA I ZROZUMIEĆ UCZNIA – KROK DRUGI

2.1. KOMPETENCJE PEDAGOGICZNE NAUCZYCIELA

Współczesnej edukacji, jak nigdy dotąd, potrzebny jest kompetentny nauczyciel wychowania fizycznego, który pomimo płynących zagrożeń cywilizacyjnych, będzie potrafił wykształcić człowieka nie tylko wszechstronnie rozwiniętego i sprawnego fizycznie, ale również człowieka myślącego, kreatywnego i odpowiedzialnego za siebie, który będzie potrafił dbać o swoje zdrowie i sprawność fizyczną przez całe życie.

Chcąc pomyślnie realizować cele wychowania fizycznego w nowych warunkach cywilizacyjnych, wymagane są zmiany w polskiej edukacji, które w krajach Europy Zachodniej już się dokonały. Zmiany takie w Polsce zapoczątkowane zostały reformą oświaty, która mocno akcentuje potrzebę upodmiotowienia ucznia, dając mu szansę dokonywania samodzielnych wyborów form aktywności ruchowej w szkole, według indywidualnych zainteresowań i potrzeb. By takie zmiany mogły autentycznie się dokonać, nie wystarczy zmiana zapisu w ustawie, potrzebna jest zmiana mentalności nauczycieli. Potrzebny jest nauczyciel odpowiednio wykształcony, refleksyjny, otwarty i twórczy, czyli nauczyciel kompetentny (Denek, 1998). Praktyka pedagogiczna w szkole podstawowej i gimnazjalnej jest niezbędnym elementem kształcenia studentów, pod warunkiem, że będzie kierowana przez kompetentnych nauczycieli.

Pojęcie kompetencji jest coraz częściej używane w dziedzinie edukacji i to zarówno w odniesieniu do uczniów, jak i nauczycieli. Kompetencja (łac. *competentia* – odpowiedzialność, zgodność) oznacza zbiór wiedzy, umiejętności, dyspozycji sprawnościowych oraz postaw i uznawanych wartości, niezbędnych dla skutecznej realizacji przez działający podmiot założonych zadań. Komitet Nauk Pedagogicznych PAN, w 1997 r., opracował projekt zestawu standardów kompetencji zawodowych nauczyciela, koniecznych do wypełnienia przez niego funkcji dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych. Są to kompetencje: prakseologiczne, komunikacyjne, współdziałania, kreatywne, informatyczne i moralne (Bielski, 2003; 2004; 2008; 2010).

Nauczyciel wychowania fizycznego oraz student kończący praktykę pedagogiczną, może, a raczej powinien, dokonać samooceny swoich kompetencji pedagogicznych na podstawie wymienionych poniżej wskaźników (Bielski, 2003). Proponowana

skala punktowa za każdy wskaźnik może wynosić od 0-5 punktów. W taki sposób, nauczyciel i praktykant będzie mógł refleksyjnie podejść do swojej pracy i ocenić, w których kompetencjach prezentuje najwyższy poziom, a w których posiada braki i powinien się doskonalić.

Kompetencje prakseologiczne

- 1) Umiejętność diagnozowania rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów za pomocą testów sprawności fizycznej oraz metod oceny postawy ciała. Umiejętność odniesienia do norm rozwojowych (siatek centylowych) i właściwej interpretacji wyników.
- 2) Umiejętność napisania programu i planu pracy dydaktyczno-wychowawczej dla wybranej klasy.
- 3) Umiejętność formułowania zadań, dobierania ćwiczeń, zabaw i form aktywności do realizacji celów głównych i szczegółowych lekcji.
- 4) Znajomość metod i form organizacyjnych oraz umiejętność posługiwania się nimi w wychowaniu fizycznym.
- 5) Umiejętność sprawnego organizowania zajęć lekcyjnych o efektywnym czasie pracy i odpowiedniej intensywności, zgodnie z zasadami budowy lekcji.
- 6) Umiejętność wyzwalania u uczniów pozytywnej motywacji wewnętrznej do realizacji zadań a nie tylko zewnętrznej, przez system nagród i kar.
- 7) Umiejętność posługiwania się metodami kontroli, analizy do oceny osiągnięć ucznia i wytyczenia indywidualnych zaleceń.
- 8) Umiejętność działań zmierzających do usuwania zaburzeń rozwojowych i korygowania wad postawy ciała.
- 9) Umiejętność rozpoznawania zaburzeń rozwojowych i zdrowotnych, jak: depresja, nerwice, nadpobudliwość psychoruchowa, dysfunkcja intelektualna, dysfunkcja sensoryczna itp.
- 10) Umiejętność analizowania i obiektywnej oceny skuteczności własnej pracy.
- 11) Umiejętność planowania i realizowania własnego rozwoju zawodowego.

Kompetencje komunikacyjne

- 1) Umiejętność komunikowania się interpersonalnego z uczniami; w sposób asertywny wyrażanie swoich poglądów, umiejętność i chęć słuchania ucznia, empatyczne nastawienie na wypowiedzi, adekwatne odczytywanie pozawerbalnych komunikatów.
- 2) Umiejętność właściwego dostosowania stylu kierowania (demokratyczny, autokratyczny, liberalny) pracą uczniów na lekcji w zależności od celów i treści lekcji, nastawienia uczniów oraz ich rozwoju psychofizycznego.
- 3) Znajomość i umiejętność posługiwania się w nauczaniu właściwą terminologią.
- 4) Umiejętność demonstrowania nauczanych ćwiczeń i elementów sportowych, szczególnie tych, które warunkują realizację podstawy programowej obowiązującej na danym etapie edukacyjnym np. obowiązkowych elementów gimnastycznych tj. skoki przez skrzynię, przewroty i inne.

Kompetencje współdziałania

- 1) Rozumienie związków zachodzących pomiędzy własną postawą w pracy z uczniem a swoją osobowością. Rozumienie związków pomiędzy preferowanym przez siebie stylem kierowania zespołem uczniów a postawą uczniów wobec nauczyciela, lekcji i współwiczących oraz poziomem osiągniętych przez nich kompetencji.
- 2) Preferowanie odpowiedzialności osobistej ucznia nad normami posłuszeństwa.
- 3) Umiejętność mobilizowania uczniów do współdziałania na zajęciach lekcyjnych, a nie tylko współzawodniczenia.
- 4) Umiejętność rozwiązywania sytuacji konfliktowych w klasie szkolnej, poprzez negocjacje i kompromis, a nie przymus.
- 5) Umiejętność wyzwalania inicjatyw uczniów.
- 6) Umiejętność utrzymania kontaktów z uczniami w szkole i po jej ukończeniu.

-
- 7) Umiejętność kształcenia integracyjnego, opracowywania i wdrażania własnych pomysłów dla pozytywnej realizacji celów i założeń integracji.
 - 8) Umiejętność kształtowania postaw prospołecznych i prorodzinnych u swoich uczniów.

Kompetencje kreatywne

- 1) Umiejętność działania niestandardowego w pracy pedagogicznej poprzez wprowadzanie atrakcyjnych, nowatorskich form aktywności, twórczych i problemowych metod realizacji zadań usamodzielniających ucznia, niestandardowych środków dydaktycznych.
- 2) Umiejętność wyzwalania u uczniów samodzielności, odpowiedzialności oraz krytycznego myślenia i kreatywności zachowań w procesie wychowania fizycznego.
- 3) Umiejętność posługiwania się technikami badawczymi w rozpoznawaniu zjawisk pedagogicznych.
- 4) Umiejętność organizowania i modyfikowania własnego warsztatu pracy, kreowania własnych rozwiązań i pomysłów.
- 5) Umiejętność korzystania w pracy zawodowej z literatury pedagogicznej i specjalistycznej oraz mediów.

Kompetencje informatyczne

- 1) Umiejętność posługiwania się obcym językiem.
- 2) Znajomość języka informatycznego.
- 3) Umiejętność korzystania z technologii informatycznej w procesie edukacyjnym oraz do wspomaganie własnego kształcenia i doskonalenia (np. umiejętność korzystania z bazy danych, z sieci internetowej, poczty elektronicznej itp.).
- 4) Umiejętność udostępniania nauczycielom w Internecie i innych publikatorach własnych programów edukacyjnych i innych opracowań.

Kompetencje moralne

- 1) Znajomość własnych powinności etycznych względem uczniów wynikających z celów wychowania fizycznego, zasad dydaktycznych i aktualnych potrzeb rozwojowych.
- 2) Zdolność myślenia i działania preferencyjnego dla dobra wychowanków a nie realizacja tylko własnych celów.
- 3) Umiejętność stawiania sobie pytań o granice prawomocności etycznej swojej pracy zawodowej, współodpowiedzialności moralnej za zdrowie, rozwój, sprawność i postawy swoich wychowanków np. Czy stwarzam możliwości dokonywania świadomych wyborów, czy tylko realizuję treści, które są dla mnie wygodne gdyż wynikają z braku kompetencji? Czy mam prawo narzucać uczniom takie formy aktywności i metody realizacji zadań, które sam preferuję? Czy realizuję cele i treści, które narzuca mi podstawa programowa, czy ja właściwie je znam? Czy mam świadomość, że mój uczeń niedługo będzie dorosłym człowiekiem i wtedy oceni moją pracę?

Kompetentny nauczyciel-wychowawca będzie unikał popełnienia następujących błędów wychowawczych (Bielski, 2007):

- 1) Nieprzestrzeganie zasady indywidualizacji w procesie nauczania i wychowania.
- 2) Nieprzestrzeganie zasady obiektywizmu i bezstronności w ocenianiu uczniów.
- 3) Małą znajomość swoich uczniów i ich sytuacji rodzinnych.
- 4) Brak umiejętności nawiązywania kontaktów z rodzicami.
- 5) Niekonsekwencja w zakresie wymagań stawianych wychowankom oraz egzekwowanie ich spełniania.
- 6) Brak poszanowania godności osobistej ucznia, nietaktowne i brutalne traktowanie.
- 7) Nierówne postrzeganie uczniów.
- 8) Uprzedmiotowienie dziecka.

-
- 9) Postrzeganie dziecka jako słabego, niepełnowartościowego i gorszego od siebie, hamowanie aktywności dziecka.
 - 10) Wpajanie dziecku przekonania o jego nieporadności i małej wartości.
 - 11) Odczuwanie sytuacji dziecka i swojej jako nadmiernie trudnej.
 - 12) Obciążanie odpowiedzialnością ucznia za zachowanie jego rodziców wobec nauczycieli.
 - 13) Niski poziom kultury etycznej nauczyciela.
 - 14) Niedostateczne merytoryczne przygotowanie nauczyciela do zawodu, brak kompetencji pedagogicznych.
 - 15) Mało pozytywny osobisty stosunek do pełnionej przez siebie roli wychowawcy.

2.2. CZYNNOŚCI PEDAGOGICZNE NAUCZYCIELA

Praca nauczyciela to zespół czynności, polegający na kierowaniu działaniem uczniów oraz współdziałaniu z nimi, zmierzający do osiągnięcia wytyczonych celów. Postawa czynna nauczyciela, odpowiednio zaangażowana, warunkuje pomyślność realizacji konkretnych zadań podejmowanych przez uczniów w lekcji. Natomiast postawa bierna, świadczy o przedmiotowym traktowaniu ucznia i braku kompetencji nauczyciela. Właściwe działania nauczyciela, którego fundamentem są czynności pedagogiczne, przyczyniają się do efektywnej pracy, nastawionej na wywołanie pożądanych zmian w poziomie sprawności fizycznej i umiejętności motorycznych, a przede wszystkim w osobowości uczniów.

Do czynności pedagogicznych nauczyciela, omówionych poniżej na podstawie szczegółowego opracowania Stanisława Strzyżewskiego (1996), należą: czynności przygotowawcze, motywujące, informujące, kontrolne, naprowadzające, korekcyjne i zabezpieczające. Wszystkie wymienione czynności powinny mieć miejsce w większości lekcji wychowania fizycznego, szczególnie, gdy celem głównym lekcji jest nauczanie lub doskonalenie elementów technicznych w poszczególnych dyscyplinach sportowych z zastosowaniem metod ścisłych. W lekcjach o charakterze twórczym, niektóre czynności mogą nie wystąpić lub tylko w ograniczonym zakresie.

Czynności przygotowawcze

Czynności przygotowawcze są to takie działania nauczyciela, których celem jest zapewnienie pomyślnych warunków realizacji podjętego zadania. Każde zadanie, wymaga zastosowania innych środków dydaktycznych, innego ustawienia ćwiczących, innego zabezpieczenia przed urazami i wypadkami, stworzenia innej optymalnej sytuacji pedagogicznej. Przygotowanie warunków pomyślnej realizacji zadań dokonywane jest zawsze we współpracy nauczyciela z uczniami. Podstawą pomyślnego przebiegu czynności przygotowawczych, a dzięki nim i przebiegu realizacji zadania, jest umiejętność operowania formami organizacyjnymi i środkami dydaktycznymi.

Kolejność czynności przygotowawczych studenta-praktykanta powinna być następująca:

- 1) Opracowanie scenariusza lekcji z poprawnie zaplanowanym celem głównym i zadaniami szczegółowymi, zgodnego z zasadami budowy lekcji, programem nauczania w konkretnej klasie, warunkami bazowymi i sprzętowymi (możliwie najpełniejsze wykorzystanie dostępnych środków) oraz potrzebami i zainteresowaniami uczniów. Zaopiniowanie i weryfikacja pomysłu na lekcję przez nauczyciela wychowania fizycznego kierującego praktyką.
- 2) Można przygotować krótkie filmy, zdjęcia, rysunki lub plansze powiązane z celami i zadaniami lekcji. Można opracować program (graficzny z opisem) doskonalenia poznanych elementów dla uczniów podzielonych na zespoły sprawnościowe, które uwzględniają poziom umiejętności i sprawności fizycznej oraz zainteresowania uczniów. Taki sposób realizacji zadań (programowanego uczenia się) uatrakcyjni lekcję, wdraża do samokontroli oraz indywidualizuje pracę uczniów, czyli wychodzi naprzeciw postulatом współczesnej edukacji. Dodatkowo wpływa na sprawną organizację, intensyfikuje lekcję, podnosi jej efektywność.
- 3) Dla uatrakcyjnienia lekcji, umotywowania uczniów, można opracować rebusy, krzyżówki, quizy bezpośrednio lub pośrednio nawiązujące do celów lekcji, które należy wplatać pomiędzy zadania ruchowe realizowane ścisłymi metodami, jako przerywniki o charakterze twórczym lub problemowym, usamodzielniające ucznia.

-
- 4) Przed lekcją sprawdzenie stanu technicznego wykorzystywanych przyrządów i przyborów (np. napompowanie piłek), przygotowanie środków w odpowiedniej liczbie oraz zabezpieczenie ich w miejscu ćwiczeń np. piłki przechowywane w specjalnym koszu, worku lub zabezpieczone ławeczką gimnastyczną tak by w trakcie innych zadań nie przeszkadzały, siatka do gry wcześniej przygotowana, najlepiej zawieszona na słupku po jednej stronie boiska lub też właściwie rozwieszona (ułatwi dalszą organizację niedoświadczonemu prowadzącemu).
 - 5) Jeśli zajęcia odbywają się na boisku szkolnym, sprawdzić stan techniczny urządzeń np. bramek oraz boiska – uprzątnąć z gałęzi, liści lub wody (po deszczu) – ryzyko wypadku, przekopać piaskownicę do skoku w dal itp.
 - 6) Przystępując do realizacji konkretnych zadań prowadzący powinien angażować uczniów, szczególnie niećwiczących, do rozłożenia, podania przyborów lub rozstawienia sprzętu (uprzednio poinformować o bezpieczeństwie przenoszenia pod względem obciążeń aparatu ruchu oraz dbałości o sprzęt i otoczenie). Warunkiem jest przekazanie zwięzłej, zrozumiałej informacji. Przy skomplikowanym ustawieniu sprzętu angażować całą klasę podzieloną na zespoły z wyznaczonymi, konkretnymi zadaniami organizacyjnymi. Można wykorzystać wcześniej przygotowany na kartce schemat (rysunek z opisem), który ułatwi zrozumienie, zagwarantuje właściwe ustawienie, wpłynie na efektywne wykorzystanie czasu (brak zastojów)
 - 7) W trakcie realizacji zadań odpowiednio ustawiać uczniów, tak by unikać zastojów, zbyt długich przerw, najlepiej dzieli uczniów na mniejsze zespoły i/lub przydzielać zadania dodatkowe by zintensyfikować lekcję.

Czynności motywujące

Rola i znaczenie czynności motywujących polega na wzbudzaniu uwagi, zainteresowania uczniów do wykonywanych zadań. Czynności motywujące ściśle są powiązane z procesami uczuciowymi. Więź uczuciowa pomiędzy nauczycielem a uczniami jest podstawowym warunkiem pomyślnych oddziaływań w procesie kształcenia i wychowania zamierzonego.

Wszelkie objawy niechęci, lekceważenia obowiązku i niedbałego wykonania zadań przez uczniów na lekcji wychowania fizycznego wynikają przede wszystkim z nieumiejętnego stosowania zabiegów motywujących przez nauczyciela

prowadzącego zajęcia. Motywy, bowiem wykazują nie tylko silny związek z uczuciami (emocjami), ale również z działaniem.

W skład prawidłowo skonstruowanej struktury czynności motywujących wchodzi następujące elementy:

- 1) wywołanie zainteresowania danym zadaniem przez ukazanie jego ważności czy przydatności (szczególnie w klasach gimnazjalnych),
- 2) indywidualne wywołanie potrzeby podjęcia pracy nad zadaniem,
- 3) stosowanie dodatkowych bodźców motywujących (pochwał, uwag, nakazów itp.)
- 4) ocenianie wysiłku uczniów i zachęcanie ich do pokonywania trudności poprzez pomaganie, dodatkowe wyjaśnianie, porównywanie z innymi (pozostawienie uczniów samym sobie działa demotywująco, szczególnie w przypadku uczniów o średniej lub niskiej sprawności fizycznej).

Prowadząc zajęcia z grupą uczniów, nauczyciel powinien indywidualizować zabiegi motywujące w stosunku do poszczególnych uczniów. Jest to konieczne ze względu na fakt, że każdy uczeń przejawia różny poziom motywacji w stosunku do tych samych zadań.

Czynności, które mają zmobilizować uczniów do pracy, powinny być szczególnie dobrze przemyślane i zaplanowane, nie tylko w stosunku do całego zespołu uczniów, lecz także w stosunku do poszczególnych uczniów szczególnie tych trudnych i niechętnych. Należy pamiętać, że brak czynności motywujących świadczy o przedmiotowym traktowaniu uczniów, które może wpływać na niepożądane postawy uczniów, niechęć do zajęć i przyczyniać się do rezygnacji.

Czynności informujące

Z dydaktycznego punktu widzenia poprzez informację należy rozumieć nową dla ucznia wiadomość. Nauczyciel wychowania fizycznego powinien na różnego typu zajęciach uczynić wszystko, aby wyposażyć swoich wychowanków w taki niezbędny repertuar wiedzy, który pozwoli im samodzielnie pielęgnować ciało i zdrowie oraz uprawiać rekreację sportową przez całe życie. Chodzi więc, o takie informacje, które dotyczą środków, metod, zasad, reguł i strategii sterowania własną sprawnością i zdrowiem, a także wiadomości na temat historii kultury fizycznej, estetyki i roli kultury fizycznej w kulturze ogólnej.

Do najczęstszych błędów nauczyciela należą: ciche i niedokładne mówienie, używanie niezrozumiałych pojęć, niewłaściwe stanowisko i kierunek głosu.

W wychowaniu fizycznym bardzo dużą rolę informacyjną spełnia pokaz ruchu, przy czym w procesie nauczania czynności ruchowych najlepsze rezultaty osiąga się wtedy, gdy stosuje się mieszaną instrukcję słowno-pokazową.

Struktura czynności informacyjnych w procesie nauczania czynności (zadań) ruchowych powinna być następująca:

- a) - podanie nazwy i znaczenia danej czynności (umiejętności),
- b) - zwięzły opis czynności (słowna ilustracja czynności ruchowej),
- c) - rzeczowe objaśnienie związków między poszczególnymi elementami zadania ruchowego,
- d) - pokaz zadania ruchowego.

Wzorzec zadania ruchowego może być zademonstrowany przez nauczyciela lub zdolnych ruchowo uczniów, a także za pomocą filmów.

Nauczyciel powinien pokazać wzorzec ruchu najpierw w tempie normalnym, a następnie powtórzyć ten sam ruch w tempie zwolnionym z równoczesnym objaśnieniem słownym istotnych związków pomiędzy poszczególnymi elementami jego całości, po czym, gdy zajdzie potrzeba, pokazać sposób rozwiązania zadania jeszcze kilka razy w tempie zwolnionym i normalnym na przemian. Ostatni pokaz powinien być wykonany w tempie normalnym.

Czynności kontrolne

Czynności kontrolne są kierowane na analizę wyniku działania. Mają one na celu uporządkowanie zespołu wiadomości, a przede wszystkim umiejętności i nabytych sprawności. Kontrola powinna być skoncentrowana przede wszystkim na ocenie rozbieżności pomiędzy celem a rzeczywiście osiągniętym wynikiem, co jak wiadomo, stanowi miarę tzw. błędu wyniku. Sam uczeń może tę rozbieżność zaobserwować i ocenić, czyli czynnościowe ujęcie pracy pedagogicznej stwarza warunki do samokontroli i samooceny uczniów. Umiejętności sterowania własnym rozwojem fizycznym i to zarówno w kategoriach doraźnych, jak i perspektywicznych. Samokontroli i samoocenie uczniów powinny poddane być wyniki testów sprawności fizycznej, które uczeń powinien umieć odpowiednio

zinterpretować i wyciągnąć wnioski do przyszłego samodoskonalenia. Należy pamiętać, że wyniki testów sprawnościowych ucznia nie mogą podlegać ocenie wyrażonej stopniem, powinny służyć do celów diagnostycznych.

Czynności kontrolne są stale obecne w procesie kształcenia i wychowania, nie mogą jednak dominować nad innymi czynnościami i przytłaczać uczniów. Kontrola nienarzucająca się ma silniejsze znaczenie motywujące niż kontrola odczuwana przez uczniów, jako środek nacisku. W tym świetle wszelkie rygorystycznie traktowane sprawdziany kontrolne nie mogą dać pożądaných rezultatów.

Czynności naprowadzające

Czynności naprowadzające występują w fazie opanowywania przez uczniów nowych informacji, a przede wszystkim nowych umiejętności ruchowych oraz przed i w trakcie rozwiązywania przez uczniów zadań problemowych.

Charakterystyczną cechą czynności naprowadzających jest pomaganie uczniom w samodzielnej pracy skierowanej na cel. Mogą to być takie czynności nauczyciela, jak: podsuwanie odpowiednich myśli, wskazówek, doradzanie sposobów działania ułatwiających znalezienie wyjścia z jakiejś sytuacji.

Największa pomoc ze strony nauczyciela nastąpi przy wykonywaniu zadań metodami odtwórczymi, mniejsza przy wykonywaniu zadań metodami proaktywnymi (usamodzielniającymi), a najmniejsza przy rozwiązywaniu zadań metodami twórczymi. W przypadku nauczania techniki ruchu metodami odtwórczymi czynności naprowadzające są tak ścisłe, iż samodzielna praca ucznia jest bardzo ograniczona, niemal żadna.

Struktura czynności naprowadzających jest prosta. Składają się na nią następujące elementy:

- a) stwierdzenie trudności lub niezdecydowania,
- b) ustalenie istoty trudności,
- c) podanie wskazówek, uwag, myśli, dodatkowych informacji itp.

Czynności korekcyjne

Korygowanie czynności ruchowych ma miejsce w przypadku pojawienia się błędów i nastawione jest na poprawianie popełnianych przez ucznia błędów. Potrzeba korygowania błędów najintensywniej występuje wtedy, gdy zadanie

realizowane jest metodą ścisłą. Taka potrzeba w ogóle nie zachodzi, gdy zadanie realizowane jest na przykład metodą ruchowej ekspresji twórczej, ponieważ z założenia tej metody wynika, iż każde samodzielne wykonanie zadania ruchowego (ekspresji ruchowej na określony temat) jest dobre.

W każdej sytuacji, niezależnie od zastosowanej metody, uczeń nie może pozostać sam ze swoimi trudnościami, ponieważ nauczyciel odpowiada w każdym przypadku za wyniki wspólnej pracy z uczniem. Czynności korekcyjne powinny być tak stosowane, aby uczeń nie stracił zaufania do nauczyciela i wiary we własne siły. Jest to sprawa bardzo subtelna i wymagająca wyczucia i taktu ze strony nauczyciela.

Czynności korekcyjne nie tyle polegają na słowach, chociaż i te są ważne, ile na zastosowaniu odpowiednich do zauważonego błędu ćwiczeń i specjalnych zadań ruchowych, które zastosowane praktycznie przyczynią się stopniowo do wyeliminowania błędu i opanowania pożądanej umiejętności.

Czynności zabezpieczające

Ten rodzaj czynności nauczycielskich we wszelkich zajęciach wychowania fizycznego jest szczególnie ważny. Ubezpieczenie jest jednym z podstawowych zadań nauczyciela na lekcji i wszystkich zajęciach ruchowych. Nauczyciel odpowiedzialny jest:

- a) za wywieszenie, omówienie i skrupulatne przestrzeganie przepisów bezpieczeństwa (regulaminu korzystania z sali gimnastycznej, hali, pływalni, boiska),
- b) za takie zabezpieczenie przyrządów i w ogóle warunki do zajęć, aby wypadki, praktycznie biorąc, były niemożliwe,
- c) za bezpośrednie ubezpieczenie uczniów podczas wykonywania ćwiczeń i zadań ruchowych (może także wyznaczyć uczniów do ochrony współćwiczących, lecz muszą to być uczniowie mający szansę spełnić tę rolę i odpowiednio poinstruowani o sposobach ubezpieczenia),
- d) za systematyczne szkolenie uczniów w zakresie samoasekuracji.

Zabezpieczenie przed wypadkami i urazami nie polega na unikaniu trudnych i niebezpiecznych sytuacji, lecz na ubezpieczaniu ćwiczących w trakcie wykonywania zadań ruchowych i na profilaktyce aktywnej. Jeśli np. wiadome jest, że wypadki i związane z nimi urazy są powodowane głównie upadkami poszkodowanego, to na

zajęciach wychowania fizycznego należy często ćwiczyć upadanie, aby nauczyć wszystkich uczniów sposobów ochrony przed urazami w różnych okolicznościach i sytuacjach.

Należy pamiętać, że obowiązkiem każdego nauczyciela jest realizacja podstawy programowej, która zawiera również treści związane z elementami gimnastyki na przyrządach (przewroty, skoki przez skrzynię i kozła, stanie na rękach przy drabinkach, układy na równoważni i/lub proste piramidy). W opinii nauczycieli są to zadania trudne i niebezpieczne, dlatego rezygnują z ich realizacji. Taka postawa nauczyciela jest wyrazem nieodpowiedniego przygotowania i świadczy o jego niskim poziomie wiedzy i umiejętności w tym zakresie. Jednakże brak kompetencji nauczyciela nie może odbierać uczniom szansy na pełną edukację, na konfrontację z tą dyscypliną sportową, która wszechstronnie wpływa na sprawność fizyczną oraz kształtuje pożądane cechy osobowości.

Z punktu widzenia bezpieczeństwa ćwiczących do najczęściej powtarzanych błędów w organizacji zajęć należą:

- a) przypadkowy podział uczniów na zespoły lub brak takiego podziału w ogóle,
- b) rozmieszczenie ćwiczących zbyt blisko ścian, kaloryferów i innych przeszkód na sali lub boisku (szczególnie niebezpieczne przy grach i zabawach oraz grach sportowych),
- c) nieprzemysłany sposób przenoszenia przyborów i przyrządów,
- d) złe przygotowanie do zajęć sprzętu, przyrządów i obiektów,
- e) brak lub zła ochrona przy ćwiczeniach trudnych i niebezpiecznych,
- f) brak przeglądu przyborów, przyrządów pod kątem ich niezawodności w każdej sytuacji,
- g) nieustalony sposób przychodzenia na zajęcia i wychodzenia z zajęć,
- h) brak dyscypliny.

Aby spełnić dobrze zadania w przedmiocie bezpieczeństwa, nauczyciel musi przed przystąpieniem do lekcji dokładnie zapoznać dzieci z samoasekuracją oraz organizować pomoc przy tych ćwiczeniach, które będą wykonywały, a które jego zdaniem zawierają elementy trudne i niebezpieczne. Dzieci muszą być przekonane, że nawet po ewentualnym upadku nic im się nie stanie. Taka gwarancja pozwoli im

na pewne wykonywanie wszystkich ćwiczeń. Wymaga to znajomości każdego dziecka. Nauczyciel już przed danym ćwiczeniem winien wiedzieć, z czym dziecko sobie poradzi, a z czym nie. Kiedy dziecko upada, wtedy jest już za późno, aby zastanowić się, w jaki sposób należy je ochronić. Dlatego prowadzący musi dokładnie wcześniej poznać technikę wykonywanego ruchu, wszystkie te jego podstawowe elementy, które winny być opanowane już przy pierwszym wykonaniu. Sygnałem nieprawidłowości przy wykonaniu danego ruchu nie powinien być upadek, lecz wynikające w trakcie jego wykonania nieprawidłowości wynikające ze struktury ruchu.

Do wypadku dochodzi najczęściej wtedy, gdy dziecko:

- a) nie zachowa w czasie ćwiczeń właściwej pozycji ciała – głowy, tułowia, rąk, nóg,
- b) nie rozumie ruch i nie wie w jaki sposób go sobie przyswoić,
- c) źle rozmieści szybkość ruchu w czasie,
- d) niedostatecznie uchwyci przyrząd, przybór,
- e) ma obawę przed wykonaniem całego ruchu lub jego części,
- f) jest za mało przygotowane do wykonania danego ruchu.

Często do wypadku dochodzi w wyniku opóźnionej reakcji ze strony prowadzącego zajęcia, na sytuacje, które zagrażają ćwiczącemu. Decydującym kryterium w tym zakresie będzie znajomość psychofizycznych możliwości ucznia.

2.3. STYLE KIEROWANIA

Z czynnościami pedagogicznymi nauczyciela ściśle powiązane są style kierowania procesem dydaktyczno-wychowawczym. Rola nauczyciela kierownika jest jedną z podstawowych, dlatego każdy nauczyciel powinien być świadomy jaki styl kierowania jest optymalny a jaki preferuje i jak on wpływa na efekty procesu wychowania fizycznego.

Wyróżnić możemy następujące style kierowania (Strzyżewski, 1996; Bielski, 2004):

Styl autokratyczny

- kierownik sam ustala cele i środki ich realizacji;

-
- nauczyciel sam przydziela pracę poszczególnym członkom grupy, nie uzasadnia swoich decyzji, nie włącza się w pracę grupy;
 - nie uzasadnia swoich ocen, posługuje się raczej karami niż nagrodami;
 - poziom jakości wykonywanej pracy jest stosunkowo wysoki, lecz niski wtedy, gdy nie ma nadzoru, co wskazuje na brak wewnętrznej motywacji do pracy;
 - reakcją na ten styl kierowania jest agresja lub apatia;
 - z autokratycznie kierowanych grup młodzież często rezygnuje.

Styl demokratyczny

- kierownik przedstawia różne możliwości, a grupa zachęcana przez niego sama decyduje o tym, co będzie jej celem i jakie środki zostaną wykorzystane dla osiągnięcia celu;
- nauczyciel wyniki pracy ocenia obiektywnie i uzasadnia swoje oceny;
- często sam bierze udział w czynnościach wykonywanych przez grupę;
- posługuje się raczej nagrodami niż karami.
- w pracy szkolnej styl demokratyczny ujawnia się najbardziej w podmiotowym traktowaniu ucznia;
- motywacja do wykonywania zadań jest wysoka, wysoka jest również oryginalność pomysłów rozwiązywania zadań;
- stosunki wewnątrzgrupowe są przyjazne; przynależność do grupy jest atrakcyjna;
- zadowolenie ze stylu kierowania sprawia, że nie występuje tendencja do rezygnowania z uczestnictwa w grupie bez ważnych powodów.

Styl liberalny

- kierownik pozostawia zupełną swobodę członkom grupy, udziela rad, jeśli ktoś o to poprosi;

-
- w działalności grupy nie uczestniczy, wstrzymuje się od wydawania ocen i rzadko czyni jakieś komentarze;
 - wydajność pracy jest bardzo niska;
 - zwykle tworzy się nieformalna struktura władzy, której nieformalny przywódca w sposób autokratyczny kieruje innymi.

Z badań wynika (za Bielski, 2004; Strzyżewski, 1996), że styl demokratyczny jest lepszy od autokratycznego. Słabo usprawnieni uzyskiwali lepsze rezultaty w nabywaniu umiejętności, byli pozytywniej ustosunkowani do zajęć i trenera, bardziej wierzyli w swoje możliwości wtedy, gdy kierowano nimi demokratycznie. W sytuacjach zagrożenia, np.: ćwiczenia na przyrządach gimnastycznych, pływanie, narciarstwo, prowadzący powinien postępować raczej autokratycznie niż demokratycznie, a w żadnym przypadku liberalnie.

Nauczyciele akceptowani przez uczniów posługują się przede wszystkim:

- zadaniem do wykonania jako metoda oddziaływania,
- nakaz wynika z przyjętych wspólnych zadań,
- obok sytuacji ustabilizowanych wynikających z tradycyjnie rozumianego systemu lekcyjno-klasowego wprowadzają „sytuacje otwarte” – dające młodzieży możliwość wyboru.

Nauczyciele odrzucani przez uczniów:

- preferują bezwzględny nakaz i posłuszeństwo, osiągame metodami przymusu i kar,
- wysuwają na czoło prestiż autorytetu rozumianego jako autorytet przemocy i funkcji.

Doskonalenie procesu wychowawczego wymaga:

- zacieśnienia więzi nieformalnych z uczniami i zmierzania do bardziej rzeczowego i osobistego charakteru stosunków między nauczycielem i uczniami;
- zwiększenia rejestru środków nagradzających i wpływających na zacieśnienie więzi między nauczycielem i uczniami;

-
- nasilania sytuacji sprzyjających wartościowaniu i podejmowaniu decyzji przez uczniów, dających okazje do działania bardziej samodzielnego;
 - organizowania takich sytuacji wychowawczych, w których znajdą „ujście” podstawowe potrzeby wieku młodzieńczego – samodzielność, aktywność, odrębność, prawo do ryzyka i błędu.

2.4. CHRAKTERYSTYKA ROZWOJU PSYCHOFIZYCZNEGO I WSKAZANIA METODYCZNE WYNIKAJĄCE Z POTRZB ROZWOJOWYCH UCZNIÓW NA I, II, III ETAPIE EDUKACYJNYM

Znajomość rozwoju psychofizycznego oraz potrzeb uczniów na poszczególnych etapach edukacyjnych jest punktem wyjścia w pracy pedagogicznej każdego nauczyciela. Wiedza ta warunkuje pomyślną realizację procesu wychowania fizycznego, natomiast jej brak może stanowić zagrożenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego uczniów oraz wpływać na kształtowanie niepożądanych postaw: niechęci, bierności, rezygnacji z zajęć.

Poniżej scharakteryzowano wybrane przejawy rozwoju psychofizycznego oraz wskazania metodyczne wynikające z potrzeb uczniów na poszczególnych etapach edukacyjnych (Bielski, 2005; Stefańska-Klar R., 2008; Obuchowska I., 2008; Osiński, 2000; 2011; Przewęda, 1980, 1981; Skibniewski, 2007; Strzyżewski, 1992; 1996; 2002, Szopa i wsp. 1996; Szpinda, 2000; Wolański, 2006; Wolański i Parizkova, 1976). Poniższa charakterystyka i wskazania mogą być drogowskazem dla początkujących nauczycieli, jednakże nie zwalniają z obowiązku pogłębiania wiedzy z psychologii rozwojowej człowieka oraz psychologii ogólnej, która w pracy wychowawczej jest niezbędna oraz wiedzy o rozwoju biologicznym i motorycznym człowieka, bez której nauczyciel wychowania fizycznego nie powinien rozpoczynać edukacji uczniów.

I ETAP EDUKACYJNY – SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY I-III

Charakterystyka rozwoju psychofizycznego uczniów na I etapie edukacyjnym (wiek 7-9 lat)

- U wielu uczniów w tym okresie obserwuje się zjawisko rozwoju nieharmonijnego, w którym poszczególne funkcje mogą pozostawać na różnym poziomie rozwoju.
- Przeważają procesy pobudzania nad hamowaniem.

-
- Gwałtowne i hałaśliwe zachowanie ruchowe, powstają napięcia ruchowe.
 - Doskonalenie precyzyjnych ruchów rąk, nabywanie nowych umiejętności w posługiwaniu się narzędziami, rysowaniu i pisaniu.
 - Uczniowie mogą różnić się stopniem koncentracji uwagi i umiejętnością skupienia uwagi dowolnej.
 - Przewaga myślenia konkretno-obrazowego (stadium operacji konkretnych). Uczeń osiąga w tym czasie szereg różnych zdolności związanych z nabywaniem i przetwarzaniem informacji o świecie na poziomie konkretnym.
 - Entuzjazm uczniów związany z samodzielnym działaniem bywa tak duży, że nie potrafią trafnie ocenić sytuacji, w której się znajdują. Pod fasadą zaradności kryje się nieumiejętność oceny ryzyka. Pomimo odpowiedniego poziomu intelektualnego podejmują strategie mało racjonalne. Wysoki wskaźnik nasilenia wypadków.
 - W kontaktach interpersonalnych dominuje partnerstwo i współdziałanie. Uczniowie najczęściej zawierają bliższe przyjaźnie z dziećmi tej samej płci, zaś zachowania płci przeciwnej często są powodem negatywnych reakcji emocjonalnych.
 - Zainteresowania ucznia związane głównie ze szkołą.
 - Uczeń ocenia swoich rówieśników kierując się tym, jak są oni spostrzegani przez osoby reprezentujące społeczny autorytet.

Wskazania metodyczne do pracy z uczniem na I etapie edukacyjnym (wiek 7-9 lat) na lekcji wychowania fizycznego

- Należy tworzyć na lekcji atmosferę ufności, poczucia bezpieczeństwa i aprobaty dla każdego ucznia.
- Dać uczniom możliwość ekspresji własnych stanów emocjonalnych w różnych formach pozawerbalnych, np. stosując metodę ruchowej ekspresji twórczej, opowieści ruchowej i dramy.
- W lekcji powinny dominować metody usamodzielniające ucznia tj. zabawowa-naśladowcza i zabawowa-klasyczna oraz zadania o charakterze

twórczym ww. Metoda zadaniowa-ściśła może pojawiać się sporadycznie, nie powinna może być wiodąca.

- Stosować zabawy i gry ruchowe ze współzawodnictwem i jasno określonymi regułami postępowania. Zwracać uwagę na zachowanie uczniów w sytuacji zwycięstwa i porażki.
- Pozwolić uczniom, aby czuli się odpowiedzialni za udział w organizacji zajęć, np. poprzez rozdawanie i zbieranie przyborów, sędziowanie itp. Korzystać w czasie lekcji z pomocy ucznia nadpobudliwego w wykonywaniu prostych czynności.
- Uczeń na tym etapie silnie odczuwa zadowolenie z sukcesu motorycznego i dobrze wykonanego zadania ruchowego. Te radosne przeżycia należy wykorzystać w procesie dydaktyczno-wychowawczym. Doceniać starania ucznia, nawet drobne sukcesy. Stosować wzmocnienie pozytywne np. przez pochwałę, wyróżnienie na tle grupy, odznaczenie umownym symbolem. Unikamy wzmocnienia negatywnego, nie stosować kar np. w postaci dodatkowych ćwiczeń czy wykluczenia z zajęć.
- Różnicować formy (różne ustawienia) i metody pracy – lekcja stanie się dynamiczniejsza i ciekawsza, unikniemy monotonii, która szybko nudzi uczniów.
- Stopniowo wprowadzać pracę w grupach, tworząc możliwości współdziałania i współpracy.
- Stosować zwięzłe i poparte dobrym pokazem objaśnienia ćwiczeń – uczniowi trudno jest się skupić w dłuższym okresie. Wydawać uczniom na raz tylko jedno polecenie.
- Przedstawić na początku lekcji plan zajęć, przybliżoną kolejność poszczególnych zadań a w przypadku zmiany poinformować o tym (szczególnie w przypadku dzieci z nadpobudliwością psychoruchową).
- Zindywidualizować korektę błędów – część uczniów opanowuje ruch natychmiast po pokazie, inni wymagają wielu demonstracji.
- Zwrócić uwagę na rozwój zdolności koordynacyjnych (orientacja słuchowa, wzrokowa, przestrzenna, rytm, równowaga, czucie ruchowe). W

ćwiczeniach kształtujących stosować różnego rodzaju przybory np. woreczki, kółka ringo, laski gimnastyczne, balony, piłki, skakanki, obręcze (hula-hop), wstążki, liny, chusta Klanzy itp. Zajęcia prowadzić przy muzyce dynamicznej i skocznej lub na wyciszenie – wolnej i spokojnej.

- Nie unikać trudniejszych form aktywności ruchowych; konsekwentnie stosować gry i zabawy orientacyjno-porządkowe rozwijające spostrzegawczość i precyzję w działaniu.
- Stosować gimnastykę ze zwróceniem uwagi na ćwiczenia kształtujące pod kątem korektywy. Stopniowo wprowadzać proste zadania o charakterze ogólnorozwojowym i na przyrządach gimnastycznych np. na równoważni, z użyciem skrzyni (pokonywanie przeszkód), ćwiczenia przy drabinkach połączone ze wspinaniem i przechodzeniem, przetoczenia i przewrót w przód na materacu, przemieszczanie się po grubych i miękkich materacach.
- Aktywność ruchowa ucznia powinna być skierowana głównie na ruch o charakterze globalnym, angażującym duże grupy mięśniowe; wskazane są naturalne formy ruchu: biegi, skoki, rzuty, czworakowanie, pełzanie, wspinanie. Stosować ćwiczenia siłowe tylko z pokonywaniem własnego oporu.
- Należy zwrócić uwagę na zachowanie poprawnej postawy ciała, stosować więcej pozycji niskich, stabilizując odcinek lędźwiowy kręgosłupa.
- Stosować raczej krótkie, intensywne wysiłki, przedzielone krótkimi przerwami wypoczynkowymi – uczeń szybko się męczy, ale i szybko wypoczywa.
- Należy przedkładać pracę dynamiczną nad statyczną.
- W miarę możliwości prowadzić zajęcia w zmiennych warunkach sprzyjających hartowaniu organizmu.
- Zwracać uwagę na odpowiedni strój sportowy i konieczną jego zmianę po zajęciach, prawidłowe noszenie obuwia i wiązanie sznurówek oraz mycie rąk po lekcji – dzieci mają ciągle trudność z tymi podstawowymi czynnościami (wymagana cierpliwa postawa prowadzącego).

II ETAP EDUKACYJNY – SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV-VI

Charakterystyka rozwoju psychofizycznego uczniów na II etapie edukacyjnym (wiek 10-12 lat)

- Brak sukcesów i nieradzenie sobie z zadaniami, mogą prowadzić w tym wieku do zahamowań w wykorzystaniu swojego potencjału rozwojowego, w konsekwencji do utraty pozycji w grupie rówieśniczej a tym poczucia mniejszej wartości (postawa dystansu, bierność, nieśmiałość, niska samoocena, poczucie niższości).
- Spadek zaufania do siebie i swoich możliwości, wyrażony silnie obniżoną oceną własnej skuteczności, oczekiwaniem porażki w działaniu oraz pesymistycznymi prognozami, co do poradzenia sobie z przyszłymi trudnościami.
- U niektórych uczniów może rozwinąć się lęk społeczny, związany z obawą przed ekspozycją społeczną np. odpowiadanie „na środku klasy”.
- W kontaktach interpersonalnych dominuje przyjaźń i wymiana wynikająca z wzajemnego porozumienia. Brak przyjaciółki lub przyjaciela tej samej płci w wieku szkolnym jest przyczyną poczucia osamotnienia i niskiej samooceny.
- Rozwój uczuciowości związanej z pełnionymi rolami, aspiracje i pasje poznawcze, wzrost znaczenia satysfakcji z dobrze wykonanej pracy lub spełnienia normy, zazdrość o sukces i inne uczucia wywołane rywalizacją.
- Zapoczątkowanie rozwoju operacji formalnych (myślenie logiczno-pojęciowe), uczeń konstruuje rozumowanie i logikę rozwiązywania wszelkiego rodzaju problemów. Całkowite uwolnienie myślenia od bezpośredniego doświadczenia.
- Stopniowy wzrost akceptacji różnic w wyglądzie czy zachowaniu się rówieśnika. Zmniejsza się nietolerancja ucznia na odmienność innych uczniów.
- Uczeń myśląc o zaspokajaniu swych potrzeb, bierze pod uwagę tylko te zachowania własne, które są aprobowane przez grupę.

-
- Harmonijny rozwój, wysoki poziom ogólnej motoryczności tzw. "okres dziecka doskonałego", „złoty wiek motoryczności” (II apogeum motoryczne).
 - Dynamicznie rozwija się zwinność, szybkość, skoczność.
 - Uczeń w tym wieku ma możliwość opanowania wielostronnych umiejętności ruchowych.

Wskazania metodyczne do pracy z uczniem na II etapie edukacyjnym (wiek 10-12 lat) na lekcji wychowania fizycznego

- Nauczyciel może stosować ćwiczenia trudne, złożone, wymagające odwagi, silnej woli, zręczności i zwinności.
- Wymagania w stosunku do techniki ruchu mogą być zwiększone, gdyż uczeń w tym wieku potrafi zachować właściwą strukturę i rytm ćwiczenia, bardzo szybko się uczy.
- Zauważać i doceniać starania ucznia, wskazać jego mocne strony i postęp w rozwoju. Na pozytywnym wzmocnieniu budować porozumienie. Uczniów z nadpobudliwością psychoruchową doceniać za wykonywanie zadań zgodnie z poleceniem oraz za skupienie uwagi, informować o przebiegu lekcji i stale przypominać o zasadach. Taki uczeń powinien być blisko nauczyciela, angażowany do pomocy przy organizacji lekcji a podczas ćwiczeń np. kształtujących ustawiony z przodu grupy.
- Ćwiczenia powinny być demonstrowane w całości w naturalnym ich przebiegu (przewaga metody syntetycznej nad analityczną).
- Należy kontynuować pracę nad rozwojem zdolności wytrzymałościowych – uczeń jest chętny i zdolny do podejmowania intensywnych wysiłków.
- Szeroko stosować ćwiczenia przy muzyce uwzględniające inwencję twórczą ucznia. Dać szansę na kreowanie własnych choreografii przy wybranej muzyce i z wybranym przyborem, wykorzystać metodę dramy. Nie stosować zajęć typu „aerobik” przez całą lekcję (nie zgodne z zasadami budowy lekcji), wybrane fragmenty wprowadzać w rozgrzewce lub w części głównej.

-
- Nadal należy zwrócić uwagę na właściwą postawę ciała ucznia we wszystkich sytuacjach na lekcji, szczególnie podczas wykonywania ćwiczeń kształtujących – dokładne wykonywanie zadań, z odpowiednim czasem trwania i ilością powtórzeń, tak by przyniosły zamierzony efekt.
 - Zachęcać uczniów do demonstrowania ćwiczeń kształtujących. Początkowo wybierać uczniów chętnych, natomiast uczniom mniej śmiałym zalecać przygotowanie takich ćwiczeń na kolejne zajęcia.
 - Angażować uczniów do pomocy przy sędziowaniu i organizowaniu lekcji, szczególnie uczniów niećwiczących (należy pamiętać, że uczeń może mieć zwolnienie z ćwiczeń a nie z lekcji wychowania fizycznego).
 - Ważne jest urozmaicenie zajęć poprzez wprowadzenie różnych typów lekcji, stosowanie bogatego zestawu nowych ćwiczeń, z użyciem typowych i nietypowych przyborów, przeprowadzanie zajęć w różnych warunkach (sala, boisko, teren, basen).
 - Można szerzej wprowadzać metody zadaniowe-ściśle, które dobrze sprawdzają się przy nauczaniu trudnych elementów technicznych. Natomiast przy doskonaleniu szeroko wprowadzać metody problemowe.
 - Zajęcia powinny być prowadzone intensywnie, objaśnienie wraz z dobrym pokazem możliwie krótkie – ucznia charakteryzuje potrzeba wyżycia się ruchowego.
 - Nauczyciel powinien stwarzać okazje do samodzielnych działań ucznia, koleżeńskiej samopomocy, kształtowania poczucia przynależności do grupy.
 - Obok współdziałania ważne jest również właściwie pojęte współzawodnictwo, gdyż uczniowie chcą porównywać swoje siły i zdolności.
 - Należy różnicować charakter ćwiczeń fizycznych dla dziewcząt – ćwiczenia z przewagą zręczności, zwinności i płynności w tanecznych formach ruchu i gimnastycznych a dla chłopców – ćwiczenie takich zdolności motorycznych jak szybkość, wytrzymałość i siła w grach zespołowych i gimnastyce sportowej. Bardzo ważne jest realizowanie gimnastyki z użyciem przyrządów, która wszechstronnie rozwija uczniów, kształtuje pożądane

cechy charakteru – jest obowiązkową formą aktywności, która musi być realizowana w szkole (wymagania treściowe Podstawy Programowej).

- Jest to dobry okres inicjacji sportowej m.in. dzięki większej umiejętności koncentrowania się, wytrwałości i systematyczności.

III ETAP EDUKACYJNY - GIMNAZJUM

Charakterystyka rozwoju psychofizycznego uczniów na III etapie edukacyjnym (wiek 13-15 lat)

- W organizmie zachodzą fizjologiczne przemiany, które rozpoczynają się od skoku pokwitaniowego, czyli szybkiego wzrostu ciała, który u chłopców występuje przeciętnie między 12 a 15 rokiem, a u dziewcząt 2 lata wcześniej (rozpoczyna się już na II etapie edukacyjnym).
- Zdolność uczenia się nowych ruchów może być mniejsza niż w okresie poprzednim, a brak postępów przyczyną rezygnacji.
- Za szybkim wzrostem nie nadąża przyrost masy ciała, dziecko staje się szczupłe, a proporcje ciała ulegają zakłóceniu. Środek ciężkości przesunięty jest wyżej.
- Słaba koordynacja i równowaga ciała, a co za tym idzie pewna niezdarność ruchowa, trudność w wykonywaniu ruchów płynnych i precyzyjnych.
- Zwiększona ogólna pobudliwość, drżenie dłoni, brak pewności ruchów.
- W soczewce oka może pojawić się wada wzroku i związana z tym konieczność noszenia szkieł korekcyjnych, przejściowa krótkowzroczność.
- Najwyższa w ciągu życia wrażliwość zmysłów.
- Obniżenie przyrostów zwinności z jednoczesnym wzrostem siły, szczególnie u chłopców – źródło radości.
- Słaba odporność na wysiłek, szybkie zmęczenie (opóźniony rozrost serca, obniżona wydolność układu krążenia).
- Jest to okres kwestionowania ogólnie przyjętych norm i zasad, podważania prawd dotychczas oczywistych, krytykowania wszystkiego i wszystkich,

deprecjonowania autorytetów, a jednocześnie poszukiwania osób, którym można wierzyć.

- Potrzeba wsparcia i zrozumienia powoduje, że uczniowie bardziej zainteresowani są związkami z rówieśnikami niż nauką.
- Swoiste niewolnictwo w zakresie podporządkowywania się normom i cenom koleżanek i kolegów.
- Poczucie własnej wartości u dziewcząt jest bardziej związane z relacjami interpersonalnymi, z własną atrakcyjnością popularnością, niż ze sprawnością czy osiągnięciami (u chłopców sytuacja odwrotna). Unikanie ruchu u dziewcząt często wynika z obawy przed ośmieszeniem.
- Wcześniej dojrzewające dziewczęta mają więcej osobistych problemów, zazwyczaj więcej konfliktów z otoczeniem, które oczekuje od nich większej odpowiedzialności, podczas gdy społecznie i intelektualnie są jeszcze dziećmi. Późno dojrzewające mają wysoką samoocenę dotyczącą ich ciała.
- Chłopcy wcześniej dojrzewający są bardziej pewni siebie, swobodni i aktywni, oceniani, jako bardziej atrakcyjni. Późno dojrzewający chłopcy boleśnie przeżywają niedorównanie rówieśnikom pod względem siły i sprawności fizycznej – brak wiary w siebie, poczucie osamotnienia, a także potrzebę podporządkowania się innym (kompensacja pozytywna – dążenia do sukcesów w innej dziedzinie, negatywna – agresja).
- Ambiwalencja uczuć tj. niemal równocześnie przeżywanie uczuć przeciwstawnych np. miłość i nienawiść; nasilająca się lękliwość, poczucie niepewności siebie, zakłopotanie.
- Ukierunkowane działanie na cel jest krótkotrwałe tzw. „słomiany” zapal. W przypadku czynności ulubionych oddanie się im bez reszty, bez względu na zmęczenie i inne przeszkody. Intensywność działań łączy się z potrzebą wyczynu, z dążeniem do silnych wrażeń wzbudzających podziw innych.
- Charakterystyczne dla tego okresu są formy aktywności zespołowej m.in. wspólne wycieczki, gry i zabawy, a także sport (częściej oglądany niż uprawiany).

-
- Okres burzliwej aktywności, czas chaotycznych poszukiwań i wzniosłych, często nierealnych pragnień.
 - Myślenie abstrakcyjne, logiczne, zdolność do refleksji i autorefleksji, do rozważań natury moralnej. Uczniowie posługują się ironią, parodią i metaforą.

Wskazania metodyczne do pracy z uczniem na III etapie edukacyjnym (wiek 13-15 lat) na lekcji wychowania fizycznego

- Wspieranie ucznia w procesie formowania tożsamości i udzielanie pomocy w stawaniu się lepszym uczniem.
- Nauczyciel pracujący z uczniem w tym okresie powinien być szczególnie cierpliwy, wyrozumiały, tolerancyjny, z dużym poczuciem humoru, gdyż uczniowie w tym wieku charakteryzują się nadmierną pobudliwością, brakiem opanowania, zmiennością uczuć, zaburzeniem uwagi.
- Istotna jest forma wypowiedzianych w stosunku do uczniów uwag – powinny być taktowne, nieośmieszające ich przed grupą.
- Zajęcia z wychowania fizycznego powinny być atrakcyjne, urozmaicone, wychodzące naprzeciw zainteresowaniom grupy, gdyż w tym okresie można zaobserwować pewną niechęć do działania, bardziej widoczną u dziewcząt niż u chłopców.
- Dać uczniowi poczucie, że wyniósł z lekcji konkretną, zrozumiałą dla siebie korzyść, że czegoś nowego nauczył się lub coś udoskonalił, poprawił, opanował.
- Bardzo ważna jest indywidualizacja treści, form, metod i zakresu wymagań podczas prowadzenia zajęć. Wynika ona ze zróżnicowanego przebiegu procesu dojrzewania u poszczególnych uczniów, zarówno w sensie czasu występowania, jak i nasilenia różnych objawów. Wiek metrykalny w tym czasie przestaje mieć znaczenie.
- Wyposażyć ucznia w wiadomości dotyczące usprawniania własnego organizmu. Nauczyć oceny skuteczności podjętych działań; zachęcać uczniów do samodzielnej aktywności ruchowej w czasie wolnym.

-
- Należy zwrócić uwagę na kształtującą się dynamicznie postawę ciała, gdyż jest to ostatni okres, kiedy możemy korygować sylwetkę w trakcie jej formowania.
 - Przeprowadzać w miarę możliwości dużo zajęć ruchowych na świeżym powietrzu, stosować ćwiczenia hartujące – są to dobre sposoby na występujące w tym okresie zaburzenia ciśnienia krwi, szybkości tętna, perystaltyki jelit itp. Pamiętać o obniżonej odporności organizmu.
 - Niewskazane jest uprawianie niektórych sportów wymagających długiego wysiłku bez możliwości odpoczynku, takich jak: biegi i pływanie na długich dystansach, wyścigi kolarskie. Wskazane są szczególnie indywidualne i zespołowe gry, lekkoatletyka, gimnastyka.
 - Należy unikać dużej ilości ćwiczeń siłowych i statycznych, szerzej stosować ćwiczenia koordynacji, spostrzegawczości i szybkości. Przy kształtowaniu zdolności siłowych nie powinniśmy stosować maksymalnych obciążeń specjalnych przed całkowitym ukształtowaniem kośćca.

2.5. DIAGNOZA I PROGNOZA W WYCHOWANIU FIZYCZNYM

Wychowanie fizyczne wraz z kształceniem fizycznym składają się na edukację fizyczną. Według Grabowskiego (1999) edukacja fizyczna to przekaz wzorów wartości i zachowań związanych z procesami kształtowania ciała oraz procesami kształtowania postaw związanych z dbałością o ciało. Edukacja fizyczna jest pojęciem szerszym i zawiera w sobie pojęcia fizycznego kształcenia i wychowania fizycznego. Fizyczne kształcenie to rozwijanie kompetencji instrumentalnych odnoszących się do usprawniania fizycznego i nauczania ruchu. Wychowanie fizyczne to rozwijanie kompetencji aksjologicznych, obejmujących kształtowanie osobowości oraz postaw prospołecznych i prozdrowotnych.

W nowoczesnym rozumieniu wychowania fizycznego podkreśla się znaczenie oddziaływania na całą osobowość ucznia, rozwijania zarówno jego kompetencji aksjologicznych, związanych ze sferą emocjonalno-wolicjonalną, jak i instrumentalnych, odnoszących się do sfery intelektualno-sprawnościowej (Grabowski, 1999).

Zgodnie z takim rozumieniem wychowanie fizyczne jest procesem kształcenia i wychowania, co sprawia, że nie opiera się na działaniu spontanicznym i

przypadkowym, jest natomiast procesem intencjonalnym, to znaczy świadomie inicjowanym i podlegającym pewnym prawidłowościom (Zaczyński, 1997).

O procesie intencjonalnym mówimy, że jest zamierzony, planowany, systematyczny, długotrwały, zmierza do osiągnięcia założonych wcześniej rezultatów i podlega ocenie skuteczności. Miarą skuteczności jest stopień zgodności między założonymi i osiągniętymi rezultatami. Zadaniem nauczyciela jest kierowanie procesem kształcenia i wychowania w taki sposób by był on jak najbardziej skuteczny. Pomóc mu w tym może kierowanie się wypróbowanymi zasadami postępowania, które opisuje nauka zwana prakseologią.

Wśród działań, które mogą przyczynić się do zwiększenia skuteczności w procesie wychowania fizycznego Maciej Demel (1965) wymienia:

- diagnozę (rozpoznanie warunków),
- prognozę (przewidywanie skutków),
- ordynację (programowanie i planowanie pracy),
- realizację (wykonawstwo programu),
- epikryzę (ocena efektów i wnioskowanie pedagogiczne).

Diagnoza – pierwsze ogniwo w procesie kształcenia i wychowania fizycznego, stanowi etap przygotowawczy, umożliwia podjęcie sprawnego i celowego działania dzięki poznaniu wyjściowego stanu rzeczy. Dobrą diagnozę warunkują:

- zebranie jak najbardziej pełnej informacji o wychowanku i jego środowisku społecznym,
- wiedza nauczyciela, dzięki której potrafi on zebrane informacje uporządkować, porównać z normami i prawidłowościami rozwojowymi, a wyniki porównań, zinterpretować.

Informacji umożliwiających skuteczną diagnozę nauczyciel powinien poszukiwać w trzech obszarach:

- 1) diagnoza osobnicza – polega na zgromadzeniu informacji dotyczących: rozwoju fizycznego, dojrzałości biologicznej, ogólnego stanu zdrowia, postawy ciała, sprawności motorycznej, umiejętności technicznych i taktycznych w zakresie różnych specjalności sportowych, zainteresowań i

uzdolnień ucznia, wiedzy na temat kultury fizycznej, warunków społeczno-bytowych ucznia i jego rodziny;

- 2) diagnoza grupowa – powinna dostarczyć wiadomości na temat: stosunków interpersonalnych, przebiegu procesów grupowych, istnienia nieformalnych grup społecznych i ich przywódców, uczniów wymagających specjalnej opieki (niepełnosprawnych, z zaburzeniami rozwojowymi, o niskiej sprawności ruchowej, nieśmiałych);
- 3) diagnoza środowiskowa – pozwala na zebranie informacji dotyczących: możliwości współpracy ze wszystkimi organami funkcjonującymi w szkole (rada pedagogiczna, rada rodziców, samorząd uczniowski), z organem zarządzającym szkołą oraz organizacjami pozaszkolnymi (kluby sportowe, ośrodki rekreacji, domy kultury, służba zdrowia), nauczyciel powinien też zorientować się w jakim stanie znajduje się sprzęt sportowy, wszelkiego rodzaju przybory i przyrządy oraz poznać możliwości wykorzystania podczas zajęć ukształtowania najbliższego terenu i obiektów pozaszkolnych (pływalnia, boisko, lodowisko itp.).

Gromadzenie i analiza wymienionych powyżej elementów może trwać przez dłuższy czas i nie wszystkie z nich wymagają precyzyjnej i natychmiastowej oceny. Konieczna jest natomiast znajomość podstawowych metod i technik badawczych oraz sprawne posługiwanie się odpowiednimi narzędziami badawczymi. (Bielski 2002). Do najczęściej wykorzystywanych narzędzi badawczych należą:

- a) Test przesiewowy do wykrywania zaburzeń w rozwoju fizycznym (Jodkowska i wsp., 2007; Palczewska i Niedźwiecka, 2001) oraz siatki centylowe – służą do oceny rozwoju fizycznego,
- b) Skala Tannera, wiek menarche – pozwalają ocenić dojrzałość biologiczną,
- c) Analiza szkolnej dokumentacji medycznej i rozmowa z lekarzem lub pielęgniarką szkolną – pozwolą na zdobycie informacji o ogólnym stanie zdrowia ucznia,
- d) Uproszczone badanie ortopedyczne – służy do wykrycia nieprawidłowości w postawie ciała,
- e) Do oceny jednego z najważniejszych elementów, w diagnozie dla potrzeb wychowania fizycznego – sprawności motorycznej – korzystamy ze

specjalnie opracowanych testów. Z bogatej oferty owych testów, do najczęściej wybieranych (ze względu na łatwość przeprowadzenia i interpretacji wyników) należą: indeks Zuchory, Europejski Test Sprawności Fizycznej, test Coopera, test harwardzki,

- f) Obserwacja oraz przygotowane przez nauczyciela testy kontrolne (które w niektórych grupach wymagają wyraźnego zindywidualizowania wymagań i kryteriów oceny) – służą do określenia poziomu umiejętności technicznych i taktycznych w różnych dyscyplinach sportowych,
- g) Obserwacja jest też konieczna w celu zebrania informacji i dokonania oceny wszystkich elementów diagnozy grupowej. Przydatnym narzędziem diagnostycznym, do oceny przebiegu procesów grupowych oraz funkcjonowania nieformalnych grup społecznych, jest socjogram. Aby jednak wyniki uzyskane z pomocą tego narzędzia były wiarygodne i miarodajne nauczyciel powinien skonsultować się (szczególnie w fazie interpretacji wyników) z pedagogiem lub psychologiem szkolnym,
- h) Wywiad z uczniami (lub ankieta) – pozwoli zebrać informacje na temat zainteresowań uczniów, wywiad z rodzicami lub wychowawcą klasy – na temat warunków społeczno-bytowych rodziny,
- i) Rozmowa z uczniami, testy teoretyczne i quizy – mogą służyć ocenie poziomu wiedzy ucznia,
- j) Do diagnozy środowiskowej ponownie skorzystamy z wywiadu, rozmowy i obserwacji.

Należy podkreślić znaczenie współpracy nauczyciela wychowania fizycznego z innymi specjalistami pracującymi w szkole. Bez ich wsparcia dokonanie kompletnej i trafnej diagnozy jest niezwykle trudne, a czasami wręcz niemożliwe. Niemal w każdej szkole możemy liczyć na pomoc wychowawcy i pedagoga szkolnego. W niektórych szkołach nauczyciele mogą skorzystać również z konsultacji z psychologiem szkolnym, logopedą, pedagogiem specjalnym, fizjoterapeutą, lekarzem lub pielęgniarką szkolną.

W tym rozdziale poniżej przedstawiono siatki centylowe służące do oceny rozwoju fizycznego warszawskiej młodzieży szkolnej.

Interpretacja wyników testu:

Wyniki pomiarów antropometrycznych ucznia porównuje się z odpowiednimi dla jego płci i wieku wskaźnikami ("normami"), opracowanymi dla populacji polskiej. Stosuje się do tego celu siatki centylowe wysokości i masy ciała oraz tabele wartości centylowych wskaźnika BMI, opracowane w Zakładzie Rozwoju Dzieci Młodzieży Instytutu Matki i Dziecka w 1999 r. (Palczewska i Niedźwiecka, 2001) z uzupełnieniami w 2007 r. (Jodkowska i wsp., 2007)

Interpretacja testu do wykrywania niedoboru wysokości ciała i nadmiernego wzrostu:

Sposób posługiwania się siatkami centylowymi wysokości ciała.

Pozycja centylowa oznacza miejsce danego dziecka pod względem wysokości ciała wśród rówieśników tej samej płci i wieku. Na przykład 50 centyl odpowiada medianie, co w pewnym uproszczeniu znaczy, że dane dziecko znajduje się w „środku” – tzn. gdyby ustawić 100 dzieci w danym wieku według wzrostu, to 50 dzieci byłoby wyższych, 50 niższych od dziecka, którego wysokość ciała znajduje się na 50 centylu.

Przyjmuje się, że przedział między 25 a 75 centylem odpowiada tzw. wąskiej normie, a przedział między 10 i 90 centylem tzw. szerokiej normie.

W celu określenia pozycji centylowej wysokości ciała, należy wybrać siatkę centylową odpowiednią do płci i obliczyć wiek dziecka. Na osi poziomej ograniczającej siatkę centylową od dołu, zaznaczony jest wiek w latach. Na osi pionowej, po lewej stronie siatki, zaznaczone są wartości wysokości ciała. Na osi poziomej należy znaleźć punkt odpowiadający obliczonemu wiekowi (podanemu na siatkach w odstępach półrocznych), a na osi pionowej - punkt odpowiadający wartości zmierzonej wysokości ciała. Z obu znalezionych punktów przeprowadza się dwie linie proste prostopadłe aż do miejsca, w którym się przetną. Ten właśnie punkt przecięcia wyznacza pozycję centylową wysokości ciała.

Odczytywanie pozycji centylowej

Wartość pozycji centylowej określa się zależnie od usytuowania znalezionej punktu w stosunku do linii na siatce centylowej oznaczających wartości 3, 10, 25, 50, 75, 90 i 97 centyla. Jeśli znaleziony punkt pozycji centylowej znajduje się:

- a) dokładnie na linii np.: 25 centyla, to pozycję jego zapisuje się jako 25 centyl;

-
- b) w połowie odległości między dwiema liniami centylowymi, np.: między 10 a 25 centylem, to wynik ten zapisuje się jako 10 - 25 centyl lub 10/25 centyl;
 - c) poniżej którejś linii centylowej (ale nie w środku między dwiema liniami tak, jak w punkcie b), to wynik ten zapisuje się w postaci \$ 25 lub < 25, czyli „poniżej 25 centyla”;
 - d) powyżej którejś linii centylowej (ale nie w środku, jak w punkcie b/), to wynik ten zapisuje się w postaci # 25 albo >25, czyli powyżej 25 centyla”.

Interpretacja testu do wykrywania nadwagi lub otyłości:

Obliczanie wskaźnika masy ciała BMI

Wskaźnik ten należy wyliczyć według wzoru podanego poniżej

W ostatnich latach nastąpiła zmiana kryteriów oceny prawidłowości masy ciała.

Powszechnie stosowany jest wskaźnik masy ciała BMI (od nazwy w jęz. ang. Body Mass Index), określający proporcje masy do wysokości ciała (tzw. wskaźnik wagowo-wzrostowy). Wskaźnik ten wylicza się według następującego wzoru:

$$\text{BMI} = (\text{masa ciała})[\text{kg}] / (\text{wys. ciała})[\text{m}^2]$$

Wynik pomiaru wysokości ciała, umieszczony w mianowniku ułamek, należy podać w metrach, a nie centymetrach (np. przy wysokości 156 cm, we wzorze BMI wpisujemy wartość 1,56 m).

Wskaźnik BMI jest łatwy do obliczenia i wykazuje wysoką korelację z masą tkanki tłuszczowej. Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia przyjęto za kryterium nadwagi wartość wskaźnika BMI między 25 a 29,9 kg/m², a równe i powyżej 30 kg/m² za otyłość.

Sposób posługiwania się tabelami wartości centylowych BMI

Tabele dla chłopców i dziewcząt, zawierają wartości wskaźnika BMI dla 3, 5, 10, 15, 25, 50, 75, 85, 90, 95 i 97 centyla (w kolumnach), przypisane do wieku badanych uczniów (w wierszach, w odstępach rocznych) od 6 do 18 roku życia.

Dla oceny wieku kalendarzowego badanych uczniów należy kierować się zasadą, że podany w tabelach wiek w latach jest środkiem przedziałów, np.:

w dla 7-latków: 6,5 lat ukończone do 7,5 lat nieukończone,

w dla 13-latków: 12,5 lat ukończone do 13,5 lat nieukończone,

w dla 15-latków 14,5 lat ukończone do 15,5 lat nieukończone, itd.

Odczytywanie pozycji centylowej

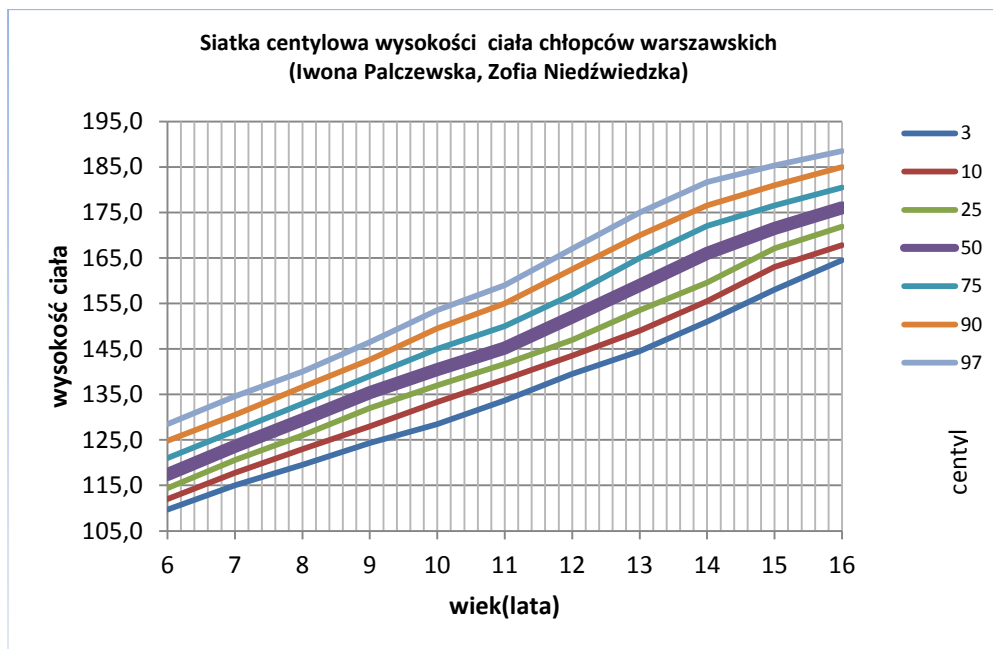
Pozycję centylową obliczonego wskaźnika BMI odczytujemy, porównując BMI wyliczone z podanego wzoru do najbardziej zbliżonej wartości wskaźnika na przecięciu wiersza, obejmującego wiek badanych z kolumną, zawierającą wartości BMI odpowiadające danemu centylowi. Jeżeli obliczona wartość BMI odpowiada:

- a) dokładnie lub bardzo blisko wartości podanej w tabeli, np. 90 centyla, to wynik testu należy zapisać: BMI = (obliczona wartość): 90 centyl,
- b) wartości mieszczącej się pomiędzy dwoma wartościami centylowymi, np. między 75 a 85 centylem, to wynik ten należy zapisać: BMI = (obliczona wartość): 75-85 centyl.

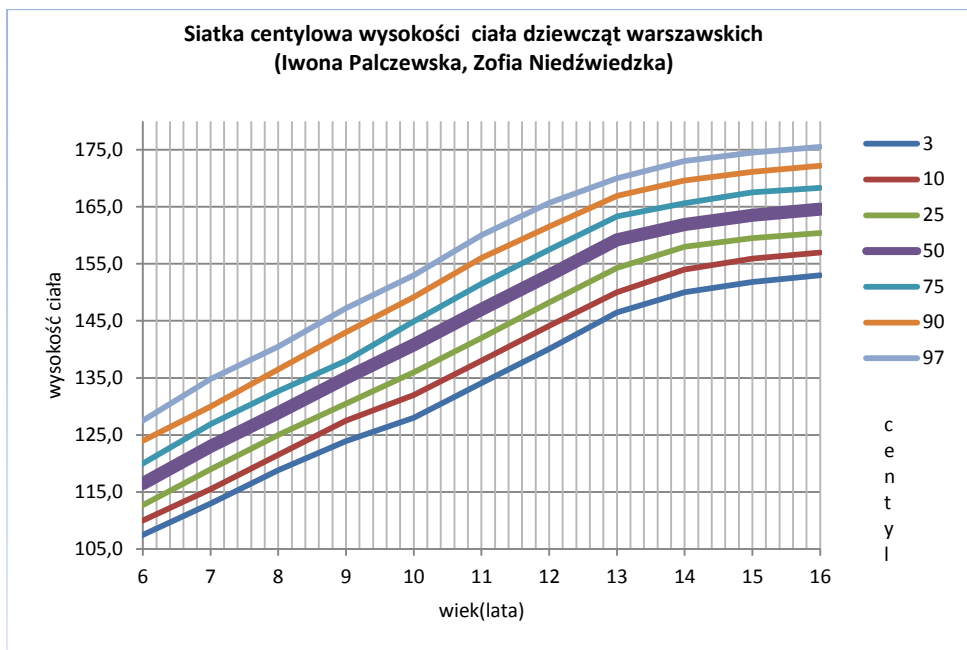
Dodatni wynik testu

Dodatni wynik testu stwierdza się wtedy, gdy:

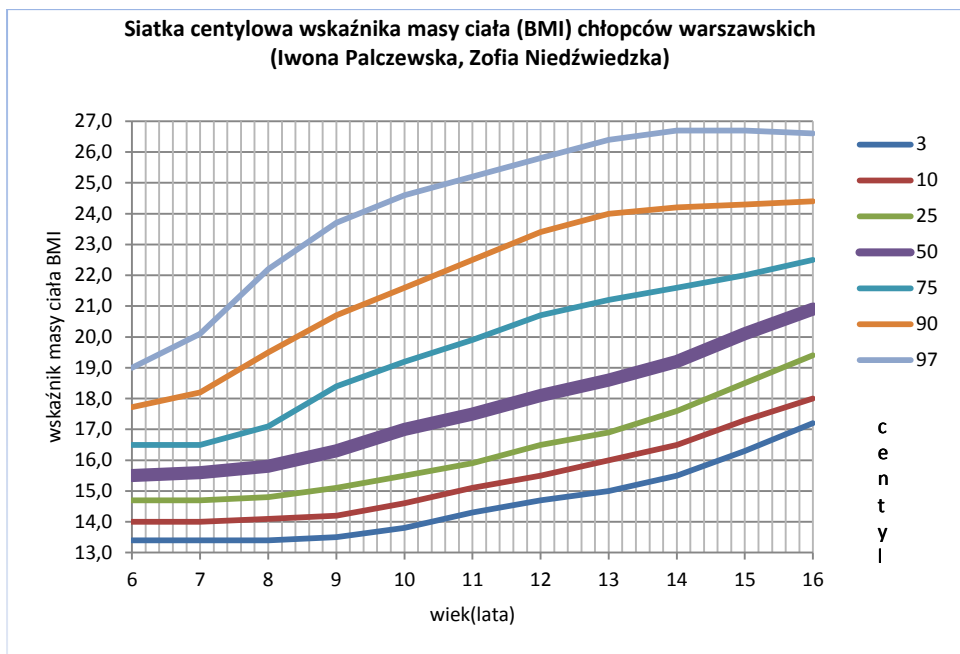
- 1) Wysokość ciała dziecka usytuowana jest na siatce centylowej:
 - poniżej 10 centyla dla płci i wieku – podejrzenie niedoboru wysokości ciała,
 - powyżej 97 centyla dla płci i wieku – podejrzenie nadmiernej wysokości ciała
- 2) Jeśli wartości wskaźnika BMI znajdują się:
 - poniżej 5 centyla, odpowiedniego dla płci i wieku – podejrzenie niedoboru masy ciała,
 - równe i powyżej 85 centyla (a mniejsze od 95 centyla odpowiedniego dla płci i wieku) – podejrzenie nadwagi (zagrożenia otyłością),
 - równe i powyżej 95 centyla, odpowiedniego dla płci i wieku – podejrzenie otyłości.



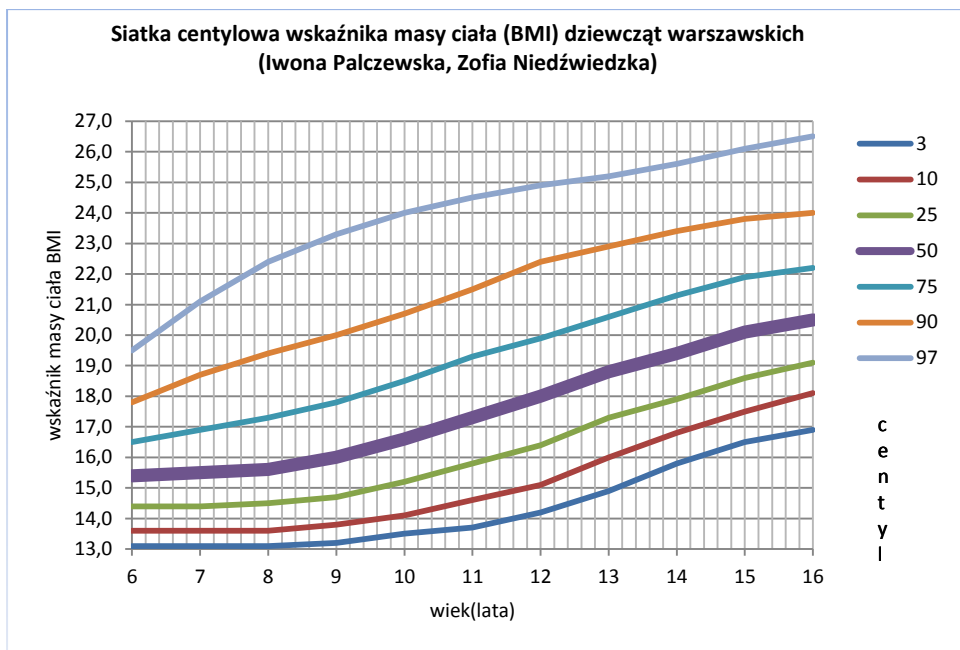
Wysokość ciała chłopców warszawskich w centymetrach										
wiek	średnia arytmetyczna	odchylenie standardowe	Centyle							
			3	10	25	50	75	90	97	
6	118.02	5.40	109.7	112.0	114.4	117.4	121.0	124.8	128.5	Szkoła Podstawowa
7	124.10	5.32	115.0	117.8	120.6	123.6	127.0	130.5	134.6	
8	129.19	5.62	119.5	123.0	126.0	129.4	133.0	136.6	140.0	
9	135.86	5.50	124.3	128.0	132.0	135.4	139.0	142.6	146.5	
10	141.18	6.76	128.5	133.3	137.0	140.5	145.0	149.5	153.5	
11	145.58	6.44	133.7	138.3	141.7	145.2	150.0	155.0	159.0	
12	152.39	6.29	139.5	143.5	147.0	152.0	157.0	162.5	167.0	
13	159.58	8.77	144.5	149.0	153.5	159.0	165.0	170.0	175.0	
14	165.83	8.89	151.0	155.5	159.6	166.0	172.0	176.5	181.7	Gimnazjum
15	171.52	6.88	158.0	163.0	167.1	171.5	176.5	181.0	185.3	
16	176.34	6.57	164.5	167.8	171.9	176.0	180.5	185.0	188.5	



Wysokość ciała dziewcząt warszawskich w centymetrach										
wiek	średnia arytmetyczna	odchylenie standardowe	Centyle							
			3	10	25	50	75	90	97	
6	116.65	5.79	107.5	110.0	112.7	116.5	120.0	124.0	127.5	Szkoła Podstawowa
7	123.31	5.89	113.0	115.5	119.0	123.0	126.9	130.0	134.8	
8	129.27	5.03	118.8	121.5	125.0	128.9	132.7	136.5	140.5	
9	135.11	6.06	123.9	127.5	130.5	135.0	138.0	143.0	147.2	
10	140.26	6.66	128.0	132.0	136.0	140.8	144.9	149.2	153.0	
11	147.36	7.13	134.1	138.0	142.0	147.0	151.5	156.0	160.0	
12	152.82	6.65	140.1	144.1	148.2	153.0	157.5	161.5	165.7	
13	158.94	6.06	146.5	150.0	154.3	159.2	163.3	166.9	170.0	Gimnazjum
14	161.81	6.15	150.0	154.0	158.0	161.9	165.6	169.6	173.0	
15	163.25	6.07	151.8	155.9	159.5	163.5	167.5	171.1	174.5	
16	164.49	5.78	153.0	157.0	160.4	164.6	168.3	172.2	175.5	

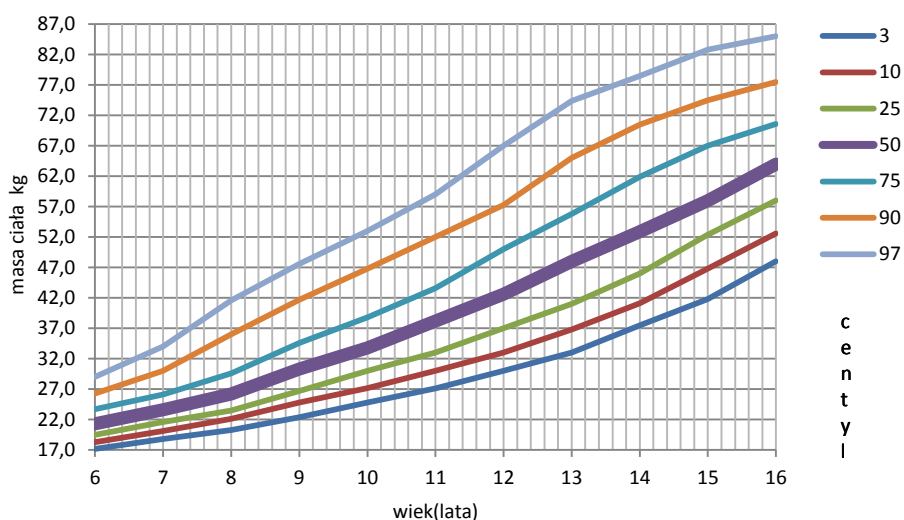


Wskaźnik masy ciała BMI chłopców warszawskich										
wiek	średnia arytmetyczna	odchylenie standardowe	Centyle							
			3	10	25	50	75	90	97	
6	15.83	1.72	13.4	14.0	14.7	15.5	16.5	17.7	19.0	Szkoła Podstawowa
7	15.75	1.53	13.4	14.0	14.7	15.6	16.5	18.2	20.1	
8	16.46	2.82	13.4	14.1	14.8	15.8	17.1	19.5	22.2	
9	17.10	2.71	13.5	14.2	15.1	16.3	18.4	20.7	23.7	
10	17.70	2.89	13.8	14.6	15.5	17.0	19.2	21.6	24.6	
11	17.90	2.82	14.3	15.1	15.9	17.5	19.9	22.5	25.2	
12	19.14	3.23	14.7	15.5	16.5	18.1	20.7	23.4	25.8	
13	19.35	3.24	15.0	16.0	16.9	18.6	21.2	24.0	26.4	Gimnazjum
14	19.81	3.3	15.5	16.5	17.6	19.2	21.6	24.2	26.7	
15	20.34	2.78	16.3	17.3	18.5	20.1	22.0	24.3	26.7	
16	21.08	2.57	17.2	18.0	19.4	20.9	22.5	24.4	26.6	



Wskaźnik masy ciała BMI dziewcząt warszawskich										
wiek	średnia arytmetyczna	odchylenie standardowe	Centyle							
			3	10	25	50	75	90	97	
6	15.59	1.51	13.1	13.6	14.4	15.4	16.5	17.8	19.5	Szkoła Podstawowa
7	16.18	2.28	13.1	13.6	14.4	15.5	16.9	18.7	21.1	
8	16.32	2.55	13.1	13.6	14.5	15.6	17.3	19.4	22.4	
9	16.19	2.64	13.2	13.8	14.7	16.0	17.8	20.0	23.3	
10	17.43	2.74	13.5	14.1	15.2	16.6	18.5	20.7	24.0	
11	17.85	2.79	13.7	14.6	15.8	17.3	19.3	21.5	24.5	
12	18.36	3.09	14.2	15.1	16.4	18.0	19.9	22.4	24.9	
13	19.10	2.75	14.9	16.0	17.3	18.8	20.6	22.9	25.2	Gimnazjum
14	19.53	2.63	15.8	16.8	17.9	19.4	21.3	23.4	25.6	
15	20.31	2.50	16.5	17.5	18.6	20.1	21.9	23.8	26.1	
16	20.79	2.60	16.9	18.1	19.1	20.5	22.2	24.0	26.5	

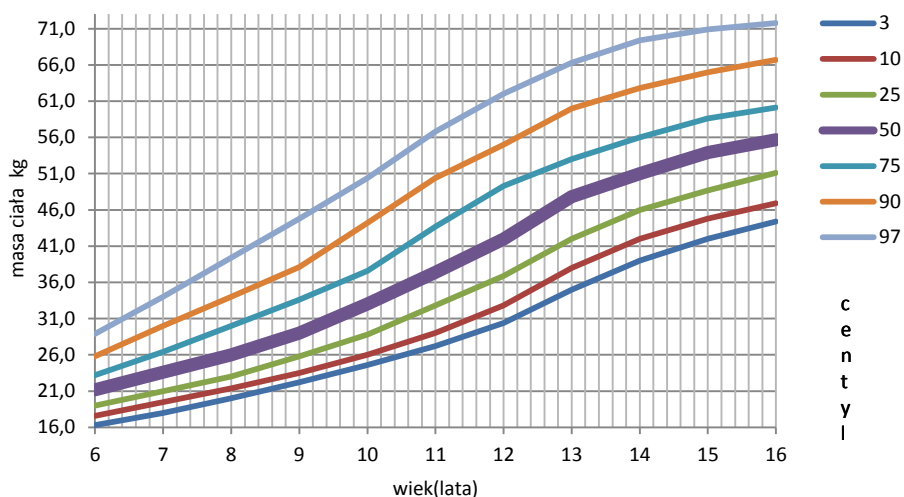
Siatka centylowa masy ciała chłopców warszawskich (Iwona Palczewska, Zofia Niedźwiedzka)



Masa ciała chłopców warszawskich w kilogramach

wiek	średnia arytmetyczna	odchylenie standardowe	Centyle							
			3	10	25	50	75	90	97	
6	22.20	4.03	17.2	18.3	19.5	21.3	23.7	26.3	29.0	Szkoła Podstawowa
7	24.33	3.46	18.8	20.1	21.6	23.6	26.1	30.0	34.0	
8	27.72	6.39	20.3	22.1	23.5	26.2	29.6	36.0	41.6	
9	31.75	6.63	22.4	24.8	26.7	30.3	34.6	41.7	47.6	
10	35.57	7.89	24.8	27.2	30.0	33.8	38.8	46.8	53.0	
11	39.00	8.25	27.1	30.0	33.0	38.2	43.6	52.0	59.0	
12	44.65	9.01	30.0	33.0	37.0	42.6	50.0	57.3	67.0	
13	49.57	11.35	33.0	36.8	41.0	48.0	55.8	65.0	74.4	
14	55.14	13.15	37.5	41.1	46.0	52.9	61.9	70.5	78.5	Gimnazjum
15	60.04	10.37	41.8	46.8	52.4	58.0	67.0	74.5	82.8	
16	65.69	9.51	48.0	52.6	58.0	64.0	70.6	77.5	85.0	

Siatka centylowa masy ciała dziewcząt warszawskich (Iwona Palczewska, Zofia Niedźwiedzka)



Masa ciała dziewcząt warszawskich w kilogramach

wiek	średnia arytmetyczna	odchylenie standardowe	Centyle							
			3	10	25	50	75	90	97	
6	21.29	3.16	16.3	17.6	19.0	21.2	23.2	25.8	28.9	Szkoła Podstawowa
7	24.76	4.85	18.0	19.5	21.0	23.6	26.4	30.0	34.0	
8	27.43	5.45	20.0	21.4	23.0	26.0	30.0	34.0	39.4	
9	29.77	6.50	22.2	23.5	25.8	29.0	33.6	38.1	44.8	
10	34.46	6.95	24.6	26.0	28.8	33.0	37.6	44.2	50.4	
11	39.00	7.93	27.2	29.0	32.8	37.4	43.7	50.4	56.8	
12	43.08	8.69	30.4	32.8	36.9	42.0	49.3	55.0	62.0	
13	48.40	8.35	35.0	38.0	42.0	47.8	53.0	60.0	66.3	Gimnazjum
14	51.46	8.10	39.0	42.0	46.0	51.0	56.0	62.8	69.4	
15	54.16	7.62	42.0	44.8	48.7	53.9	58.6	65.0	70.9	
16	56.32	8.12	44.4	46.9	51.1	55.7	60.1	66.7	71.8	

Kolejnym narzędziem niezbędnym w pracy nauczyciela wychowania fizycznego, umożliwiającym mu dokonanie diagnozy uczniów pod względem sprawności motorycznej są specjalnie w tym celu opracowane testy. Z bogatej oferty owych testów, do najczęściej wybieranych (ze względu na łatwość przeprowadzenia i interpretacji wyników) należą: Europejski Test Sprawności Fizycznej oraz Indeks Zuchory.

Europejski test sprawności fizycznej „Eurofit”.

Test zawiera 9 prób:

1) Skok w dal z miejsca

Sprzęt i pomoce: taśma miernicza, skocznia lub materac.



Sposób wykonania: badany staje w lekkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią, następnie lekko pochyla tułów, ugina nogi z równoczesnym zamachem obu ramion dołem w tył, po czym wykonuje wymach ramion w przód i odbijając się jednocześnie energicznie od podłoża skacze jak najdalej.

Wynik: z trzech skoków mierzonych do najbliższego śladu pozostawionego przez skaczącego wybieramy najdłuższy.

2) Ściskanie dynamometru

Sprzęt i pomoce: dynamometr – dla dzieci do 30 kG dla młodzieży do – 90 kG.

Sposób wykonania: badany staje w małym rozkroku, dynamometr ściśle przylega do palców dłoni, ramię opuszczone wzdłuż tułowia tak, by ręka nie dotykała ciała; ścisk dynamometru powinien być krótki z maksymalną siłą, drugie ramię opuszczone swobodnie.

Wynik: z dwóch prób silniejszą ręką wybieramy lepszy wynik.

3) Siady z leżenia tyłem

Sprzęt i pomoce: stoper, materac partner-pomocnik.

Sposób wykonania: w leżeniu tyłem nogi ugięte w kolanach pod kątem 90o stopy rozstawione na szerokość około 30 cm, ręce splecione i ułożone pod głową; partner w klęku pomiędzy stopami leżącego przyciska je do materaca; leżący na sygnał wykonuje siad, dotyka łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak, by umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem i znów wykonuje siad bez odpychania się łokciami od podłoża.

Wynik: liczba poprawnych siadów wykonanych w ciągu 30 sek.

4) Zwis na ramionach ugiętych

Sprzęt i pomoce: drążek umieszczony poziomo na takiej wysokości , aby najwyższy z badanych mógł wykonać pełny zwis, taboret.



Sposób wykonania: badany staje na taborecie i chwyta drążek tak, aby ramiona były ugięte w stawach łokciowych, a broda znajdowała się nad drążkiem nie dotykając go w czasie próby.

Wynik: mierzy się czas zwisu w sekundach od chwili usunięcia stóp z taboretu.

5) Postawa równoważna na jednej nodze

Sprzęt i pomoce: belka metalowa o długości 50 cm, wysokości 4 cm, szerokości 3 cm, dwie podpórki zapewniające stabilność o wymiarach: długość 15 cm, szerokość 2 cm, stoper.

Sposób wykonania: badany staje stopą na listwie wzdłuż jej osi podłużnej, chwyta za stopę nogi wolnej ugiętej w kolanie, drugą ręką opiera się o ramię nauczyciela. Próba rozpoczyna się, gdy badany przestanie korzystać z pomocy osoby pomagającej i trwa do momentu utraty równowagi, np. puszczenie trzymanej stopy lub dotknięcie podłogi jakąkolwiek częścią ciała. Po każdej utracie równowagi badany ponownie przyjmuje pozycję wyjściową. Maksymalna liczba podejść – 15.

Wynik: liczba prób potrzebna do utrzymania równowagi przez 1 minutę.

6) Stukanie w krążki

Sprzęt i pomoce: stół z regulowaną wysokością, dwa gumowe krążki o średnicy 20 cm poziomo przymocowane do stołu, których środki oddalone są od siebie o 80 cm, płytką prostokątną o wymiarach 10x20 cm umieszczoną pośrodku między krążkami, stoper.

Sposób wykonania: badany staje przed stołem w lekkim rozkroku kładąc dłoń mniej sprawną na prostokątnej płytce, dłoń sprawniejszej ręki układa skrzyżnie na przeciwległym krążku po czy możliwie szybko dotyka raz jednego, raz drugiego krążka; badany wykonuje łącznie 50 ruchów, czyli każdy z krążków dotyka 25 razy.

Wynik: z dwóch prób odnotowany jest wynik lepszy, decyduje łączny czas potrzebny do dotknięcia każdego krążka 25 razy, mierzony z dokładnością do 0,1 s.

7) Skłon w przód w siadzie prostym

Sprzęt i pomoce: skrzynia długości 35 cm, szerokości 45 cm, wysokości 32 cm, wierzch skrzyni o długości 50 cm, szerokości 45 cm, blat wierzchu skrzyni wystaje ponad ściankę do podtrzymywania stóp na odległość 15 cm, na środku tego blatu, równoległe do osi podłużnej skrzyni znajduje się skala od 0 do 50 cm, linijka długości około 30 cm umieszczona luźno na powierzchni na powierzchni skrzyni prostopadle do jej osi podłużnej służy do przesuwania rękami w czasie wykonywania skłonu w przód.

Sposób wykonania: badany w siadzie prostym sięga rękoma w przód jak najdalej przesuwając linijkę po powierzchni skrzyni.

Wynik: z dwóch prób zapisywany jest wynik lepszy; jeśli badany sięgnął 5 cm palce stóp, uzyskuje wynik 20 (15+5)

8) Bieg 10x5 m

Sprzęt i pomoce: podłoga, stoper, taśma miernicza, kreda, 4 gumowe stożki ustawione w odległości 120 cm po dwa na każdej z dwóch linii oddalonych od siebie o 5 cm.

Sposób wykonania: badany po komendzie „start” biegnie jak najszybciej do drugiej linii i wraca przekraczając obie linie stopami; odległość tę pokonuje 10 razy.

Wynik: czas próby mierzony z dokładnością do 0,1 s.

9) Wielostopniowy bieg wahadłowy /x 20 /

Sprzęt i pomoce: przestrzeń wystarczająco duża, aby wyznaczyć dystans 20m, samoprzylepna taśma do wyznaczania początku i końca dystansu, magnetofon z regulacją szybkości przesuwu taśmy, taśma z nagraniem przebiegu próby.

Sposób wykonania: badany rozpoczyna krokiem marszowym, by zmieniając po dotknięciu stopą linii kierunek poruszania się między dwoma liniami odległymi o 20 m, coraz bardziej przyśpieszając, zgodnie z narastającym co minutę rytmem dźwięków płynących z taśmy magnetofonu.

Wynik: liczba nawrotów (ostatni zakończony etap)

Indeks sprawności fizycznej Krzysztofa Zuchory

1) Szybkość



Bieg w miejscu przez 10 s.

Wysoko unosząc kolana, klaskanie oburącz pod unoszoną nogą. Wynik próby- liczbę klaśnień.

2) Skoczność

Skok w dal z miejsca. Rezultat mierzymy stopami, w obliczeniach zaokrąglając: mniej niż pół stopy-w dół, więcej niż pół stopy-w górę

3) Siła ramion

Zwis swobodny na drążku lub gałęzi,. Próba wykonania ćwiczeń o narastającej trudności.

4) Gibkość



W postawie na baczność, nie zginając nóg w kolanach, wykonać ruchem ciągłym powolny skłon w przód. Wynik próby - głębokość wykonanego skłonu.

5) Wytrzymałość

Bieg w miejscu w tempie ok. 120 kroków na minutę - Wynik próby - liczymy czas biegu lub odległość jaką ćwiczący zdoła pokonać.

6) Siłą mięśni brzucha



Leżenie tyłem (ręce ułożone dowolnie), wznos nóg tuż nad podłogę i wykonywanie „nożyce poziome” tak długo, jak możesz. Wynik próby - czas w którym ćwiczący jest w stanie wykonywać nożyce

Interpretacja punktowa wyników

Lp	P ł e ć	Wynik w punktach i poziom wykonania prób					
		Minimalny 1 pkt	Dostateczny 2 pkt	Dobry 3 pkt	Bardzo dobry 4 pkt	Wysoki 5 pkt	Wybitny 6 pkt
1	K	12 klaśnień	16 klaśnień	20 klaśnień	25 klaśnień	30 klaśnień	35 klaśnień
	M	15 klaśnień	20 klaśnień	25 klaśnień	30 klaśnień	35 klaśnień	40 klaśnień
2	K M	5 stóp	6 stóp	7 stóp	8 stóp	9 stóp	10 stóp
3	K	Zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 3 s	Zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10 s	Zawiśnij na jednej ręce, wytrzymaj 3 s	Zawiśnij na jednej ręce, wytrzymaj 10 s	Zawiśnij, podciągnij się oburącz tak, aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 s	Zawiśnij, podciągnij się oburącz tak, aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 10 s
	M	Zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10 s	Zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10 s	Zawiśnij na wyprostowanych rękach, podciągnij się oburącz tak, aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 s	Zawiśnij na wyprostowanych rękach, podciągnij się oburącz tak, aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 10 s	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, wytrzymaj 10 s	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, utrzymuj się kolejno na lewej i prawej ręce po 10 s
4	K M	Chwyć oburącz za kostki	Palcami obu rąk dotknij palców stóp	Palcami obu rąk dotknij podłoża	Wszystkimi palcami (obu rąk) dotknij podłoża	Dotknij dłońmi podłoża	Dotknij głową kolan
5	K	1 min. 200 m	3 min. 500 m	6 min. 1000 m	10 min. 1500 m	15 min. 2000 m	20 min. 2500 m
	M	2 min. 400 m	5 min. 1000 m	10 min. 2000 m	15 min. 2500 m	20 min. 3000 m	30 min. 4000 m
6	K	10 s.	30 s.	1 min.	1,5 min.	2 min.	3 min.
	M	30 s.	1 min.	1,5 min.	2 min.	3 min.	4 min.

NORMY DLA POSZCZEGÓLNYCH KATEGORII WIEKU (Kobiet i MĘŻCZYŹN)

Ocena sprawności w punktach	Wiek					
	6	7	8	9-10	11-12	13-15
Minimalna	5	6	6	6	6	6
Dostateczna	8	9	10	11	11	12
Dobra	11	12	13	15	16	17
Bardzo dobra	14	15	17	19	20	22
Wysoka	17	18	21	23	25	27
Wybitna	20	22	25	27	29	31

Prognoza – zwana rokowaniem pedagogicznym. Prognoza jest logicznym następstwem diagnozy. Na podstawie informacji zebranych podczas diagnozy oraz wiedzy na temat zaplanowanych działań próbujemy przewidzieć zmiany, jakie mogą zajść w różnych sferach rozwojowych naszych podopiecznych. Prognoza jest ściśle związana z celami wychowania fizycznego. Na etapie prognozy cele wychowania fizycznego powinny ulec uszczegółowieniu i racjonalizacji, powinny zostać precyzyjniej dopasowane do potrzeb i możliwości uczniów, które poznaliśmy w toku diagnozy.

Prognoza jest niezwykle ważnym elementem procesu kształcenia i wychowania, gdyż wymaga od nauczyciela uporządkowania wszelkich zgromadzonych informacji, odwołania się do wiedzy na temat prawidłowości związanych z rozwojem psychomotorycznym dziecka i na tej podstawie przewidzenia rezultatów podjętych przez siebie działań.

Trafna prognoza w dużej mierze przyczynia się do osiągnięcia sukcesu w pracy dydaktyczno-wychowawczej. Warunkiem trafnej prognozy jest:

- rzetelne postawienie diagnozy,
- znajomość praw prawidłowego rozwoju dziecka oraz zasad kształcenia i wychowania,
- umiejętność formułowania celów etapowych i operacyjnych wychowania fizycznego,

-
- zdolność opracowania kilku wariantów działań i umiejętność wyboru postępowania optymalnego.

2.6. PLANOWANIE PRACY NAUCZYCIELA

Kolejnym krokiem wynikającym bezpośrednio z diagnozy i prognozy jest zaplanowanie pracy nauczyciela (ordynacja), czyli przemyślenie i zaprogramowanie konkretnych działań zmierzających do osiągnięcia wyznaczonych celów.

W rozdziale tym krótko opisane zostaną również dwa ostatnie etapy procesu kształcenia i wychowania czyli realizacja (wykonanie zaplanowanych czynności) oraz epikryza (ocena skuteczności podjętych działań i wnioskowanie pedagogiczne).

Ordynacja – programowanie i planowanie pracy. Mając dane o stanie wyjściowym (diagnoza) oraz przewidując co można osiągnąć (prognoza) należy następnie zaplanować jak zrealizować postawione cele (ordynacja). Planowanie polega na obmyśleniu, doborze i ustaleniu kolejności przewidywanych działań, a także na doborze metod i form kształcenia i wychowania oraz zaprogramowania środków niezbędnych do realizacji tego procesu. Na tym etapie nauczyciel powinien:

- 1) umieć zaplanować pracę biorąc pod uwagę potrzeby ucznia, program i warunki szkoły,
- 2) wiedzieć jakie są założenia reformy edukacji,
- 3) znać podstawy programowe, standardy osiągnięć i zasady konstruowania programu,
- 4) umieć napisać autorski program wychowania fizycznego (Bielski, 2002).

Ad. 1. Planowanie niemal każde nasze działanie, jednak działania bardziej skomplikowane wymagają głębszego namysłu i bardziej precyzyjnego planowania. Dobry plan powinien być:

- celowy – zawiera cele pracy dydaktycznej i wychowawczej, zapewnia osiągnięcie efektów,
- wykonalny – jasny, prosty zrozumiały i realny; zakłada możliwość wykonania zadań w przewidzianych terminach, za pomocą planowanych środków w warunkach jakimi dysponuje placówka,

-
- zgodny wewnętrznie – brak elementów pozostających w sprzeczności; części planu i etapy działań są ze sobą zsynchronizowane ze względu na miejsce, czas trwania, uczestników, współdziałanie osób odpowiedzialnych za realizację planowanych zadań,
 - operatywny – łatwy w zastosowaniu, określa dokładnie co do kogo należy i w jakim terminie przewidywana jest realizacja,
 - konkretny – zawiera konkretnie sformułowane zadania, bez ogólników i spraw nieistotnych,
 - plastyczny – możliwość modyfikacji wynikających z nowych faktów bez potrzeby układania nowego planu,
 - dostatecznie szczegółowy – są w nim szczegółowo zaplanowane te formy realizacji zadań, które sprawdzone w praktyce dają zamierzone efekty,
 - terminowy – wyznacza terminy wykonania kolejnych etapów i całości planu,
 - kompletny – zawiera liczbę zadań wystarczającą do osiągnięcia celu (Kotarbiński, 1970)

Ad. 2. Głównym celem reformy systemu edukacji w Polsce było:

- podniesienie poziomu edukacji społeczeństwa przez upowszechnienie wykształcenia średniego i wyższego,
- wyrównanie szans edukacyjnych dzieci i młodzieży,
- poprawa jakości edukacji, w tym zmiana programów nauczania, zwiększenie wychowawczej roli szkoły, lepsze przygotowanie absolwentów do dorosłego życia i do stałego, ustawicznego kształcenia się.

Reforma edukacji objęła pięć obszarów funkcjonowania światy:

- a) Zarządzanie szkołami, przekazanie oświaty samorządom terytorialnym, nadzór pedagogiczny, finansowanie oświaty,
- b) Ustrój szkolny, czyli nowe typy szkół,
- c) Programy nauczania,

-
- d) System egzaminów państwowych,
 - e) System awansu zawodowego nauczycieli (Zarychta, 2007).

W kwestiach dotyczących merytorycznej strony pracy nauczycieli największe zmiany dotyczyły przepisów związanych z programami szkolnymi (pojawiła się możliwość tworzenia autorskich programów nauczania) oraz programami wychowawczymi szkoły (zwiększenie roli wychowawczej szkoły). Zapisy dotyczące powyższych zagadnień znajdziemy w rozporządzeniu MEN z dnia 15 lutego 1999 roku w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego (Dz. U. 1999, nr 14, poz. 130):

„Działalność edukacyjna szkoły powinna być określona przez:

- Szkolny zestaw programów nauczania, który, uwzględniając wymiar wychowawczy, obejmuje całą działalność szkoły z punktu widzenia dydaktycznego;
- Program wychowawczy szkoły, który opisuje w sposób całościowy wszystkie treści i działania o charakterze wychowawczym i jest realizowany przez wszystkich nauczycieli;
- Szkolny zestaw programów nauczania oraz program wychowawczy szkoły powinny tworzyć spójną całość. Ich przygotowanie i realizacja są zadaniem zarówno całej szkoły, jak i każdego nauczyciela”

Ad. 3. Najnowszą podstawę programową w całości odnajdziemy w rozporządzeniu MEN z dnia 23 grudnia 2008r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół.

Ponieważ celem reformy programowej jest poprawa efektów kształcenia, forma podstawy programowej również jest temu podporządkowana: wiadomości oraz umiejętności, które uczniowie mają zdobyć na kolejnych etapach kształcenia wyrażone są w języku efektów kształcenia.

Cele kształcenia sformułowane są w języku wymagań ogólnych. Treści nauczania sformułowane są w języku wymagań szczegółowych.

Podstawa programowa jest punktem wyjścia do tworzenia programu nauczania. Każdy program nauczania musi uwzględniać podstawę programową, ale zadaniem autora programu jest poszerzenie treści zawartych w podstawie

programowej o część oryginalną, dodaną od siebie, uwzględniającą specyfikę szkoły, zainteresowania uczniów, specjalistyczne przygotowanie autora programu, nowatorskie koncepcje i cele kształcenia.

Ad. 4. Stworzenie autorskiego programu wychowania fizycznego wiąże się ze sporym nakładem pracy i koniecznością trzymania się wytycznych, które pozwolą autorowi programu na spełnienie wymogów formalnych. Jednak ogromne możliwości, jakie daje program autorski, zindywidualizowania pracy zgodnie z możliwościami uczniów lub warunkami panującymi w szkole, sprawia, że wielu nauczycieli podejmuje ten trud z pozytywnym skutkiem.

Szczegółowe wytyczne dotyczące tworzenia autorskich programów nauczania można znaleźć w następujących pozycjach literatury:

- a) Rozporządzenie MEN z dnia 15 lutego 1999r. w sprawie warunków i trybu dopuszczania do użytku szkolnego programów nauczania(...). Dz. U. nr14, poz. 130, zm. Dz. U. nr 41, poz.416.
- b) Rozporządzenie MEN z dnia 8 czerwca 2009r. w sprawie dopuszczenia do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania (...). Dz. U. nr 89, poz.730.
- c) W rozporządzeniu tym znajduje się również arkusz oceny programu, na podstawie którego dyrektor wydaje zgodę na dopuszczenie programu do użytku w danej szkole.
- d) Komorowska H.(red.) (1984): Wybrane problemy programów nauczania języków obcych. WSiP, Warszawa.
- e) Komorowska H. (1999): O programach prawie wszystko. Biblioteka Nauczyciela. WSiP, Warszawa.

W niniejszym podręczniku zostaną podane, za A. Zarychtą (2007), tylko główne punkty, realizacja których jest konieczna podczas tworzenia autorskiego programu nauczania.

Autor programu już na samym początku musi podjąć kilka ważnych decyzji:

- kto będzie użytkownikiem programu – czy będzie to program masowy czy elitarny,

-
- jaka zostanie przyjęta koncepcja pedagogiczna – jaka będzie definicja programu,
 - jaki będzie stopień uszczegółowienia programu – czy będzie stwarzał możliwości użytkownikom stosowania własnych pomysłów i potrzeb w trakcie realizacji.

Zgodnie z rozporządzeniem MEN każdy program autorski powinien zawierać wszystkie elementy strukturalne:

- a) Szczegółowe cele kształcenia i wychowania,
- b) Treści kształcenia i wychowania związane a celami,
- c) Procedury osiągnięcia celów,
- d) Opis założonych osiągnięć ucznia i propozycje metod ich pomiaru.

Przystępując do tworzenia autorskiego programu wychowania fizycznego nauczyciel powinien znać podstawę programową oraz kierować się podstawowymi zasadami doboru treści i organizacji kształcenia i wychowania:

- Zasada podmiotowego traktowania ucznia, eksponująca świadome i aktywne współuczestnictwo w procesie edukacji fizycznej,
- Zasada integracji kształcenia i wychowania, podkreślająca konieczność opanowania nie tylko określonej wiedzy, umiejętności sprawności, ale także pożądanych postaw do kultury fizycznej,
- Zasada łączenia teorii z praktyką, podkreślająca możliwość i umiejętność wykorzystania wiedzy w konkretnym działaniu,
- Zasada różnicowania treści i form kształcenia, zakładająca potrzebę eksponowania wszechstronności w doborze treści, form organizacyjnych i metod, a wspierająca potrzebę indywidualizacji procesu wychowania fizycznego,
- Zasada kształcenia ustawicznego, zaznaczająca konieczność wdrażania uczniów do samokształcenia i samodzielnego sterowania własną sprawnością, zdrowiem i racjonalnym wypoczynkiem.

Tworząc program wewnątrzszkolny należy brać pod uwagę możliwości, potrzeby i oczekiwania uczniów, gdyż tylko atrakcyjna oferta programowa w połączeniu z akceptacją uczniów stwarza gwarancję ich uczestnictwa w lekcyjnych i pozalekcyjnych formach aktywności ruchowej. Ważne są również oczekiwania rodziców, a stała współpraca z nimi w realizacji zadań jest konieczna dla podejmowania współodpowiedzialności za efekty wychowania fizycznego uczniów.

Program, jako dokument autorski, powinien zawierać:

- informacje o tym, jakiego przedmiotu czy kierunku edukacji dotyczy,
- informację o tym, dla jakiego etapu nauczania został opracowany,
- informację o budżecie godzin, do jakiego został przygotowany,
- charakterystykę użytkowników (cechy, możliwości, zainteresowania, potrzeby),
- określenie niezbędnego przygotowania, jakie musi mieć nauczyciel oraz niezbędnego wyposażenia dla realizacji programu,
- informację o autorach programu (najdogodniej jest podać te wszystkie dane w metryczce programu umieszczonej na stronie tytułowej) (Zarychta 2007).

Cenną wskazówką dla twórcy programu, pozwalającą ocenić czy zawarł on wszystkie niezbędne elementy, są pytania kontrolne, opracowane przez H. Komorowską (1999):

Pytania kontrolne dla autora programu:

- 1) Czy program zawiera metryczkę informującą:
 - jakiego przedmiotu lub bloku przedmiotów dotyczy,
 - dla jakiego typu szkoły i etapu nauki jest przygotowany,
 - dla jakiego wymiaru godzin jest przeznaczony,
 - przez kogo został opracowany,
 - kto jest właścicielem autorskich praw majątkowych.

-
- 2) Czy program zawiera informację:
- na jakich podstawach teoretycznych się opiera,
 - jakie koncepcje pedagogiczne mu przyświecają,
 - co jest jego wyróżnikiem, więc co czyni go programem autorskim.
- 3) Czy program zawiera informacje:
- z myślą o jakich uczniach został opracowany,
 - z myślą o jakich nauczycielach został przygotowany,
 - z myślą o jakich warunkach lokalowo-organizacyjnych został opracowany.
- 4) Czy program zawiera wykaz celów nauki, ze szczególnym uwzględnieniem wszystkich celów zawartych w podstawie programowej, celów dodatkowych, uzupełniających w stosunku do podstawy.
- 5) Czy program zawiera wykaz treści nauczania ze szczególnym uwzględnieniem:
- wszystkich treści kształcenia wymienionych w podstawie programowej,
 - treści dodatkowych, nie wymienionych w podstawie, lecz spójnych z ową podstawą i wymienionymi w niej celami.
- 6) Czy program nauczania zawiera informacje:
- jak osiągać cele nauczania,
 - jakie stosować metody, formy, techniki i środki nauczania,
 - jakie materiały nauczania (podręczniki, książki pomocnicze) najlepiej wspomagają osiągnięcie założonych celów.
- 7) Czy program nauczania zawiera informacje:
- jak przedstawiają się założone osiągnięcia uczniów,

-
- jaką proponuje procedurę oceniania uczniów w toku kontroli bieżącej (wspierającej) globalnej (całościowej),
 - jakie są kryteria tej oceny,
 - jakie są sposoby i narzędzia tej oceny.

8) Czy program zawiera informacje:

- jak można go modyfikować w zależności od sytuacji dydaktycznej,
- jak przedstawiają się przykładowe zajęcia według tego programu,
- jak przedstawiają się przykładowe techniki oceniania, czy też testy.

Realizacja – jest niewątpliwie najbardziej spektakularną częścią procesu kształcenia oraz elementem łatwym do obserwacji i oceny przez wszystkich jego uczestników. Niestety, jak pisze Grabowski (1999) „...właśnie na tym etapie, którego synonimem w naszym systemie oświatowym jest lekcja, zręczny dyletant, może dorównać, a nawet przewyższyć, wolną od skrupułów brawurą, wykształconego pedagoga”. Przyczyną tego może być fakt, że w przeciwieństwie do wcześniejszych etapów (których skuteczność zależała od wiedzy nauczyciela), decydującą rolę podczas realizacji procesu kształcenia i wychowania ma osobowość nauczyciela. Ogromną rolę odgrywa tutaj sposób komunikowania się z uczniami, styl prowadzenia lekcji, umiejętność rozwiązywania konfliktów, poczucie humoru, cierpliwość, sprawiedliwość i wiele innych cech osobowości.

Na tym etapie istnieje też wiele wymagań natury merytorycznej i organizacyjnej. Według Bielskiego (2002) nauczyciel powinien:

- 1) powinien posiadać bogaty repertuar środków wychowania fizycznego i umieć je zastosować w zależności od celów lekcji i wieku ćwiczących,
- 2) znać metody i formy organizacyjne ćwiczeń, umieć je stosować w trakcie realizacji zadań na lekcji,
- 3) umieć zapewnić odpowiednią intensywność i ekonomikę lekcji oraz wielostronną aktywizację uczniów,
- 4) wiedzieć jak motywować uczniów do pracy na zajęciach wychowania fizycznego,

-
- 5) umieć napisać scenariusz lekcji na podany temat i założone cele lekcji,
 - 6) umieć przeprowadzić lekcję w różnych warunkach i z różnymi uczniami oraz inne formy zajęć np.: ćwiczenia śródlekcyjne, trening sportowy, zawody itp.,
 - 7) umieć zorganizować przeprowadzić różne formy turystyczne,
 - 8) wiedzieć jaki powinien być warsztat nauczyciela wf.

Epikryza – ocena efektów i wnioskowanie pedagogiczne. Proces kształcenia i wychowania jako proces intencjonalny podlega ocenie skuteczności, której miarą jest stopień zgodności między założonymi i osiągniętymi rezultatami. Może to być ocena zewnętrzna (przeprowadzona przez nadzór pedagogiczny, dyrektora szkoły lub innego obserwującego zajęcia nauczyciela) lub samoocena dokonana przez nauczyciela prowadzącego zajęcia. Właśnie samoocena jest niezwykle cenna. Powinna pojawiać się po każdym przeprowadzonych zajęciach, gdyż tylko ona pozwala na wnioskowanie pedagogiczne, czyli ustalenie co zostało osiągnięte na lekcji, a co nie i dlaczego, a tym samym pozwala na ulepszenie pracy w przyszłości. Ważna jest w tej kwestii również pewna elastyczność w myśleniu i ocena nie tylko zamierzonych efektów, ale też umiejętność dostrzeżenia oraz docenienia rezultatów niezamierzonych i nieprzewidywanych, które mają często nie mniejszą wartość niż te zaplanowane na początku procesu kształcenia i wychowania.

Ocena dotyczy oczywiście nie tylko działań nauczyciela, ale również ucznia i w tej kwestii nauczyciel powinien:

- umieć posługiwać się różnymi metodami oceny ucznia,
- umieć skonstruować arkusz opisowej oceny (samooceny),
- znać różne poglądy i koncepcje oceny ucznia i umieć zaproponować własny system oceny uczniów z wychowania fizycznego (Bielski 2002).

2.7. OCENA W WYCHOWANU FIZYCZNYM

Podstawowe definicje stosowane przy ocenianiu:

Ocena – to zespół działań o charakterze wartościującym, podejmowanych w celu określenia i opisanie aktualnego stanu, poziomu (jego jakości i natężenia) wybranego czynnika u badanej osoby, przedmiocie, zjawisku, procesie itd.

Ewaluacja w oświacie - ocena przydatności i skuteczności podejmowanych działań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych w odniesieniu do założonych celów, służącą doskonaleniu tych działań (Rozporządzenie MENiS z 23 kwietnia 2004). W nowszym Rozporządzeniu MEN (z 7 października 2009) definicja ogólniejsza: Ewaluacja - praktyczne badanie oceniające przeprowadzane w szkole lub placówce.

Ocenianie osiągnięć uczniów (ang. achievement assessment) rozumiemy jako proces ustalania i komunikowania ocen szkolnych (Niemierko, 1999). Ocena szkolna (ang. grade) jest informacją o wyniku kształcenia wraz z komentarzem dotyczącym tego wyniku. Zwykle w systemach oceniania koncentrujemy się na procedurach wystawiania stopni niekiedy pomijając zupełnie znaczenie komentarza. Komentarz jest informacją o istotnych okolicznościach uczenia się, wartości wyniku, postępie, ukierunkowaniu dalszego kształcenia itd. To komentarz stanowi główne źródło motywacji uczniów i wartości oceniania przedmiotowego.

Wewnątrzszkolny system oceniania (WSO) – przepisy prawa szkolnego stanowiące część statutu szkoły i określające zasady organizacji oceniania uczniów danej szkoły. Szkoła decyduje, jak ocenia osiągnięcia uczniów, co ocenia, kiedy oraz w jaki sposób rejestrowane będą te osiągnięcia. Do decyzji szkoły należy również sposób i częstotliwość informowania uczniów i rodziców o osiągnięciach, a także sposób poprawiania ocen. Oceny roczne, które umieszczane są na świadectwach promocyjnych oraz ukończenia szkoły, wystawiane są według obowiązującej we wszystkich polskich szkołach skali 1 - 6.

Szkolna skala ocen służy ocenianiu osiągnięć ucznia.

Od roku 1999 szkoły mają obowiązek stosowania skali ocen 1-6 do klasyfikacji rocznej i końcowej (na zakończenie danej szkoły) oraz wpisywania na świadectwach promocyjnych i ukończenia szkoły. Powyższa skala nie jest stosowana jedynie w klasyfikacji rocznej oraz śródrocznej w klasach I-III szkoły podstawowej. Uczniowie tych klas otrzymują oceny opisowe.

Szkoła ma prawo ustalić inną skalę ocen dla oceniania bieżącego oraz klasyfikacji śródrocznej. Skala i formy oceniania są określane w wewnątrzszkolnym systemie oceniania, który jest częścią statutu szkoły. W praktyce jednak w większości polskich szkół stosuje się również w ocenianiu bieżącym oceny w skali 1-6, jednak dopuszcza także oceny z plusem lub minusem. Czasem spotyka się także

oceny z dwoma minusami, najczęściej jest to ocena dopuszczająca (2=), nieformalny stopień zaliczający.

Kontrola i ocenianie jest jedna z najtrudniejszych czynności nauczyciela w procesie nauczania i uczenia się. Dlatego też każdy nauczyciel powinien w oparciu o wyuczony warsztat pracy a także nabyte z czasem doświadczenie nieustannie analizować i weryfikować celowość realizowanej na swoich lekcjach kontroli, jak również właściwy dobór form oceniania, a w końcu analizować swoje ocenianie pod kątem jego rzetelności i jednoznaczności kryteriów.

Do obowiązków każdego nauczyciela powinno należeć określenie szczegółowych wymagań edukacyjnych, wynikających z realizowanych przez niego programów zajęć szkolnych, oraz określenie sposobów sprawdzania i kryteriów oceniania osiągnięć uczniów.

Kryteria oceny muszą być jasno i szczegółowo przedstawione uczniom przed dokonaniem oceniania. Ocena szkolna ucznia, w tym także z wychowania fizycznego powinna być:

- racjonalna
- sprawiedliwa
- obiektywna
- rzetelna
- uczciwa
- porównywalna
- dokładna
- a przede wszystkim „ludzka”.

Przystępując do etapu oceny, jako integralnego elementu procesu nauczania należy się kierować następującymi zasadami oceniania:

1) Trafność oceny

Ocenianie będzie trafne, jeżeli podlega mu dokładnie to, co powinno być oceniane. Osiągnąć można to w sytuacji gdy:

-
- a) - oceniający są w pełni świadomi tego, co ma być oceniane – w oparciu o odpowiednie kryterium lub zdefiniowane wymagania programowe,
 - b) - źródłem danych są wyniki zadań, rozwiązywanych przez zdających, które związane są z tym, co ma być oceniane,
 - c) - występuje odpowiednio dużo danych, by móc statystycznie wykazać, że zostało spełnione kryterium.

2) Rzetelność oceny

Ocenianie jest rzetelne wtedy, gdy jest konsekwentnie stosowane i interpretowane w przypadku każdego ucznia (badanego), z zapewnieniem jednakowych warunków przeprowadzenia badania.

3) Elastyczność oceny

Ocenianie jest elastyczne, jeżeli łatwo daje się dostosować do różnych programów nauczania oraz potrzeb różnych poszczególnych uczestników (uczniów).

4) Sprawiedliwość oceny

Ocenianie jest sprawiedliwe wtedy, kiedy w sposób jednakowy traktują wszystkich badanych (uczniów), np., kiedy wszyscy uczniowie rozumieją, czego się od nich oczekuje i jaką formę przybierze ocenianie.

Należy zwrócić uwagę, że ocenianie – tak jak wiele innych czynności podejmowanych w szkole przez nauczyciela, wynika z pewnym regulacji prawnych.

W pierwszej kolejności informacji potrzebnych do określenia co i jak oceniać należy poszukiwać w Standardach Wymagań Egzaminacyjnych, określonych w Podstawie Programowej, stworzonych po to, by ułatwić porównywanie wiedzy uczniów w obrębie szkoły, a także pomiędzy samymi szkołami. Następne, bardziej szczegółowe wytyczne dotyczące sposobu oceniania w danej szkole zawiera Wewnątrzszkolny System Oceniania – w którym sposób i kryteria oceniania ustalane i aprobowane są przez radę pedagogiczną. Ostatnim, najbardziej uszczegółowionym dokumentem, określającym bardzo precyzyjnie co i kiedy oceniać, stanowi Przedmiotowy System Oceniania – opracowywany przez zespół wychowania fizycznego w danej szkole.

Ocenianie jest procesem, który ma wspomagać pracę nauczycieli i rodziców nad sprawnym i mądrym wchodzeniem w życie młodego pokolenia. Ocenianie ma pomóc uczniowi robić postępy w następujących obszarach jego rozwoju (Kosińska 2000):

- 1) Poznaniu własnych możliwości – poddając się ocenianiu uczeń dowiaduje się, jaki posiada zakres wiedzy z danej dziedziny, jakie musi nabyć umiejętności i co jeszcze powinien zrobić, aby podnieść swój poziom wiedzy. Wystawiając ocenę cyfrową, nauczyciel informuje, jakie miejsce w (aktualnie przyjętej) skali 1-6 uczeń zajmuje pod względem posiadanych umiejętności i wiadomości. Ta informacja jest rzetelna przy jednoczesnym stosowaniu komentarza do oceny cyfrowej i przy założeniu, że uczeń zna kryteria ocen na dany poziom.
- 2) Świadomości społecznej – ocena ma wpływ na określenie siebie w stosunku do innych osób w tej samej grupie społecznej. Uczeń otrzymujący ocenę słowną i cyfrową kontroluje swój status ucznia w grupie rówieśniczej i może zmieniać go, sterując swoim procesem uczenia się, podnosząc kwalifikacje i kompetencje. Tym samym może przejść do grupy społecznej o wyższym statusie uczniowskim. Ocena może jednak spowodować obniżanie się lub podnoszenie statusu – w zależności od poczucia sprawiedliwego oceniania. Takie poczucie może zapewnić uczniowi właściwy komentarz nauczyciela, uzasadniający ocenę i wskazujący właściwy i pożądany kierunek edukacyjnego działania. Wyjaśnienie przez nauczyciela zasadności wystawionej oceny ma niewątpliwie wpływ na wszechstronny rozwój ucznia. Rozwijają się głównie wskaźniki sfery psychicznej tj.: spostrzeganie, analiza dedukcji, logiczne myślenie, pamięć, orientacja itp. Musi jednak dziecko mieć świadomość, że jest w stanie sprostać takim wymaganiom i wie, co w tym zakresie powinno zrobić. Nadzieja na poprawę oceny może i powinna działać mobilizująco na zaangażowanie ucznia w naukę.
- 3) Budowaniu właściwej motywacji - ocenianie może być i prawdopodobnie jest istotnym czynnikiem motywacyjnym. Wystawienie i skomentowanie oceny przyczynia się do wzbudzenia nadziei, że może być lepiej przy spełnieniu określonych przez nauczyciela warunków oraz że poziom wiedzy, umiejętności i postaw plasuje się w adekwatnym miejscu skali ocen szkolnych. Motywacja do nauki oparta jest zawsze na poczuciu zadowolenia i nadziei werbalizowanej przez osobę znaczącą i kompetentną czyli nauczyciela. Nieznaczący i niekompetentny, bez autorytetu nauczyciel nie

będzie pozytywnie wpływał na motywację uczniów do nauki, do samorozwoju, do autokreacji.

- 4) Kształtowaniu zainteresowań - odpowiedni komentarz do oceny, zachęcający ucznia do pracy nad własną karierą, może mieć decydujący wpływ na ukierunkowanie, rozwój i utwierdzenie zainteresowań związanych z danym przedmiotem, obszarem edukacyjnym. Ocena może niestety także zniechęcić ucznia do nauki, do doskonalenia wiedzy i umiejętności.
- 5) Nabywaniu wiedzy - stan wiedzy i umiejętności musi być co jakiś czas sprawdzany i oceniany, aby uczeń zdawał sobie sprawę z własnych możliwości predyspozycji oraz by mógł podnosić poziom swoich kwalifikacji i kompetencji w danym zakresie (Kosińska 2000)

Ocenianie również jest:

- procesem gromadzenia informacji zwrotnej;
- integralną częścią procesu uczenia się i nauczania;
- powinno służyć wspieraniu szkolnej kariery uczniów i ich motywowaniu (Chodnicki i wsp. 1999, Hudańska 1999).

Z. Jaworski (1968) określił, iż ocena ucznia z każdego przedmiotu powinna spełniać trzy funkcje:

- dydaktyczną (informacyjną, sterującą) – ocena ma być miernikiem wyników pracy ucznia, określać, na jakim poziomie występuje wiedza, umiejętności i postawy ucznia, jakie są w nich luki, co należy uzupełnić w przyszłości.
- wychowawczą (motywującą, aktywizującą) – poprzez ocenianie nauczyciel wpływa na sferę emocjonalną, wychowuje poprzez kształtowanie właściwych i pożądanых postaw i nastawień, rozwija zainteresowania nauką, pobudza wolę do samodzielnej pracy i brania odpowiedzialności za swój proces edukacyjny.
- społeczną – wskazuje miejsce ucznia w grupie społecznej (np. klasie). Ocena daje informację o tym, jaką pozycję w kategorii ucznia dobrego osiąga konkretne dziecko, jaka jest obecna sytuacja i jakie mogą być prognozy (przewidywania) na przyszłość.

Realne spełnienie niniejszych funkcji wydaje się możliwe w przypadku zastosowania oceny opisowej na zakończenie semestru lub roku szkolnego oraz zastosowania oceny wyrażonej stopniem w trakcie nauczania. Każda z tych funkcji ma swoje określone miejsce w procesie kształcenia.

Ocena szkolna posiada dwie zasadnicze funkcje:

- klasyfikacyjną - ocena jest wyrażona za pomocą umownego symbolu i służy różnicowaniu oraz podporządkowaniu uczniów zgodnie z pewną skalą;
- diagnostyczną - wspieranie szkolnej kariery ucznia, monitorowanie jego postępów i określanie indywidualnych potrzeb (Hudańska 1999).

Umiejętności (techniczne, taktyczne, rekreacyjne, utylitarne, ruchowe, organizacyjne) oceniamy na podstawie zadań zrealizowanych przez nauczyciela w danej klasie. Należy skorzystać w tym przypadku z programu (najlepiej planu autorskiego nauczyciela) nauczania oraz wynikających z kompetencji (osiągnięć) ucznia zawartych w podstawie programowej oraz standardach osiągnięć uczniów z wychowania fizycznego (Lepczyk i wsp. 2000). Istotne jest stosowanie następującej zasady: aby coś sprawdzić najpierw należy tego nauczyć. Dobór i liczba ocenianych zadań zależy od każdego nauczyciela, od jego rozkładu materiału nauczania, od procesu nauczania i uczenia się w danej klasie, u danego ucznia.

Istotne znaczenie w procesie edukacji ma ocena z wiadomości, a przede wszystkim ocena postawy ucznia, jego zaangażowania, aktywności, stosunku do lekcji, udziału w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych z wychowania fizycznego, stylu życia. Niezmiernie ważne są jednak jasne i czytelne dla ucznia kryteria tych ocen.

Najmniejsze znaczenie w ocenie wyrażonej stopniem ma określenie poziomu sprawności fizycznej uczniów. Znajomość poziomu sprawności fizycznej jest ważna, szczególnie w momencie planowania pracy nauczyciela wychowania fizycznego, ale nie może decydować o stopniu z wychowania fizycznego. Do oceny poziomu sprawności fizycznej wykorzystujemy różnego rodzaju próby testów sprawności. W piśmiennictwie europejskim i amerykańskim podkreśla się fakt łączenia sprawności fizycznej ze zdrowiem (ang. health related fitness), co ma swój wyraz w proponowanych testach sprawności fizycznej

Tab. Przedmioty i kryteria kontroli i oceny ucznia z wychowania fizycznego (Muszkieta, 1998)

Przedmiot oceny (co oceniać?):	Kryteria i narzędzia oceny (jak oceniać?):
<p>1. Rozwój fizyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pomiar antropometryczny (wysokość ciała, masa ciała, obwody większych grup mięśniowych, fałdy skórno-tłuszczowe); • Pomiar fizjologiczny (pojemność życiowa płuc, rytm oddechu, rytm tętna, wydolność pracy serca, ciśnienie tętnicze krwi); • Postawa ciała (wady i odchylenia postawy ciała, proporcje, zakresy ruchu w stawach) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obserwacja, pomiary wykonywane przez higienistkę szkolną i lekarza (kontrola dokumentacji zdrowotnej ucznia), pomiary wykonywane samodzielnie przez uczniów i nauczyciela wf.
<p>2 Umiejętności</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technika i taktyka wykonania poszczególnych elementów nauczanych dyscyplin i konkurencji (umiejętności rekreacyjno sportowe, ruchowe) • Utylitarne • Organizacyjne (umiejętności organizacji czasu wolnego, zawodów sportowo-rekreacyjnych, sędziowanie, samokontrola) 	<ul style="list-style-type: none"> • Testy nauczycielskie zgodne z planem pomiaru osiągnięć uczniów w zakresie umiejętności ruchowych, organizacyjnych i utylitarnych, sprawdziany, organizacja zawodów i festynów rekreacyjno-sportowych, sędziowanie
<p>3. Sprawność fizyczna (psychomotoryczność)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zdolności kondycyjne i koordynacyjne, • Sprawność fizyczna związana ze zdrowiem • Sprawność fizyczna związana z osiągnięciami 	<ul style="list-style-type: none"> • Testy sprawności fizycznej
<p>4. Wiadomości o KF</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sprawdziany testy, odpowiedzi, prowadzenie zajęć, prowadzenie zeszytów, teczek, dzienniczków itp.
<p>5 Postawy, nastawienia i zachowania</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obserwacja, udział w zawodach, festynach, przynależności do klubów i sekcji, działalność społeczna na rzecz np. UKS, SKS itp.

Proponuje się aby nauczyciel oceniał na wychowaniu fizycznym różne aspekty przedmioty z wykorzystaniem określonych kryteriów.

Właściwie pojęta kontrola i ocena procesu wychowania fizycznego winna służyć:

- wdrażaniu uczniów do systematycznej samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej,
- wzmaganiu zainteresowania uczniów aktywnością ruchową,
- pozyskiwaniu przez nauczyciela i uczniów informacji o stanie procesu nauczania i uczenia się,
- obiektywnemu pomiarowi osiągnięć uczniów,
- podsumowaniu efektów pracy nauczyciela,
- zwiększeniu zainteresowania rodziców problemem zdrowia i stanu rozwoju fizycznego dzieci (Jeziński, Chobocka, 1999).

W tym miejscu można przedstawić zbiór kilku praktycznych „złoty porad” kontroli i oceny pomocnych w procesie wychowania fizycznego sformułowany w oparciu o „Dekalog oceniania” Muszkiety, (2002):

- 1) Uczeń powinien być podmiotem wszelkich działań nauczyciela.
- 2) Należy stosować czytelne, obiektywne i sprawiedliwe kryteria oceny ucznia. W myśl zasady , iż: „lepsze są najgorsze kryteria niż ich brak”. Zakres wymagań, a także kryteria kontroli i oceniania najlepiej przedstawić uczniom podczas pierwszej lekcji na początku nowego roku szkolnego.
- 3) Sprawdzać i oceniać można tylko to, czego nauczyliśmy i wyćwiczyliśmy.
- 4) Oceniając umiejętności, psychomotoryczność i wiadomości, należy mieć na względzie aktualny (zróżnicowany) stan rozwoju psychofizycznego ucznia, a także dokonywane przez niego postępy.
- 5) Ocena z pomiarów komponentów sprawności fizycznej ucznia nie może decydować o ocenie końcowej z wychowania fizycznego.
- 6) Każdy uczeń – jeśli tylko wykaże odpowiednie zaangażowanie – zasługuje na pozytywną ocenę, ponadto powinien mieć realną (w stosunku do swoich możliwości) szansę na otrzymanie oceny bardzo dobrej i celującej z wychowania fizycznego.

-
- 7) Ocena nie powinna stanowić narzędzia do karania za (złe) zachowanie na lekcji bądź na przerwach. Do tego celu służą oceny ze sprawowania.
 - 8) Podczas oceniania należy pamiętać, że - jak wynika z wieloletnich obserwacji - wyższa ocena motywuje, natomiast zaniżona powoduje negatywną motywację.
 - 9) Należy dążyć do uzyskania przez uczniów samokontroli i samooceny własnych umiejętności, sprawności wiedzy, rozwoju psychofizycznego, zachowań i postaw, jako najbardziej celowych i efektywnych elementów procesu kształcenia i wychowania.

W tym miejscu warto przytoczyć opinie i oczekiwania samych uczniów na temat kryteriów oceniania (w oparciu o badania pod kierunkiem T. Maszczaka w latach 2002-2003 wśród uczniów szkół gimnazjalnych w wieku 13-15 lat).

Z badań tych wynika iż uczniowie chcą być oceniani według poniższych (uszeregowanych malejąco pod względem ważności w ocenie samych uczniów) kryteriów:

- zaangażowanie i wysiłek wkładany w uczestniczenie w zajęciach,
- sumienne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z istoty przedmiotu,
- postęp w zakresie sprawności fizycznej, umiejętności i wiadomości,
- stosowanie zasady „fair play”,
- stosunek do własnego ciała (strój, higiena osobista),
- sprawność fizyczna,
- udział w zawodach sportowych i zajęciach pozalekcyjnych.

Na zakończenie zwrócić uwagę na potrzebę skutecznego komunikowania oceny. Aby komunikacja była skuteczna, musi istnieć psychologiczna gotowość przyjęcia komunikatu. Jest to szczególnie ważne w przypadku, kiedy komunikat zawiera ocenę. Jeżeli ocena ma przynieść konstruktywny efekt musi zostać zaakceptowana. Wstępnym warunkiem akceptacji jest wysłuchanie komunikatu, a następnie jego zrozumienie i zinterpretowanie.

Ocena szkolna często zawiera informacje niemiłe dla słuchającego. Informacje na temat oceny najlepiej jest zacząć od informacji pozytywnej. Ludzie chętniej i uważniej słuchają informacji miłych i pochlebnych, łatwo i dokładnie je zapamiętują, natomiast informacji niepochlebnych słuchają nieuważnie i szybko eliminują je z pamięci albo interpretują je jako zarzuty czy atak. W tym drugim przypadku informacja zmienia swój charakter w pamięci odbiorcy- postrzegana jako akt wrogości, traci wszelkie walory poznawcze, wychowawcze i dydaktyczne. Oznacza to, że oceniać powinniśmy efekt działania ucznia, a nie jego osobowość, motyw, zamiary, bo na ich temat nie mamy pełnej wiedzy, a tym samym prawa do wyciągania jakichkolwiek wniosków.

Niezależnie od potrzeby obiektywności i niezawisłości oceny, należy dokładać wszelkiej staranności aby formułując ocenę a także informując o niej nie popełnić takich błędów jakm.in.:

- dopuszczanie skojarzeń (dany uczeń może być podobny do kogoś, kto z jakiś względów budzi w nauczycielu jakieś negatywne emocje i przez to wpływać na jego obiektywizm podczas oceniania),
- uleganie presji zewnętrznej (poleganiu na opinii grupy),
- kierowanie się własnym gustem i upodobaniami (upodobania bądź niechęć do określonego typu wyglądu, sposobu bycia, osobowości),
- uleganie „efektowi aureoli” (uczeń miły, grzeczny często sprawia wrażenie jakby więcej umiał czy wiedział niż wynikałoby to z obiektywnej analizy rezultatów jego działań),
- poleganie na obiegowej opinii środowiskowej (o danym uczniu, klasie),
- uleganie pierwszemu wrażeniu (które często bywa mylne),

Wszystkie powyższe tendencje w żadnym wypadku nie powinny wpływać na osąd nauczyciela w trakcie analizowania przez niego uprzednio ściśle określonych parametrów podlegających ocenie.

2.8. OBSERWACJA LEKCJI ELEMENTEM DOSKONALENIA WARSZTATU NAUCZYCIELA

Obserwacje zajęć wychowania fizycznego.

Obserwacja (hospitacja) jest jedną z form sprawowania nadzoru pedagogicznego w szkole lub placówce oświatowej przez dyrektora lub wizytatora, polegającą na odwiedzaniu nauczyciela podczas zajęć z uczniami lub wychowankami. Termin hospitacja pochodzi z łacińskiego słowa hospitor - "goszczę kogoś"(Dziennik Praktyk WSKFiT 2011). Hospitacja służy przede wszystkim obserwacji aktywności, zachowań uczniów na lekcji, spowodowanych określonymi działaniami nauczyciela. Określenie hospitacja zgodnie z polskim prawem i tradycją odbywa się tylko wtedy, gdy wykonywana jest jako element nadzoru pedagogicznego. Dla potrzeb praktyk pedagogicznych słowo hospitacja zamieniono na obserwacja, gdyż student-praktykant jest obecny na lekcji jedynie w celach dydaktycznych.

Obserwowany przez praktykanta w czasie lekcji może być nauczyciel wychowania fizycznego, zwykle doświadczony pedagog, którego lekcje mają być kanwą do naśladowania i wzorowania się lub kolega praktykant, którego obserwowanie może być przykładem ucznia się na błędach. Wartość obu jest istotna i wyływa z jednego z głównych celów praktyki jakim jest zdobycie wszechstronnego doświadczenia wynikającego z pobytu w szkole.

Obserwacja ze względu na podmiot może być:

diagnozująca – ocena poziomu sprawności uczniowskich umiejętności;

oceniająca – przyjrzenie się sposobowi pracy nauczyciela, jego kontaktami z uczniami, stosowanymi metodami pracy, wpływowi na zachowanie uczniów;

Obserwacja ze względu na obszar wglądu może być:

globalna – obejmująca wszelkie działania nauczyciela i uczniów w trakcie lekcji;

wycinkowa – związana z oglądem poszczególnych elementów struktury lekcji lub wybranych działań nauczyciela i uczniów.

Do jednych z podstawowych obowiązków studenta na praktyce pedagogicznej należy obserwowanie lekcji wychowania fizycznego w różnych klasach szkoły.

Celem tych obserwacji jest poznanie pracy z dziećmi, ilustracja zagadnień omawianych na ćwiczeniach z metodyki wychowania fizycznego, poznanie warunków pracy szkoły w zakresie kultury fizycznej.

Wszystkie obserwowane zajęcia powinny być bezpośrednio po ich odbyciu szczegółowo omawiane z nauczycielem prowadzącym, głównie pod kątem postawionego celu. Szczegółowymi celami hospitacji są następujące zagadnienia metodyczne:

- stosowanie różnych zasad, form i metod nauczania adekwatnie do warunków i różnych etapów edukacji,
- realizacja zadania dydaktyczno-wychowawczego postawionego dla hospitowanej lekcji,
- konspekt lekcyjny, jego układ z doбором ćwiczeń (zabaw i gier) do określonego zadania lekcji oraz ich realizacja,
- organizacja pracy na lekcji: kierowanie klasą, podział na grupy, rola uczniów grupowych, wykorzystanie miejsca i sprzętu, operowanie przyborami i przyrządami,

właściwa intensywność lekcji, wykorzystywanie różnych sposobów organizacji pracy na lekcji, asekuracja (samoasekuracja),

- sposoby instruowania uczniów (pokaz i objaśnienie), wydawanie poleceń do wykonania ćwiczeń, nadawanie tempa, motywowanie i naprowadzanie uczniów na prawidłowe wykonanie zadań,
- obserwacja dzieci określonej klasy w celu poznania ich stopnia rozwoju, sprawności fizycznej, umiejętności, zaangażowania i aktywności, dyscypliny grupy, reagowania na polecenia i sygnały, umiejętności współdziałania (współpracy), rywalizacji, ubezpieczania się,
- reagowanie na wszelkie przejawy aktywności dzieci, poprawianie błędów, korekta postawy, stwarzanie przyjaznej atmosfery dla uczniów,
- nauczanie i doskonalenie ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych,
- stosowanie indywidualizacji w lekcji wychowania fizycznego,

-
- stosowanie intelektualizacji (przekazywanie wiadomości) w lekcjach wychowania fizycznego, m.in. poprzez wykorzystywanie ścieżek międzyprzedmiotowych np. edukacji zdrowotnej, ekologicznej, olimpijskiej, itp.

Wskazane jest, aby student na każdej obserwowanej lekcji stawiał sobie inny cel obserwacji i dokonywał obserwacji skupiony na wybranym zadaniu. W trakcie pobytu na lekcji praktykant notować powinien elementy treści lekcji oraz w uwagach notować wszystkie uwagi związane z celem hospitacji. Ta część protokołu obserwacji powinna być bardzo rozbudowana i powinna kończyć się uwagami natury ogólnej podsumowującymi obserwację.

Uwaga . Nie określenie celu obserwacji lekcji, brak uwag dotyczących przebiegu lekcji i celu obserwacji oraz nie podsumowanie przebiegu obserwacji może być ocenione przez nadzór nad praktykami jako nie spełnienie wymagań praktyki.

Przykładowe arkusze obserwacji lekcji:

Protokół hospitacji zajęć nr 1

Cel hospitacji: stosowanie indywidualizacji w lekcji wychowania fizycznego,

Data.- 30.02.2012.

Klasa III b gimnazjum

Zadania lekcji: Doskonalenie odbić sposobem oburącz górnym. Nauczanie gry blokiem.

Liczba uczniów - 18

Miejsce-sala gimnastyczna

Czas trwania- 45 min

Prowadzący-mgr Jarosław Wyeficki

Przebieg lekcji	Uwagi dotyczące przebiegu i celów hospitacji
-Zbiórka „raport powitanie -Zabawa ożywiająca „Kto prędzej na drugą stronę” -ćwiczenia gimnastyczne kształtujące z piłkami -odbicia sposobem oburącz górnym w parach przez siatkę. -nauka blokowania -gra szkolna w piłkę siatkową z premiowaniem blokowania bez zagrywek. Piłkę do gry wprowadza rzutem nauczyciel -gra właściwa -ćwiczenia korektywne - zabawa „wstań na 20” Zbiórka, podsumowanie, lekcji zebranie sprzętu, pożegnanie	-Lekcja zaczęła się z 2 minutowym opóźnieniem. -Nauczyciel wyróżniał najszybszych uczniów i motywował wolniejszych. -Nauczyciel komentował sposób wykonania ćwiczeń poprawiał ćwiczących -Nauczyciel przyglądał się wszystkim ćwiczącym i udzielał wskazówek zmieniając ćwiczenia. -Prowadzący nie instruował indywidualnie. Poprzestał na okólnych wskazówkach dla klasy -W czasie gry szkolnej nauczyciel dopingował niektórych uczniów do większego zaangażowania -Prowadzący do sędziowania i liczenia punktów poprosił uczniów niećwiczących Niećwiczący i drużyna przegrana sprząтали piłki i siatkę do piłki siatkowej Lekcja zakończyła się o czasie.

Uwagi z omówienia lekcji:

Nauczyciel w czasie prowadzenia lekcji obserwował aktywność uczniów i sposób wykonywanych przez nich ćwiczeń. Zmieniał i dostosowywał ćwiczenia do indywidualnych możliwości i potrzeb uczniów. Poziom zaawansowania technicznego u ćwiczących był bardzo zróżnicowany. Najmniej zaawansowany technicznie uczeń Marcin M. powinien mieć znacznie łatwiejsze ćwiczenia i prowadzący powinien poświęcić mu znacznie więcej czasu.

Wydaje się zasadne, aby uczniowie niećwiczący byli bardziej zaangażowani do organizacji lekcji, oraz poprawiani w trakcie błędnego sędziowania i wykonywania nieprawidłowych gestykulacji sędziowskich.

Zadanie lekcji zostało zrealizowane

Podpis nauczyciela:

Protokół hospitacji zajęć nr 2

Cel hospitacji: obserwacja dzieci określonej klasy w celu poznania ich stopnia rozwoju, sprawności fizycznej, umiejętności, zaangażowania i aktywności, dyscypliny grupy, reagowania na polecenia i sygnały, umiejętności współdziałania (współpracy), rywalizacji, ubezpieczenia się,

Data.- 03.10.2012.

Klasa 1 szkoła podstawowa

Zadania lekcji: Doskonalenie orientacji przestrzennej. Wprowadzenie pojęć związanych z bezpieczeństwem ruch drogowego.

Liczba uczniów -22

Miejsce-sala gimnastyczna

Czas trwania- 45 min

Prowadzący-mgr Jarosław Wyeficki

Przebieg lekcji	Uwagi dotyczące przebiegu i celów hospitacji
-Zbiórka ,raport powitanie -Zabawa ożywiająca „Czarodziej -„Reagowanie na kolory” -„Wyścig w tunelu”. - „Przerywane wojsko” -„Berek drużynowy” -”Szkola piłek” - „policjant i samochody” -Ćwiczenia korekcyjne „Kto zmienił miejsce” - Zbiórka, podsumowanie, lekcji zebranie sprzętu, pożegnanie	-Lekcja zaczęła się z opóźnieniem z powodu spóźnionej gotowości dwójki uczniów. -Wszyscy chcą być czarodziejami. Po zabawie trudno było zapanować nad grupą. Byli bardzo rozbawieni. Niektórzy ćwiczący po rozbawieniu w poprzedniej zabawie nie mogli się skupić i odpowiednio reagować na kolory wywoływane przez prowadzącego Niektórzy ćwiczący byli tak słabi fizycznie, że nie mogli przejść tunelu bez dotykania kolanami podłogi. Szczególnie słabe były Marysia Z. i Kasia B. W zabawie z dużą ambicją uczestniczyli chłopcy szczególnie Adrian M. Dwie dziewczynki podchodziły z obawą do zabawy. Kilku uczniów nie zrozumiała zasad rywalizacji drużynowej w tej grze i trzeba było 2 razy powtarzać opis i pokaz gry Wszyscy podawali piłkę w sposób właściwy. Przed zabawą szybko i w sposób właściwy usiedli naprzeciwko siebie w szeregach. Wybrani policjanci wprowadzili nastój zabawy odpowiednio kierując ruchem jedynie 3 uczennice reagowały niewłaściwie na polecenia „policjantów” Dzieci nie znają wszystkich ćwiczących po imieniu i mieli kłopoty z ich nazwaniem Lekcja zakończyła się o czasie.

Uwagi z omówienia lekcji:

Grupa uczniów przebywa na terenie szkoły dopiero od miesiąca. Niektórzy czują się jak wynika z obserwacji mocno zagubieni. Szczególnie trzy dziewczynki mają kłopoty z orientacją i ze sposobem udziału w niektórych grach i zabawach. Sprawność fizyczna w tej klasie nie odbiega od norm. Niektóre zachowania uczniów były za bardzo egoistyczne, dzieci zbyt eksponowały swoją rolę starając się wybić się ponad klasę. Większość dzieci zintegrowała się z kolegami i koleżankami z klasy.

Zadanie lekcji zostało zrealizowane

Podpis nauczyciela:



3. DOBRZE ZAPLANOWAĆ LEKCJĘ – KROK TRZECI

3.1. JAKIMI ZASADAMI SIĘ KIEROWAĆ W PLANOWANIU I REALIZACJI LEKCJI

Lekcja stanowi formę organizacyjną realizacji celów i zadań zawartych w programie wychowania fizycznego. Jest podstawową jednostką metodyczną w klasowo-lekcyjnym systemie nauczania. Ma swoistą budowę, uwzględniającą właściwości psychofizyczne i potrzeby rozwojowe uczniów oraz fizjologię wysiłku fizycznego, gdyż z założenia oparta jest o ruch.

Aby lekcja mogła zapewnić wielostronne oddziaływanie na wszystkie sfery osobowości wychowanka, powinny cechować ją (Szpinda, 1992):

- Celowość – zarówno w koncepcji jak i realizacji zadań.
- Racjonalność – w doborze treści, metod, form, środków oraz przestrzegania wszystkich zasad dydaktycznych.
- Ład w działaniu – wynikający z dobrej organizacji lekcji.
- Ekonomiczność – zapewniająca właściwą efektywność zajęć.
- Twórczy charakter – aktywizujący i usamodzielniający ucznia, przygotowujący do uczestnictwa w kulturze fizycznej.

Każdą jednostkę lekcyjną jako określone działanie pedagogiczne podporządkować można różnym typom lekcji. Przez typ lekcji należy rozumieć taką jej odmianę, której układ uwzględnia stosunek do ogniw procesu nauczania i stopnia ich realizacji. I tak możemy wyróżnić lekcje:

- Podające – wprowadzające nowe treści kształcenia i wychowania, zapoznające z nowym materiałem.
- Doskonalące - utrwalające wiadomości, umiejętności i nawyki oraz sprawność motoryczną.
- Kontrolne – sprawdzające i oceniające przygotowanie i postępy uczniów w zakresie umiejętności, sprawności i wiadomości.

-
- Mieszane – łączące różne ogniwa procesu nauczania i uczenia się.

W procesie pedagogicznym działania nauczyciela i uczniów powinny być podporządkowane regułom postępowania dydaktyczno-wychowawczego, czyli tzw. zasadom. Wyróżniamy trzy grupy takich zasad: zasady dydaktyczne, doboru treści i organizacji kształcenia i wychowania oraz zasady budowy lekcji (Szpinda, 1992).

Zasady dydaktyczne:

- świadomego i aktywnego udziału uczniów w procesie nauczania,
- pogładowości,
- systematyczności,
- przystępności (stopniowania trudności),
- trwałości,
- zdrowotności.

Zasady doboru treści i organizacji kształcenia i wychowania:

- podmiotowe traktowanie uczniów jako współpartnerów w procesie lekcyjnym,
- różnicowania treści i form kształcenia,
- integracji kształcenia i wychowania,
- łączenia teorii z praktyką,
- kształcenia ustawicznego.

ZASADY BUDOWY LEKCJI:

- wszechstronności,
- zmienności pracy mięśniowej,
- stopniowego natężenia wysiłku fizycznego,

W procesie wychowania fizycznego powinny być uwzględniane wszystkie zasady, które warunkują prawidłową realizację zadań zdrowotnych, kształcących,

poznawczych i wychowawczych, jednakże w opisie pomijamy dwie pierwsze, gdyż szczegółowo omówione są w literaturze z zakresu pedagogiki. Zasady budowy lekcji bezpośrednio wpływają na prawidłowość jej przebiegu oraz bezpieczeństwo uczniów uczestniczących w zajęciach ruchowych. Znajomość tych zasad jest niezbędna dla właściwego planowania i realizacji lekcji wychowania fizycznego. Każda lekcja, bez względu na jej charakter i cel, musi być zgodna z ZASADAMI BUDOWY LEKCJI. Zasady budowy lekcji opisane poniżej na podstawie publikacji różnych autorów: Bronikowskiego (2002), Skibniewskiego (2007) i Szpindy (1992).

Zasada wszechstronności – wymaga od prowadzącego oddziaływania na harmonijny rozwój uczniów (sferę intelektualną, motoryczną, fizyczną, społeczną).

- oddziaływanie wielopłaszczyznowo, poprzez przekazywanie wiadomości, nauczanie czynności ruchowych, kształtowanie sprawności fizycznej, postaw do dbałości o ciało i zdrowie;
- wpływ na różne układy organizmu (krążenia, odporności, oddechowego, układ ruchu);
- włączanie uczniów jako współodpowiedzialnych za przebieg procesu wychowania i kształcenia fizycznego;
- stosowanie różnorodnych ćwiczeń (z przyborem i bez przyboru, wpływające na wszystkie partie mięśniowe, we wszystkich płaszczyznach i kierunkach, trudne i łatwe, dynamiczne i statyczne, ale też rozwijające potencjał intelektualny itd.);
- stosowanie różnorodnych metod (w tym aktywizujących), form, sposobów organizacji zajęć;
- prowadzenie różnych form zajęć (różne dyscypliny sportowe, zmienne warunki – sala sportowa, boisko sportowe, zajęcia teoretyczne i praktyczne).

Zasada zmienności pracy – polega głównie na odpowiednim doborze ćwiczeń, które zapobiegają przeciążeniom, kontuzjom, rozwojowi tylko wybranych mięśni czy części (stron) naszego ciała. Dotyczy ona również wykorzystywania zamiennie/równolegle zadań fizycznych oraz intelektualnych. Stosowanie zmiennych środków wpływa także korzystnie na atrakcyjność lekcji.

Prowadzący powinien:

- różnicować formy zajęć,
- układać ćwiczenia tak, aby następne miało wpływ na inną partię mięśniową (np. podczas rozgrzewki),
- stosować różne pozycje wyjściowe,
- ćwiczenia statyczne przeplatać dynamicznymi, trudne – łatwymi, znane – nowymi, mniej atrakcyjne – atrakcyjnymi, wymagające skupienia – swobodnymi, wprowadzać liczne zabawy (szczególnie w klasach młodszych), które rozwijają potencjał zarówno intelektualny jak i emocjonalno-moralny.

Zasada stopniowego natężenia wysiłku – wskazuje na odpowiednią intensywność ćwiczeń na zajęciach (np. mierzoną częstością skurczów serca – HR). Potrzeba stopniowego zwiększania wysiłku aż do osiągnięcia maksymalnego, a po ćwiczeniach o największym obciążeniu fizycznym i psychicznym na potrzebę uspokojenia organizmu. Z zasadą wszechstronności i stopniowego natężenia wysiłku wiąże się pojęcie krzywej natężenia (można regulować poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń, intensywność, czas wykonania, tempo wykonania).

Krzywa natężenia wysiłku fizycznego lekcji

Maksimum intensywności powinno mieć miejsce ok. 35 minuty trwania zajęć, gdy zajęcia trwają 45 minut.

W ramach zasady stopniowego natężenia wysiłku należy uwzględnić następujące prawidłowości (Bronikowski, 2002):

- rozpoczynamy zajęcia od zadań o małej intensywności, a następnie stopniowo przechodzimy do zadań o większej intensywności (tempo wykonania, liczba powtórzeń, czas trwania),
- ćwiczenia o znacznej intensywności powinny być poprzedzone ćwiczeniami przygotowawczymi (w aspekcie metodycznym i kształcącym, również emocjonalnym),
- prawidłowo zorganizowane zajęcia zwiększają ich intensywność,

-
- przekazywanie wiedzy na zajęciach, nauczanie nowego elementu zawsze obniża intensywność zajęć,
 - rodzaj zajęć (dyscyplina sportowa, typ zajęć, miejsce) mogą różnicować zajęcia pod względem intensywności.

3.2. TOKI I SCENARIUSZ LEKCJI

Każda lekcja ma swoistą strukturę, ramowy schemat lekcji zwany TOKIEM LEKCYJNYM. Stanowi on względnie stałe następstwo zadań pedagogicznych w ogólnej strukturze lekcji. Orientuje on, jak należy dobierać treści by zapewnić jak najwszechstronniejsze oddziaływanie na wychowanka. Tok lekcyjny wskazuje na kolejność ćwiczeń dla uzyskania racjonalnego przebiegu fizjologicznej krzywej natężenia (Szpinda, 1992). Nie jest układem stałym i niezmiennym, ma jedynie pomocnicze, orientacyjne znaczenie dla zachowania właściwej budowy lekcji. Najistotniejszym kryterium w konstrukcji lekcji są zasady budowy lekcji.

TOK LEKCYJNY to pewien algorytm postępowania dydaktycznego, wskazuje na właściwą strukturę lekcji wychowania fizycznego, która powinna zawierać (Strzyżewski, 1996):

- 1) zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć;
- 2) motywacja do udziału w lekcji;
- 3) rozgrzewka i działanie profilaktyczno-korektywne;
- 4) kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności i rozwoju zdolności twórczych;
- 5) uspokojenie organizmu;
- 6) czynności organizacyjne i wychowawcze;
- 7) nastawienie uczniów do aktywności pozalekcyjnej.

Tok lekcyjny realizowany jest, zazwyczaj, na 45 minutowej jednostce, którą dzieli się na trzy części (Bielski, 2005; Bronikowski, 2002; Brudnik, 2009; Skibniewski, 2007):

CZĘŚĆ WSTĘPNA (10-15 min.) – zawiera od 1-3 ww. punkty toku, w tej części ma miejsce organizacja grupy, sprawdzenie gotowości do zajęć, nauczyciel podaje zadania, uświadamia cel, motywuje do aktywnego uczestnictwa oraz przygotowuje organizm do zasadniczego wysiłku w dalszej części lekcji, wskazane:

- rozpoczęcie zabawą ożywiająca lub orientacyjno-porządkową dla wywołania radosnego nastroju lub zadaniami twórczej ekspresji ruchowej;
- ćwiczenia kształtujące tak dobrac by pobudzić bierny i czynny aparat ruchu, pojedynczo lub w parach, najlepiej z zastosowaniem przyboru i/lub przy muzyce – jest to sposób na uatrakcyjnienie i zintensyfikowanie ćwiczeń rozgrzewających.

CZĘŚĆ GŁÓWNA (25-30 min.) – zawiera 4 punkt ww. toku, w tej części realizuje się zadanie główne /temat lekcji/, część główna zawiera ćwiczenia o największym natężeniu.

Nauczyciel skupia się na nauczaniu i/lub doskonaleniu umiejętności ruchowych, kształtowaniu sprawności, rozwijaniu zdolności twórczych uczniów i wdrażaniu ich do współpracy, samodzielności, wartościowania, dokonywania wyborów oraz samodzielnego rozwiązywania problemów. Zadania w tej części powinny być prowadzone różnymi metodami, nie tylko zadaniowymi-ściłymi, ale również usamodzielniającymi, twórczymi i problemowymi oraz prowadzone w różnych formach (rozdział 3.2)

CZĘŚĆ KOŃCOWA (3-5 min.) – zawiera trzy ostatnie punkty ww. toku, część tą wypełniają zasadniczo zabawy i/lub ćwiczenia uspakajające i rozluźniające o stopniowo malejącym natężeniu oraz ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne utrwalające nawyk utrzymania prawidłowej postawy. Elementy jakie powinna zawierać część końcowa:

- Podsumowanie zajęć, zachęcenie do samodzielnej aktywności w czasie wolnym lub wyznaczenie indywidualnych zadań domowych.
- Wdrażanie uczniów do odpowiedzialności i współpracy przy porządkowaniu miejsca ćwiczeń, sprzątanii i zabezpieczaniu przyborów i przyrządów. Uczniowie nie powinni opuszczać miejsca ćwiczeń, jeśli go nie uporządkowali.

SCENARIUSZ LEKCJI to pisemna, wyobrażeniowa forma przygotowania nauczyciela do lekcji, zapis już zweryfikowanej całej myślowej pracy nauczyciela nad przeprowadzeniem lekcji. Chociaż ma charakter indywidualnego planu działań pedagogicznych konkretnego nauczyciela, to powinien zawierać pewne stałe elementy, zgodne z regułami metodyki i wymogami dydaktyki.

FORMA OPRACOWANIA /ZAPISU/ SCENARIUSZA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Data.....klasa.....

Temat lekcji (zadanie główne).....

Zadania szczegółowe:

Usamodzielniające ucznia

Umiejętności.....

Wiadomości.....

Sprawność motoryczna.....

Miejsce ćwiczeń.....

Liczba ćwiczących.....

Przybory i przyrządy.....

Metody prowadzenia zajęć

Formy organizacyjne.....

Przykładowy zapis scenariusza lekcji opartego na toku gier zespołowych. Tok gier zespołowych zaproponowany przez J. Kutzner za Szpinda i wsp. (1992)

Tok lekcyjny (rodzaj zadań)	Zadania operacyjne (nazwa i opis ćwiczenia)	Czas	Uwagi organizacyjno- metodyczne
<p>Część wstępna</p> <p>Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, podanie zadań, motywacja do zaję</p> <p>Zabawa ożywiająca lub orientacyjno-porządkowa</p> <p>Ćwiczenia kształtujące poszczególne partie mięśniowe w różnych pozycjach</p>	<p>Tu wpisujemy przyjęte do realizacji treści, czyli konkretne zadania ruchowe – nazwa ćwiczenia + opis. Określić pozycje wyjściową, przebieg i pozycję końcową.</p>	<p>Czas trwania konkretnego zadania lub liczbę powtórzeń</p> <p>/10-15 min./</p>	<p>Tu określamy metody dobrane pod kątem realizacji zadań ruchowych, formy organizacyjne, sposoby rozdawania, odkładania i zbierania przyborów, rozstawiania przyrządów, stanowisk, sposoby ustawienia grupy, zmiany ustawień, punktacja i inne uwagi.</p>
<p>Część główna</p> <p>Zabawy lub gry przygotowujące do nauczania/doskonalenia techniki lub taktyki gry</p> <p>Ćwiczenia techniczne i/lub ćwiczenia taktyczne</p> <p>Gra uproszczona lub szkolna (10 min.)</p>	<p>jw.</p>	<p>/25-30 min./</p>	<p>jw.</p> <p>/Wskazane jest graficzne przedstawienie konkretnego zadania, rozrysowanie ustawienia przyrządów i uczniów (drużyn) w ćwiczeniu, poparte opisem zawierającym uwagi organizacyjno-metodyczne nauczyciela./</p>
<p>Część końcowa</p> <p>Zabawa lub gra uspakajająca</p> <p>Ćwiczenia korekcyjne, oddechowe lub</p> <p>Rozciągające</p> <p>Czynności organizacyjno-porządkowe, omówienie lekcji, motywacja do kolejnych zajęć i samodzielnej aktywności, pożegnanie.</p>	<p>jw.</p>	<p>/3-5 min./</p>	<p>jw.</p>

3.3. ZADANIA GŁÓWNE I SZCZEGÓŁOWE LEKCJI

Dążąc do jakościowych zmian w szkolnym wychowaniu fizycznym musimy zmierzać do aktywnego i świadomego udziału ucznia w lekcji. Wprowadzenie szczegółowego zapisu celów i zadań realizowanych w czasie lekcji wychowania fizycznego należy uznać za konieczne. Coraz częściej i głośniejsze domaga się tego uczeń, który pozbawiony podstawowych informacji zadaje niejednokrotnie pytanie - po co, my to właściwie robimy? Zachęca do tego również propozycja zmian w polskim systemie oświatowym, która stwarza nauczycielowi wychowania fizycznego wprost nieograniczone możliwości do twórczej współpracy z wychowankiem w procesie uczenia się i nauczania. Wymagać to będzie od sporej rzeszy nauczycieli innego (szerszego) spojrzenia na cele i zadania szkolnego wychowania fizycznego, a w związku z tym modernizacji stosowanych przez nich form i metod pracy (Czerska i Sprawka, 2001).

Każda lekcja wychowania fizycznego nastawiona jest na realizację celu, zgodnego z programem nauczania na danym etapie edukacyjnym, określonego zadaniem głównym, a sformułowanego w postaci tematu lekcji. Poniżej opisano szczegółowy sposób formułowania tematów lekcji i zadań szczegółowych z artykułu Guły-Kubiszewskiej i Lewandowskiego (1998).

Zadanie główne lekcji (temat lekcji) powinno zawierać komunikat, o tym, jakie zadanie wychowawcze będzie wskaźnikiem świadczącym o nauczaniu. W temacie powinny znaleźć się takie określenia, jak: nauka, doskonalenie, kontrola albo pochodne tych określeń (np.: zapoznanie, przygotowanie, wprowadzenie, sprawdzian, uczyliśmy się, doskonaliliśmy itp.).

Tematy lekcji wychowania fizycznego mogą dotyczyć:

- 1) zdrowia, higieny i bezpieczeństwa, np.: Uczyliśmy się technik relaksacyjnych;
- 2) samooceny i samokontroli np.: Zapoznaliśmy się z testami służącymi do oceny sprawności fizycznej;
- 3) pomocy, asekuracji i ochrony przy wykonywaniu ćwiczeń, np.: Doskonaliliśmy umiejętność asekuracji i samoasekuracji przy staniu na rękach;
- 4) organizacji i prowadzenia zajęć, np.: Przygotowujemy się do samodzielnego prowadzenia rozgrzewki;

-
- 5) rozwijania zdolności koordynacyjnych i kondycyjnych, np.: Uczymy się jak można wykorzystać piłki lekarskie do ćwiczeń rozwijających mięśnie obręczy barkowej;
 - 6) techniki i taktyki sportowej, np.: Nauka skoku kucznego przez cztery części skrzyni. Doskonalenie rzutu do kosza po kozłowaniu. Sprawdzian techniki biegu – bieg na 60 metrów.
 - 7) działalności twórczej uczniów, np.: Tworzymy układy choreograficzne z elementami dramy przy muzyce.

Za źle opisane należy zatem uznać tematy, które nie precyzują kierunku (celu) np.: „Zabawy i gry ruchowe”, „Gra w dwa ognie”, „Piłka nożna – podania i prowadzenie piłki” oraz te, w których cele łączy się w sposób niewłaściwy np.: „Nauka i doskonalenie startu niskiego”, „Doskonalenie i sprawdzian zagrywki tenisowej – piłka siatkowa”, „Nauka i kontrola przewrotu w przód”. Dopuszczalne są natomiast takie połączenia, jak np.: „ Nauka startu niskiego – doskonalenie techniki biegu po prostej”.

Pamiętając o tym, że kształtowanie zdolności motorycznych w obecnych warunkach szkolnych można uznać za wysoce wątpliwe, oraz że lekcja wychowania fizycznego nie powinna być zamieniana w trening sportowy, należy również odrzucić tematy, w których cel ukierunkowany jest bezpośrednio na rozwijanie wybranych zdolności motorycznych, np.: „Kształtowanie wytrzymałości ogólnej – marszobiegi”, „Rozwijanie szybkości biegu”, „Kształtowanie siły ogólnej – ćwiczenia na atlasie”. Kształtowanie czy rozwijanie poszczególnych zdolności motorycznych jest zadaniem szczegółowym (podrzędnym) lekcji, zatem nie może jednocześnie być formułowane jako cel nadrzędny. Należy pamiętać, że jednostka lekcyjna trwa 45 minut, natomiast jej część główna, w której to właśnie realizuje się zadanie główne, zaledwie 25 min. Dlatego też, wątpliwe jest, że w tak krótkim czasie ukształtowane zostaną, jakiegokolwiek zdolności motoryczne, zważywszy, że ze względów organizacyjnych, dodatkowo obniża się czas na właściwą realizację zadań. Sformułowanie zadania głównego, w takich lekcjach, powinno być ukierunkowane na zdobywanie wiedzy lub umiejętności ucznia, natomiast kształtowanie konkretnej zdolności motorycznej pozostaje środkiem do osiągnięcia celu.

Tak opisane tematy proponujemy formułować inaczej np.: „ Zapoznanie z metodami kształtowania wytrzymałości – marszobieg”, „Zapoznanie z ćwiczeniami

kształtującymi szybkość biegową”, „Uczymy się posługiwać atlasem – ćwiczenia rozwijające ogólną siłę mięśniową”.

Temat w niezmienionym zapisie może funkcjonować przez kilka jednostek lekcyjnych (cykl). Natomiast zadania szczegółowe są specyficzne dla danej jednostki lekcyjnej, nie mogą powtarzać się na kolejnych lekcjach z wyjątkiem zadań usamodzielniających, czyli kształtowania postaw, które powinny lub mogą obejmować cykl lekcji. Zadanie szczegółowe, jest pewnego rodzaju, podsumowaniem konkretnej lekcji, dość precyzyjnym określeniem co większość uczniów osiągnęło w toku lekcji w zakresie umiejętności, wiadomości, postaw, sprawności motorycznej.

FORMUŁOWANIE ZADAŃ SZCZEGÓŁOWYCH LEKCJI

Zadanie usamodzielniające ucznia (zadanie wychowawcze, kształtowanie postaw) powinno wynikać z podejmowanych przez nauczyciela działań w sferze kierunkowej, których konsekwencją powinny być zmiany osobowościowe wychowanka (kształtowanie kierunkowych dyspozycji osobowościowych). Opisując to zadanie należy na wstępie określić cel oddziaływań (zamiar wychowawczy) a następnie przedstawić konkretne działanie, które wykona w czasie lekcji uczeń. Przy doborze zadań należy bazować na posiadanych przez ucznia doświadczeniach, umiejętnościach i wiadomościach, np.: „uczeń angażuje się w rozwijanie swojej ekspresji ruchowej – proponuje swój układ taneczny”, „uczeń pomaga nauczycielowi w zachowaniu bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń – uczestniczy w asekurowaniu kolegi przy skoku kucznym przez skrzynię”, „uczeń akceptuje potrzebę samokontroli – ocenia swój postęp w szybkości biegu na 60 metrów i porównuje swój wynik z rezultatami kolegów”. Formułując cel oddziaływań powinniśmy stosować terminy oznaczające ściśle określone zachowania ucznia związane z kształtowaniem się nastawień i postaw. Postawę ucznia charakteryzują takie określenia, jak: akceptuje, angażuje się, broni, chwali, cieszy się, kwestionuje, obserwuje, odrzuca, poszukuje, proponuje, sugeruje, toleruje, uczestniczy, uważa, wybiera, żąda. W przypadku zadania ukierunkowanego na usamodzielnienie ucznia wskazane jest, określony cel realizowany był przez więcej niż jedną jednostkę lekcyjną (co najmniej cykl lekcyjny). W poszczególnych lekcjach zmieniać się mogą zadania dla ucznia.

W każdej lekcji wychowania fizycznego musi znaleźć się miejsce na zadania usamodzielniające. Powinny być one dostosowane do rozwoju emocjonalnego, poziomu wiedzy, umiejętności i sprawności ucznia. Stawianie ucznia w sytuacjach

zadaniowych i problemowych, pozwoli mu wykazać się własną inwencją i pomysłowością. Czym wyższy etap kształcenia, tym większa samodzielność, czyli większy wkład ucznia w organizację zajęć.

Przykłady formułowania zadań usamodzielniających ucznia w lekcji wychowania fizycznego zaproponowane przez Czerską i Sprawkę (2001).

Współuczestniczy w organizacji lekcji:

- proponuje ćwiczenia kształtujące RR, NN i T;
- proponuje ćwiczenia kształtujące ze współćwiczącym;
- proponuje ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku uwzględniając specyfikę zadań lekcji;
- dobiera ćwiczenia uspokajające organizm po wysiłku;
- dobiera ćwiczenia korekcyjno – kompensacyjne po wysiłku;
- proponuje ćwiczenia relaksacyjne

Dostrzega potrzebę współpracy i współdziałania:

- współpracuje z zespołem – przydziela role, dochodzi do kompromisów;
- analizuje umiejętność współpracy z grupą;
- ocenia współdziałanie zespołu;
- określa stopień poczucia bezpieczeństwa w grupie;
- opracowuje ćwiczenia zespołowe doskonalące umiejętności i rozwijające sprawności;
- wybiera skuteczny wariant taktyczny mający pozytywny wpływ na wynik zespołu;
- planuje i ustawia tor przeszkód współpracując z grupą.

Dbą o bezpieczeństwo własne i współćwiczących:

- przestrzega zasady fair play w grze;

-
- bezkolizyjnie porusza się po boisku podczas zabaw i gier ruchowych;
 - przygotowuje bezpieczne stanowiska ćwiczeń;
 - dobiera odpowiednie miejsce i rodzaj ćwiczeń do warunków terenowych;
 - dobiera obciążenia w ćwiczeniach siłowych i dozuje je uwzględniając własne możliwości;
 - dobiera samodzielnie ćwiczenia przeciwstawne.

Akceptuje konieczność pomocy i asekuracji:

- pomaga współćwiczącemu przy wykonywaniu ćwiczeń rozciągających;
- pomaga w ćwiczeniach z oporowaniem;
- asekuruje współćwiczącego przy wykonywaniu ćwiczeń gimnastycznych;
- odlicza współćwiczącemu takty przy wykonywaniu ćwiczeń rytmiczno – tanecznych;
- mobilizuje i dopinguje współćwiczącego przy wykonywaniu prób sprawnościowych.

Wdraża się do udzielania pierwszej pomocy:

- unieruchamia kończynę dolną lub górną wykorzystując dostępne przybory;
- zakłada opatrunek uciskowy;
- układa poszkodowanego w pozycji bezpiecznej;
- demonstruje sposoby przenoszenia rannego;
- holuje w wodzie współćwiczącego wybranym przez siebie sposobem.

Angażuje się w rozwijanie własnej inwencji:

- samodzielnie łączy poznane ćwiczenia w układ gimnastyczny;
- wykonuje układ do muzyki wg własnej inwencji;

-
- samodzielnie dobiera przybory do układu w zależności od charakteru muzyki;
 - improwizuje temat opowieści ruchowej;
 - tworzy figury przestrzenne z ciał współwiczających;
 - samodzielnie opracowuje fabułę zabawy lub zasady gry;
 - odzwierciedla ruchem stopień zadowolenia z lekcji.

Wdraża się do kontroli i oceny współwiczających:

- dokonuje pomiaru parametrów sprawności fizycznej współwiczającego;
- pomaga współwiczającemu w ocenie jego umiejętności;
- wskazuje współwiczającemu błędy przy wykonaniu poszczególnych ćwiczeń;
- pomaga współwiczającemu ocenić jego skuteczność w grze – wypełnia arkusz obserwacji;
- dokonuje oceny postawy ciała współwiczającego.

Akceptuje potrzebę samokontroli i samooceny:

- dokonuje samooceny poprawności wykonywania ćwiczeń;
- ocenia własną aktywność i zaangażowanie na zajęciach;
- dokonuje samooceny aktualnych możliwości sprawnościowych;
- samodzielnie dobiera próby do pomiaru sprawności motorycznej;
- dokonuje pomiaru własnej sprawności motorycznej i porównuje ją ze współwiczającymi;
- ocenia poziom własnych umiejętności.

Docenia konieczność dbałości o prawidłową postawę ciała:

- ocenia własną postawę ciała;
- dokonuje autokorekcji postawy;

-
- dobiera ćwiczenia korygujące wady postawy;
 - przyjmuje bezpieczne pozycje do ćwiczeń kształtujących;
 - samodzielnie dobiera ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne;
 - proponuje ćwiczenia elongacyjne i pozycje odciążające kręgosłup.

Angażuje się w rozwijanie własnej sprawności:

- dobiera ćwiczenia kształtujące poszczególne parametry sprawności motorycznej;
- dobiera ćwiczenia wzmacniające mięśnie RR, NN i T z wykorzystaniem dostępnych przyborów i przyrządów;
- dobiera do warunków terenowych odpowiednie ćwiczenia rozwijające zdolności kondycyjno koordynacyjne;
- wskazuje najłabsze parametry własnej sprawności i sposoby ich poprawy.

Dostrzega potrzebę samodoskonalenia:

- opracowuje wraz z zespołem ćwiczenia doskonalące wskazane elementy techniczne;
- samodzielnie dobiera ćwiczenia doskonalące elementy poszczególnych form aktywności ruchowej;
- ocenia stopień wytrenowania organizmu na podstawie pomiaru tętna i wyciąga wnioski do samodoskonalenia;
- określa braki w umiejętnościach i wyciąga wnioski do samodoskonalenia;
- wybiera odpowiednią dla siebie formę aktywności rekreacyjno – sportowej na podstawie analizy sprawności, umiejętności i zainteresowań – uzasadnia wybór.

Wdraża się do pełnienia funkcji organizatora i sędziego:

- przygotowuje przybory, przyrządy i miejsce ćwiczeń;
- organizuje zabawę lub grę o charakterze rekreacyjno – sportowym;

-
- dokonuje pomiaru np. czasu, długości skoku, odległości rzutu i pomaga w wyłonieniu zwycięzcy;
 - sędziuje fragmenty gry w turnieju klasowym;
 - sędziuje wewnętrzne zawody gimnastyczne;
 - samodzielnie planuje obwody ćwiczebne stosując zasadę wszechstronności i zmienności pracy mięśniowej.

Podane przykłady zadań usamodzielniających ucznia zostały uogólnione. Nie odnoszą się one do konkretnego tematu lekcji. Wykorzystując je w poszczególnych jednostkach lekcyjnych należy uszczegółowić czynności ucznia odnosząc je do konkretnie wykonywanego zadania.

Zadanie z zakresu sprawności motorycznej. Opisując to zadanie należy określić cel, czyli jedną lub dwie z wybranych zdolności motorycznych, której poświęcimy szczególną uwagę na lekcji w postaci zwiększonej liczby zadań rozwijających wybraną zdolność. W sytuacji gdy celem jest jedna ze zdolności kondycyjnych należy w miarę możliwości uszczegółowić zakres naszych oddziaływań. W dalszej kolejności przedstawiamy program, za pomocą którego zmierzamy do realizacji celu, np.:

1) Zdolności kondycyjne

- 1) rozwijanie szybkości lokomocyjnej – skip A, biegi przodem i tyłem w formach swobodnych i z rywalizacją, zabawy z pościgiem;
- 2) kształtowanie siły obręczy barkowej – zabawy z mocowaniem, ćwiczenia w podporach, ćwiczenia z ławkami gimnastycznymi;
- 3) kształtowanie wytrzymałości ogólnej – marszobiegi terenowy na 1000 metrów.

2) Zdolności koordynacyjne

- a) rozwijanie równowagi – przejścia po linach i ławeczce gimnastycznej, skoki jednonóż;
- b) szybkość reagowania – starty z różnych pozycji po sygnałach wzrokowych, słuchowych i czuciowych;

-
- c) rytmizowanie – naśladowanie ruchów partnera, marsz i bieg w rytm muzyki;
 - d) orientacja przestrzenna – podania i chwyt piłki w ruchu, gra do 5 podań;
 - e) różnicowanie – rzuty piłką do kosza z różnych odległości, rzuty do celu przyborami o różnej wadze.

3) Gibkość

Skłony w przód, ćwiczenia rozciągające mięśnie grzbietu i brzucha.

Zadanie z zakresu umiejętności powinno informować, jaką umiejętność opanuje uczeń w danej jednostce lekcyjnej. Wskazane jest, aby nauczana umiejętność została podzielona na pewne istotne punkty uczenia się i nauczanie części (elementy), które dziecko stopniowo przyswajałoby podczas kolejnych lekcji. Nauczane umiejętności mogą dotyczyć:

- a) zdrowia, higieny i bezpieczeństwa, np.: uczeń będzie umiał udzielić pierwszej pomocy przy złamaniu ręki;
- b) samooceny i samokontroli (ciała, jego funkcji oraz umiejętności ruchowych i wiedzy z zakresu kultury fizycznej), np.: uczeń będzie umiał dokonać pomiaru tętna na swojej tętnicy szyjnej w pozycji siedzącej;
- c) pomocy, asekuracji i ochrony wykonywanych ćwiczeń, np.: uczeń będzie umiał asekurować kolegę przy skoku rozkrocznym przez kozła;
- d) organizacji i prowadzenia zabaw, gier, ćwiczeń i zajęć, np.: uczeń będzie umiał zorganizować i przeprowadzić zabawę „Myśliwy i kaczki”;
- e) rozwijania zdolności koordynacyjnych i kondycyjnych, np.: uczeń będzie umiał zademonstrować cztery ćwiczenia z partnerem, które kształtują siłę mięśni brzucha;
- f) techniki i taktyki sportowej, np.: uczeń będzie umiał wykonać kozłowanie w miejscu kończyną dominującą z postawy do siadu prostego i do postawy bez przerywania kozłowania.

W każdej lekcji należy umieścić zadania kontrolne, które będą sprawdzały poziom i stopień opanowania nauczanej umiejętności.

W zadaniu z zakresu wiadomości opisujemy nowe informacje, przekazywane uczniowi w trakcie zajęć, które powinny zostać przyswojone przez niego w wyniku procesu uczenia się i nauczania w danej jednostce lekcyjnej. W czasie przebiegu zajęć należy stwarzać takie sytuacje dydaktyczne, w których uczeń będzie zdobywał i analizował informacje w sposób aktywny, poprzez różnego rodzaju doświadczenia i przeżycia. Zawarte w zadaniu informacje odnoszą się do wiedzy o :

- a) zdrowiu, higienie i bezpieczeństwie, np.: uczeń będzie wiedział jak unieruchomić złamaną kończynę górną – na rysunku zaznacza stawy, które należy unieruchomić po złamaniu;
- b) metodach samooceny i samokontroli, np.: uczeń będzie wiedział, na których częściach ciała można dokonać pomiaru tętna – pokazuje miejsca, w których można dokonać pomiaru;
- c) pomocy, asekuracji i ochronie przy wykonywaniu ćwiczeń, np.: uczeń będzie wiedział jak ustawić się do asekuracji przy skoku rozkrocznym przez kozła – podaje przykłady najczęściej popełnianych błędów przy asekuracji;
- d) organizacji i zasad prowadzenia zabaw, gier, ćwiczeń i zajęć, np.: uczeń będzie znał przepisy zabawy „Murarz” – opowiada przebieg zabawy i podaje zasady uczestnictwa;
- e) metodach służących do rozwijania zdolności koordynacyjnych i kondycyjnych, np.: uczeń będzie znał jedną z metod kształtowania siły mięśniowej – przedstawia ogólne zasady stosowania wybranej metody;
- f) technice i taktyce w różnych działaniach sportowych, np.: uczeń będzie wiedział jak kozłować piłkę w bezpośrednim kontakcie z przeciwnikiem – przedstawi argumenty wskazujące na konieczność kozłowania piłki „ręką dalszą” od przeciwnika lub uczeń poznaje rodzaje przewinień (fauli) w koszykówce, potrafi określić jego konsekwencje podczas gry. Błędem jest formułowanie zadań dotyczących przepisów gry traktowanych ogólnie np. „Uczeń zna przepisy gry w koszykówce”. Na jednej lekcji nauczyciel nie jest w stanie przekazać uczniowi wszystkich przepisów i zasad gry, taką wiedzę uczeń zdobywa w toku całej swojej edukacji. Nawet jeśli nauczyciel przekazuje tylko podstawowe przepisy, to i tak większość uczniów nie przyswoi ich na jednej lekcji.

Przy opisywaniu zadania z zakresu wiadomości należy używać określeń dokładnie opisujących zachowanie ucznia – oczekiwane jako efekty uczenia się. Można do nich zaliczyć następujące określenia: definiuje, dobiera, grupuje, liczy, łączy, nazywa, odtwarza, opowiada, pisze, podaje, pokazuje, porusz (temat), przedstawia, przepoławia, rozpoznaje, sortuje, sprawdza, stwierdza, układa, utrwała. Zadania szczegółowe w zakresie wiadomości powinny być weryfikowane w trakcie zajęć i podsumowane w części końcowej lekcji. Nauczyciel otrzyma informację o stopniu przyswojenia materiału i wytyczy formułowanie dalszych celów.

Zadania szczegółowe lekcji powinny wynikać bezpośrednio z tematu lekcji. Przy konstruowaniu ich wskazane jest dążenie do maksymalnie możliwego ich powiązania. Bez względu na to należy pamiętać o przedstawieniu uczniom zadań szczegółowych na początku lekcji; można je też zapisać na tablicy lub planszy. Poniżej przedstawiono trzy przykładowe tematy lekcji wraz z zadaniami szczegółowymi, które zostały opisane w oparciu o przedstawione założenia teoretyczne (Guła-Kubiszewska i Lewandowski, 1998).

Temat: Doskonalenie przyjęć i podań piłki oburącz górą i dołem – piłka siatkowa.

Zadania szczegółowe lekcji:

Zadanie usamodzielniające ucznia/ postawy: uczeń angażuje się w rolę sędziego – wspólnie z nauczycielem sędziuje fragment gry oceniając poprawność przyjęcia piłki po zagrywce.

Sprawność motoryczna: orientacja przestrzenna – podania i przyjęcia piłki oburącz górą i dołem ze zmianą odległości i kierunków, przyjęcia i podania piłki oburącz górą i dołem po przewrocie w przód i w tył;

Umiejętności: po przyjęciu piłki oburącz dołem uczeń potrafi skierować piłkę do rozgrywającego ustawionego na środku pola ataku (w kole o średnicy trzech metrów);

Wiadomości: uczeń wie, która kończyzna dolna powinna być ustawiona z przodu przy odbiorze zagrywki oburącz dołem w zależności od ustawienia na boisku – sprawdzi, które ustawienie kończyn dolnych jest korzystniejsze w sytuacji, gdy musi nagrać piłkę na środek ataku (odbiór przy liniach bocznych – prawa i lewa strona boiska).

Temat: Uczymy się posługiwać Indeksom Sprawności Fizycznej.

Zadania szczegółowe lekcji:

Zadania usamodzielniające ucznia w lekcji: uczeń zapoznaje się ze sposobem kontrolowania swojej sprawności fizycznej – na klasowym profilu sprawności fizycznej wpisuje uzyskane przez siebie wyniki oraz porównuje je z poprzednimi.

Sprawność motoryczna: siła mięśni obręczy barkowej – uczeń wykona 5 serii po 5 powtórzeń podań 2 kg piłki do partnera z maksymalną szybkością, zabawa z mocowaniem „Walka Indian”.

Umiejętności: uczeń potrafi dokonać samooceny swojej sprawności fizycznej posługując się Indeksami Sprawności Fizycznej.

Wiadomości: uczeń wie co to jest sprawność fizyczna – z podanych na kartkach określi i wyrazów układa definicję sprawności fizycznej.

Temat: Doskonalimy umiejętność asekuracji i samoasekuracji przy staniu na rękach.

Zadania szczegółowe lekcji:

Zadanie usamodzielniające ucznia w lekcji: uczeń uczestniczy w czynnościach zabezpieczających podejmowanych przez nauczyciela w czasie lekcji – pomaga nauczycielowi przy asekurowaniu ćwiczących w czasie stania na rękach.

Sprawność motoryczna: siła mięśni obręczy barkowej i grzbietu – uczeń wykona w parach „taczki”, marsz „krokodyla” (3 serie po 3 powtórzenia na odcinku 4 m), berek „Pająk” (pościg dookoła materaca w pozycji podpór leżąc przodem z dłońmi na materacu);

Umiejętności: uczeń potrafi ustawić się z właściwej strony do asekurowania stania na rękach rozpoczynającego się z pozycji unik podparty (po stronie „nogi zamachowej” ćwiczącego);

Wiadomości: uczeń wie jak asekurować przy staniu na rękach – wskazuje ewentualne błędy popełniane przez asekurowanego staniem na rękach.

3.4. METODY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – SPOSÓB REALIZACJI ZADAŃ

W tym rozdziale przedstawiono systematykę metod zaproponowaną przez Stanisława Strzyżewskiego (1996).

Zadania realizowane w procesie wychowania fizycznego ze względu na wymagany poziom aktywności wewnętrznej uczniów można podzielić na trzy podstawowe grupy:

- 1) Zadania ściśle określone, wymagające ścisłego sterowania zewnętrznego, takie jak nauka technik i taktyk sportowych, korekcja postawy, rehabilitacja pourazowa itp.,
- 2) Zadania częściowo określone, które uczniowie mogą w miarę samodzielnie wykonać,
- 3) Zadania problemowe, wymagające pełnej samodzielności i inwencji twórczej uczniów.

Każda z wymienionych grup zadań wymaga innego podejścia metodycznego w procesie ich realizacji. I tak:

- zadania ściśle określone – wymagają zastosowania metod reprodukcyjnych (odtwórczych),
- zadania częściowo określone – wymagają zastosowania metod proaktywnych (usamodzielniających),
- zadania problemowe – wymagają zastosowania metod kreatywnych (twórczych).

W zależności od charakteru zadania, warunków, wieku uczniów oraz układającej się pomiędzy nauczycielem i uczniami współpracy wymienione wyżej zadania mogą być realizowane odpowiednimi metodami szczegółowymi, które zostaną omówione w dalszej części.

METODY ODTWÓRCZE (REPRODUKTYWNE)

Metoda naśladowcza- ścisła

Naśladownictwo jest ważnym czynnikiem przenoszenia się tradycji kulturowych z pokolenia na pokolenie i odgrywa dużą rolę w procesie nauczania i wychowania. Z rozwojowego punktu widzenia jest ono cenne przede wszystkim dla dzieci w wieku młodszym i to szczególnie w takich sytuacjach, w których mogą one swobodnie odtwarzać ruch z wyobraźni. Naśladownictwo odgrywa również bardzo dużą rolę nauczaniu zadań ściśle i jednoznacznie określonych, na przykład w nauczaniu technik sportowych.

Proces nauczania techniki ruchu przebiega według ściśle określonej technologii, której istotą jest wielokrotne powtarzanie wzoru ruchowego, aż do ukształtowania się nawyku ruchowego. W tej nakazowo-reaktywnej sytuacji motywację zastąpić musi odpowiedni system kar i nagród, przy czym nagradzane jest wierne odtwarzanie ćwiczeń, a inwencja, czyli poszukiwanie własnych dróg rozwiązania zadania, karane. Uczniowie są więc przedmiotem manipulacji „ w rekach” nauczyciela, współpraca nauczyciela z uczniami jest drastycznie ograniczona, skutkiem czego uczniowie najczęściej nie przykładają znaczenia do tego co robią. Stosowanie tej metody przez dłuższy okres czasu kształtuje postawy bierne nie tylko wobec kultury fizycznej, ale i innych ważnych spraw życia. Z powyższych powodów we współczesnym szkolnictwie stosowanie tej autokratycznej metody powinno być ograniczone i zastąpione dużo bardziej efektywną, humanistyczną metodą zadaniową-ścisłą lub metodą programowego uczenia się.

Metoda zadaniowa-ścisła

Metoda zadaniowa-ścisła dotyczy realizacji zadań ściśle określonych, których celem jest opanowanie elementarnych technik ruchu, konkurencji sportowych, rozwój konkretnych sprawności motorycznych, wzmocnienia konkretnych grup mięśniowych itp. Uczniowie stają się podmiotami sytuacji zadaniowej i gotowi są do działania z ukierunkowaniem na cel. Nauczyciel podaje program osiągnięcia celu, stwarza warunki materialne, organizacyjne i dydaktyczno-wychowawcze dla pomyślnej realizacji zadania, a uczniowie przy jego pomocy aktywnie je opanowują.

Motywowanie, a więc uświadamianie uczniom ich braków i potrzeby podjęcia zadania o określonej wartości (celu), dotyczyć powinno tylko zadań trudnych, nowych i mało atrakcyjnych dla uczniów.

Zadania realizowane metodą zadaniową-ściłą mogą być proste, złożone i bardzo złożone. Do najbardziej złożonych należą techniki sportowe, których opanowanie wymaga wytworzenia nawyku ruchowego. Droga prowadząca do opanowania nawyku ruchowego jest zazwyczaj jednoznacznie określona w postaci tzw. ciągów metodycznych. Ciągami metodycznymi nazywać będziemy uporządkowane zbiory zadań szczegółowych (pośrednich) prowadzących najkrótszą drogą do opanowania nawyku ruchowego, który jest w tym przypadku zadaniem głównym. Przykładem ciągu metodycznego może być metodyka nauczania przewrotu w przód.

Nauczyciel (instruktor, trener), który dobrze opanował ruchowo i pamięciowo ciągi metodycznego nauczania-uczenia się zadań ruchowych oraz pedagogiczne zasady nauczania, ma bardzo ułatwione zadanie prowadzenia procesu szkoleniowego, a efekty końcowe nauczyciela są szybkie i trwałe, pod warunkiem jednakże, że jego poczynaniom będzie towarzyszyło zaangażowanie uczniów.

Metoda programowego uczenia się

Metoda programowego uczenia się w wychowaniu fizycznym polega na tym, iż uczeń samodzielnie uczy się określonego zadania ruchowego przy pomocy przygotowanego przez nauczyciela programu w postaci broszury lub tablic poglądowych z odpowiednimi instrukcjami. Program jest niczym innym, jak precyzyjnie uporządkowanym liniowym ciągiem ćwiczeń metodycznych i czynności, prowadzących najkrótszą drogą do opanowania nowych umiejętności ruchowych. Cel dydaktyczny, jaki rozwiązywany jest przy pomocy tej metody, jest więc taki sam jak w metodzie zadaniowej-ściłej. Zdecydowanie różne są jednak cele wychowawcze, w omawianych metodach. W metodzie programowego uczenia się uczniowi pozostawia się pełną swobodę uczenia się, samokontroli i samooceny, czego nie przewiduje się w procesie nauczania-uczenia się innymi metodami odtwórczymi.

Materiał nauczania przedstawiony jest w formie konkretnych zadań ruchowych zalecanych do wykonania z określoną liczbą powtórzeń. Większość tych zadań wyposażona jest w przedmioty spełniające rolę regulatora ruchów ćwiczącego i miernika dobrze lub źle wykonanego zadania ruchowego. Przy pomocy tych regulatorów przedmiotowych ćwicząca sama może ocenić swą działalność bezpośrednio po zakończeniu ćwiczeń i – w zależności od jej wyniku – pokierować dalszymi swoimi krokami w toku uczenia się.

METODY USAMODZIELNIAJĄCE (PROAKTYWNE)

Aktywizacja uczniów w procesie wychowania fizycznego wymaga stawiania uczniów w takich sytuacjach zadaniowych, które dla nich będą atrakcją i zgodne z ich potrzebami rozwojowymi. Ponadto uczniowie powinni wykonywać zadania w miarę możliwości samodzielnie, by uczyć się samokontroli i samooceny własnego działania. Należy jednak podkreślić, iż w przedszkolu i niższych klasach szkoły podstawowej motywacja powinna się pojawiać u dzieci nie tylko ze względu na cele działania, ale ze względu na spostrzeganie przez nie wartości w samej działalności ruchowej i związanymi z nią emocjami, przy czym działalność ta powinna być swobodna i w miarę samodzielna. Można to osiągnąć stosując odpowiednie zadania i następujące metody ich realizacji.

Metoda zabawowa- naśladowcza

Stawianie dzieci w sytuacji zadaniowej polega na wywołaniu u dzieci określonego myślowego obrazu przedmiotu czy zjawiska, którego istota jest ruch i zaleceniu naśladowania go. Zadaniem dzieci może być naśladowanie czynności ludzi, zwierząt, postaci z bajek, ruchu mechanizmów, a także takich zjawisk przyrody, jak np.: grzmot, wiatr, deszcz itp.

Stosując tę metodę opieramy się na wyobrażeniu zdobytym przez dzieci w wyniku bezpośredniej obserwacji lub na wyobrażeniu wywołanym przez wychowawcę przy pomocy takich treści, które nawiązują do przeżyć dzieci. Ruchy dziecka nie muszą być dokładnym i ścisłym odtworzeniem zaobserwowanych czynności. Należy w tym przypadku dać dużo swobody dzieciom i pobudzić ich inicjatywę i fantazję. Z drugiej strony nie można pozwolić na wykonywanie ruchów niezgodnych z zasadami bezpieczeństwa lub zaleceniami fizjologiczno-higienicznymi.

Objaśnienie ruchu powinno być krótkie, zrozumiałe, obrazowe i dostosowane do poziomu dzieci, tzn. uwzględniające zasób przyswojonych przez nie pojęć.

Osiągnięcia zamierzonego celu w zadaniach realizowanych metodą zabawową-naśladowczą zależy w dużym stopniu od poprawnie przyjętej przez ćwiczącego pozycji wyjściowej. Na to zagadnienie nauczyciel musi zwrócić dużo uwagi.

Metoda zabawowa-klasyczna

Źródłem i inspiracją aktywności ruchowej dzieci jest stworzona przez nauczyciela konkretna sytuacja pedagogiczna, w której podstawową rolę porządkującą i organizacyjną działania uczestników stanowi fabuła lub przepis. Fabuła jest zasadniczym czynnikiem sterującym zabawą dzieci, a nauczyciel bawi się razem z dziećmi lub dyskretnie czuwa nad jej przebiegiem. Zabawa kończy się gdy zostanie przerwana przez wychowawcę.

Reguły zabawy są zwykle bardzo proste. Gra ruchowa jest nieco bardziej złożona.

Grę ruchową od zabawy odróżnia to, że gra ruchowa toczy się według ściśle określonych przepisów i w grze występuje współzawodnictwo drużynowe.

Metoda bezpośredniej celowości ruchu

Zasadniczą cechą tej metody jest łagodne przejście od ruchów w formie zabawowej do ruchów poprawnych.

Metoda gimnastyczna bezpośredniej celowości ruchu polega na wyrozumowanym zestawieniu odpowiednio dobranej pozycji wyjściowej z zaaplikowanym następnie ruchem o z góry zapowiedzianym celu bezpośrednim, wykonywanym najczęściej z użyciem przyborów pomocniczych: piłeczki, krążka, linki i pudełeczka wysuwalnego (od zapalek), które to przybory mają swe uzasadnienie w żrebnym charakterze wykonywanych z ich pomocą czynności.

W metodzie tej wykonanie łatwo zrozumiałego przez ucznia zadania ruchowego (celu bezpośredniego w konkretnej sytuacji) oznacza, iż spełnione zostały cele głębsze, znane jednak tylko nauczycielowi.

Metoda programowego usprawniania się

Wzorcowym przykładem praktycznego zastosowania metody programowego usprawniania się jest „ścieżka zdrowia”, niegdyś popularne w miejskich lasach. Ścieżka zdrowia to specjalnie wytyczona trasa zaprogramowana i wyposażona w zestaw urządzeń do ćwiczeń oraz tablic objaśniających sposoby wykonania przewidzianych programem ćwiczeń. Uczestnik samodzielnie przebywa trasę, realizując kolejno zaprogramowane ćwiczenia zgodnie z informacjami zawartymi na tablicach. Można więc powiedzieć, że ćwiczący na ścieżce zdrowia jest sterowany i aktywizowany przez odpowiednio urządzone środowisko zewnętrzne.

W metodzie tej czynności nauczycielskie czy instruktorskie w ogóle nie występują. Uczestnik ścieżki zdrowia we wszystkich sytuacjach decyzje podejmuje całkowicie samodzielnie. Ogranicza go jedynie instrukcja podana na tablicy. Jednakże usprawniający się może zgodnie z zasadą samorealizacji stworzyć własny program i realizować go całkowicie samodzielnie.

METODY TWÓRCZE (KREATYWNE)

Metoda problemowa

Współczesne życie jednostki, jak i społeczeństwa, jest ciągłym pasmem problemów do rozwiązania, wymagającym twórczego myślenia. Głównym zadaniem szkoły jest przygotowanie młodego pokolenia do życia, czyli do rozwiązywania problemów natury osobistej i społecznej.

Korzyści z stosowania metody problemowej:

- nauczanie problemowe daje lepsze efekty w zakresie przyswajania wiadomości i ich trwałości niż nauczanie oparte na metodzie podającej,
- zdobyta wiedza w wyniku rozwiązywania problemów jest bardziej operatywna niż wiedza i umiejętności zdobyte w gotowej postaci,
- nauczanie problemowe daje również lepsze efekty w dziedzinie rozwoju umiejętności samodzielnego zdobywania wiedzy.

Problemy zawsze należą do klasy zadań, ale nie każde zadanie jest problemem. Problemy mają zawsze charakter podmiotowy, inaczej mówiąc, problemy są zawsze czyjeś. Problemy nie istnieją niezależnie od ludzi.

W zależności od poziomu danych początkowych zawartych w sytuacji problemowej, wyróżnia się problemy otwarte i zamknięte. W problemach otwartych poziom informacji jest bardzo niski, mianowicie człowiek nie posiada żadnych danych o możliwościach rozwiązania problemu nie wie on, jakie hipotezy i warianty wchodzi w grę. Aby rozwiązać problem, należy najpierw sformułować różne pomysły rozwiązania, a dopiero następnie wybrać jeden z nich. Problemami zamkniętymi będziemy nazywać problemy, w których dany jest pełen zbiór możliwych rozwiązań. Zadanie człowieka polega na wyborze jednego z nich.

Ze względu na sposób sformułowania celu problemy dzielimy na konwergencyjne i dywergencyjne.

Problemy konwergencyjne mają tylko jedno poprawne rozwiązanie, ponieważ cel jednocześnie określa wynik końcowy. Problemy dywergencyjne ze względu na sposób sformułowania celu mogą mieć wiele poprawnych rozwiązań. W problemach dywergencyjnych podmiot ma pełną swobodę, nie jest ograniczona ani inwencją, ani oryginalnością poszukiwań.

Przykłady zadań problemowych:

- Jak wygrać mecz ze znanym równorzędnym przeciwnikiem? Jakie przyjąć rozwiązania taktyczne przed meczem?
- Ile meczy należy zorganizować dla 5 drużyn, jeśli każda drużyna ma rozegrać mecz z każdą?
- Należy dokonać wymiany żarówki pod sufitem (wysokość 2,8 m), mając do dyspozycji trzy osoby i żadnych innych przedmiotów oprócz żarówki. Jak to zrobić?
- Ustawić się w zespole tak, aby nie wykorzystując sprzętu (przedmiotu), jak najmniej osób stało na podłodze.
- Jak zespołowo przedostać się na drugą stronę Sali nie dotykając podłogi żadną częścią ciała?
- Znajdźcie najefektywniejsze sposoby przemieszczania się zespołu z jednej na drugą stronę sali, używając w tej czynności możliwie najmniejszej liczby nóg (zadanie indywidualne lub dla zespołu) .
- Kto pokaże najwięcej pomysłów ćwiczeń na rozwój siły mięśni brzucha?
- Jak wygrać mecz z nieznanym przeciwnikiem (generowanie planów taktycznych przed meczem) ?
- Jakich zmian dokonać w drużynie po przerwie, aby wzmocnić atak (obronę, lewe skrzydło, środek, itp.) i wygrać mecz?
- Jak można wykorzystać zużytą oponę samochodową w lekcji wychowania fizycznego?
- Jaki przyjąć wariant gry w meczu z nieznanym przeciwnikiem, aby meczu nie przegrać?

Aby osiągnąć optymalne wyniki w rozwijaniu zdolności twórczych młodzieży, potrzebna jest jeszcze optymalna atmosfera na zajęciach sprzyjająca tego rodzaju działaniom.

Zalecenia do stosowania metody problemowej:

- Ceń twórcze myślenie. Nauczyciel powinien być wrażliwy na wszelkie nowe pomysły wychodzące od młodzieży i okazywać, że je ceni.
- Zwiększaj wrażliwość dzieci. Osobowość twórczą cechuje zwiększona wrażliwość na bodźce związane z określoną dziedziną zjawisk. Dzięki temu jednostka gromadzi wiele cennego materiału, będącego surowcem twórczości.
- Zachęcaj do manipulowania, operowania przedmiotami oraz pomysłami. Trzeba nie tylko pokazywać to robić, lecz należy także specjalnie dla nich zachęcać.
- Ucz sposobów systematycznej oceny każdego pomysłu. W praktyce często obserwuje się odrzucanie pomysłów bez ich zbadania.
- Wyrabiaj tolerancyjny stosunek do nowych pomysłów, pojęć.
- Strzeż się narzucania sztywnych schematów. Chodzi tu o zapobieganie jednostronnej rutynie na zajęciach, w których istnieje wiele sposobów postępowania.
- Kultuwuj w klasie atmosferę twórczą. Dzieci powinny wcześniej poznać, że twórcze pomysły spotykają się w klasie z uznaniem.
- Ucz dzieci by ceniły swe myśli twórcze.
- Popieraj i oceniaj inicjatywę wychowanków w uczeniu się. Jedną z cech wysoce twórczej osobowości jest wyjątkowa zdolność do samodzielnego inicjowania działań. Dzieci potrafią inicjować wiele czynności... . Należy wtedy zwiększać zakres samodzielności uczniów.
- Stwarzaj sytuacje wymagające twórczego działania. Stawiaj problemy o trudności dostosowanej do przygotowania uczniów, lecz od czasu do czasu daj zadanie wymagające napięcia wyobraźni do ostatnich granic.

-
- Popieraj zdobywanie wiedzy w wielu dziedzinach, albowiem wiedza spoza danej specjalności sprzyja oryginalności.
 - Wychowuj nauczycieli o śmiałym i żywym umyśle Takich, którzy potrafią tchnąć w uczniów swego ducha, porwać własnym przykładem.

Należy zaznaczyć, iż metodą problemową nie należy prowadzić całych jednostek lekcyjnych. Prowadzenie zajęć tą metoda powoduje drastyczne obniżenie intensywności wysiłku fizycznego. Zadań problemowych nie należy powtarzać, ponieważ rozwiązanie zadania jest automatycznym jego zakończeniem. Zadania problemowe powinny być jedynie krótkimi fragmentami lekcji i traktować je należy jako elementy wypoczynkowe (w sensie fizycznym). W szerszym zakresie mogą być one wprowadzane do zajęć na koloniach letnich, różnego rodzaju obozach. Samodzielne i twórcze postawy działania powinny być doskonalone i rozwijane w różnych sferach kultury fizycznej i w życiu społecznym poprzez podejmowanie i pełnienie przez uczniów różnych ról społecznych w samorządnych organizacjach młodzieżowych, w tym także w szkolnych klubach sportowych.

Metoda ruchowej ekspresji twórczej

Metoda ruchowej ekspresji twórczej, znana również, jako gimnastyka ekspresyjna, opracowana została przez Rudolfa Labana (1879-1958), uważanego za twórcę naukowych podstaw choreologii – nauki o tańcu (Bogdanowicz i wsp., 1994). Laban opracował kompleksowy model edukacji tanecznej oparty na uniwersalnych założeniach oraz logicznych zasadach, pozwalających na zastosowanie jej w różnych systemach edukacyjnych (Hodgson, 2001). Przedstawione pod koniec lat czterdziestych nowatorskie rozwiązanie stało się źródłem współczesnej koncepcji wychowania fizycznego powszechnie realizowanej w Wielkiej Brytanii, Niemczech, USA i Kanadzie (Kubinowski, 1996). Na grunt polski gimnastyka ekspresyjna Labana została przeniesiona przez doskonałego znawcę tej metody Wacława Gniewkowskiego i od ponad 40 lat jest popularyzowana, jako metoda ruchowej ekspresji twórczej w szkolnictwie, szczególnie w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej.

W dalszej części rozdziału, metoda ruchowej ekspresji twórczej, została szczegółowo opisana na podstawie artykułów Gniewkowskiego (Gniewkowski, 1974; 1985) i Kurek-Paszczuk (2010).

Nauczyciel stosując metodę twórczej ekspresji ruchowej obok metod odtwórczych w pełni może realizować postulat personalizacji, czyli

upodmiotowienia ucznia w procesie pedagogicznym, jednej z najważniejszych cech reformowanej edukacji. Gimnastyka ekspresyjna rozwija twórcze myślenie oraz umiejętność podejmowania inicjatyw, pogłębia zainteresowanie podejmowaną aktywnością ruchową, a tym samym motywuje do działania. Daje możliwość określenia swej indywidualności zarówno uczniom o wysokiej sprawności fizycznej jak i uczniom mniej sprawnym. Kształtuje postawy społeczne w trakcie kreatywnego współdziałania, współpracy z partnerem, grupą czy też nauczycielem (Gniewkowski, 1985). Takie podmiotowe podejście do ucznia daje mu poczucie własnej wartości, kształtuje szacunek do siebie i innych, uczy asertywnych zachowań. Koncepcja R. Labana w pełni uwzględnia postulaty współczesnej edukacji fizycznej, dlatego też, warto by nauczyciel realizując zadania w procesie wychowania fizycznego sięgnął do omawianej tu metody twórczej, przypomniał sobie lub zapoznał się z jej założeniami.

Należy podkreślić, że omawiana metoda nie służy nauczaniu techniki ruchu gimnastyczno-sportowego, ani też rozwijaniu sprawności fizycznej w sensie ilościowym. Dlatego też, nie może zastąpić metod odtwórczych szczególnie zadaniowej-ściślej przy nauczaniu nowych, trudnych elementów technicznych w dyscyplinach sportowych.

Zastosowanie metody ruchowej ekspresji twórczej:

- Sporadyczne wprowadzenie zadań ruchowych o charakterze twórczym na zajęciach, w których przeważa metoda zadaniowa-ściśła np. w części głównej w lekcji typu doskonalącego, jako uatrakcyjnienie, ożywienie zajęć zgodnie z zasadą wszechstronności i przemienności pracy zarówno mięśniowej jak i intelektualnej;
- Prowadzenie większych fragmentów zajęć z zastosowaniem gimnastyki ekspresyjnej np. w części wstępnej lekcji, jako przygotowanie organizmu do wysiłku lub w części końcowej w celu uspokojenia, rozluźnienia organizmu.
- Prowadzenie całych jednostek metodycznych np. raz w tygodniu, jako realizacja założeń nowej podstawy programowej (punkt 6 w rozdziale „Treści nauczania i wymagania szczegółowe” na II etapie edukacyjnym brzmi: „Uczeń wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki”, na III etapie edukacyjnym: „Uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ taneczny”- Dz. U, 2009, 4 poz. 17).

Stosując gimnastykę twórczą proces wychowania fizycznego może stać się bardzo atrakcyjny ze względu na bogactwo działań i form, którymi się tu operuje, otwartość na nowe pomysły, użycie nietypowych przyborów i sprzętu. Z pewnością jest sposobem na zwiększenie intensywności zajęć ruchowych i zaangażowania uczniów w podejmowaną działalność ruchową. W omawianej metodzie zadania ruchowe następują szybko po sobie, nie wymagają dłuższych objaśnień, pokazu, oczekiwania na swoją kolej ćwiczeń, uczeń jest stale aktywny ruchowo lub intelektualnie. Natomiast zadania ruchowe w omawianej metodzie mogą być zarówno otwarte jak i zamknięte realizowane poprzez:

- opowieść ruchową;
- improwizację ruchową;
- inscenizację;
- pantomimę;
- groteskę;
- dramę;
- ćwiczenia i zabawy rytmiczno-taneczne;
- elementy tańca, łączone w małe układy;
- elementy gimnastyki artystycznej, akrobatyki, współzawodnictwa sportowego;
- użycie muzyki żywej lub mechanicznej, instrumentów perkusyjnych lub nietypowych (Gniewkowski, 1974).

Wskazówki praktyczne dla nauczyciela (Gniewkowski, 1974; 1985; Kurek-Paszczuk, 2010)

- Lekcje o charakterze twórczym nie zakładają z góry narzuconego toku lekcyjnego, jednakże nauczyciel powinien przestrzegać zasad budowy lekcji: wszechstronności, stopniowania trudności i naprzemienności pracy mięśniowej (wysiłku i rozluźnienia). Ze względów organizacyjnych na pewno nauczycielowi przydatny będzie podział lekcji na trzy części wstępną, główną i końcową, gdzie to właśnie w części głównej będzie

realizował nadrzędny cel lekcji sformułowany w postaci tematu np.: „Uczymy się współpracy w zespole poprzez tworzenie układów choreograficznych”, „Poznajemy możliwość wykorzystania szali do rozwijania koordynacji i płynności ruchu”, „Uczymy się rozpoznawać emocje wyrażone ruchem”, „Doskonalimy poznane kroki taneczne (aerobiku) w samodzielnie tworzonych inscenizacjach” itp.

- Nauczyciel stawia zadanie ruchowe o charakterze otwartym np.: „przyjmij dowolną pozycję o 3 punktach podporu”, „stwórzcie w zespole 3 osobową figurę o 4 punktach podporu”, „zobrazuj ruchowo swoje przeżycia po zdanim egzaminie”, „niech twoje ręce tańczą w rytm muzyki”, „przesuń niewidoczną, ciężką szafę”, „stoisz na płynącej szybko łódce - wyciągnij za sznurek wiadro z wody”, „zaprezentuj jak rozwija się kwiat”, „w zespole przenieście rannego na drugą stronę rzeki o silnym nurcie” itp. Uczniowi pozostawia się całkowitą swobodę interpretacji sposobu wykonania postawionego zadania ruchowego. Jakość wykonania będzie zależała od inwencji twórczej ucznia, pomysłowości, nabytych doświadczeń ruchowych.
- Pokaz zadania ruchowego stosuje się tylko w przypadku, gdy uczniowie nie przejawiają inwencji twórczej, mają znaczne trudności z pomysłowym wykonaniem określonego zadania. Wówczas nauczyciel podpowiada, sugeruje lub prezentuje uczniom rozwiązania, jednakże w kilku wersjach, by na ich bazie uczeń doszedł do własnych rozwiązań.
- W gimnastyce twórczej nie egzekwuje się dokładności ruchu. Jednakże, jeśli zadanie nawiązuje do techniki sportowej np. „imituj odbicia piłki do siatkówki” lub „płyniecie kajakiem w dwójkach” a uczeń błędnie wykona ruch, niezgodnie z techniką wykonania np. złe ułożenie rąk, wtedy nauczyciel powinien uświadomić, wyjaśnić, skorygować pozycję i ewentualnie zastosować pokaz prawidłowego przebiegu ruchu czy pozycji wyjściowej.
- Uczniowie mogą interpretować zadanie na wiele różnych sposobów, z czego każdy sposób ma dobre rozwiązanie. Nauczyciel powinien przede wszystkim doceniać próbę podjęcia aktywności twórczej, jednakże rozwiązania najbardziej niekonwencjonalne, w których zauważalne jest szczególne zaangażowanie może być przez nauczyciela dodatkowo nagrodzone. Na lekcjach o charakterze twórczym ocenie powinna podlegać

głównie postawa ucznia, jego poziom zaangażowania a nie tylko jakość wykonania zadania ruchowego. Oceniając jakość wykonania należy pamiętać, że oprócz zaangażowania ucznia, nauczyciel będzie oceniał jego doświadczenie ruchowe, umiejętność twórczego myślenia oraz sprawność fizyczną, a te nie mogą być przedmiotem oceny ucznia, gdyż są w dużej mierze uwarunkowane genetycznie i nie wynikają z przepracowania ucznia z nauczycielem na lekcji wychowania fizycznego.

- Nie stosuje się nauczania gotowych układów choreograficznych na zasadzie naśladownictwa i odtwarzania przez uczniów aktów ruchowych jak to ma miejsce w popularnych zajęciach fitness. Takie podejście zaprzecza postulatami indywidualizacji i intelektualizacji, gdyż zwalnia to uczniów od myślenia i poszukiwania własnych rozwiązań lub może wpływać stresująco na uczniów o słabszej koordynacji wzrokowo-ruchowej. Gimnastyka ekspresyjna z wykorzystaniem muzyki jest natomiast bardzo dobrym punktem wyjścia do zajęć o charakterze bardziej odtwórczym, nauczających konkretne układy taneczne, aerobiku itp. W sposób przyjemny oswoją z muzyką, poprawia koordynację i wycucie rytmu, ośmiela w wyrażaniu się ruchem. Uczniowi skrópanemu zdecydowanie łatwiej po takich zajęciach będzie dostosować się do zajęć odtwórczych, naśladowczych, gdzie to druga osoba narzuca swój pomysł, tempo wykonania i stopień trudności.
- Zaleca się ostrożne wprowadzanie muzyki na zajęcia. Utwór muzyczny stanowi o pewnych ramach, narzuca rytm i tempo, więc też ogranicza w pewnym sensie swobodę wykonania zadania ruchowego. Muzyka nieodpowiednio dobrana do upodobań uczniów może negatywnie wpłynąć na przebieg i wynik lekcji. Warto zaangażować uczniów w przygotowanie oprawy muzycznej na zajęcia, takiej by odpowiadała większości. Muzyka na lekcji może też być tylko tłem, uczniowie nie muszą jej interpretować lub wykonywać zadań ruchowych zgodnie z frazami w utworze muzycznym. Charakterystyczne w metodzie Labana jest wprowadzanie instrumentów muzycznych, szczególnie perkusyjnych. Uczniowie przy użyciu tych instrumentów kreują własną muzykę, do której wykonują zadania. Muzyka tworzona może być również poprzez wystukiwanie, klepanie, klaskanie za pomocą rąk, nóg lub też przy użyciu nietypowych przyborów np. pudełek, puszek lub plastikowych butelek wypełnionych w różnym stopniu dźwięcznymi przedmiotami (groch, piasek, woda, skrawki papieru itp.).

-
- Nie stosuje się komend, gwizdka i typowych kolumn ćwiczebnych (podstawowym ustawieniem jest luźna rozsyпка).
 - W tej koncepcji ćwiczenia gimnastyczne na przyrządach także mają charakter dowolny, uczeń powinien wykazać się własną pomysłowością, a rola nauczyciela sprowadza się do: a) takiego przygotowania stanowisk ćwiczebnych, aby na jeden przyrząd przypadała 2-3 dzieci, b) zapewnienia ogólnych warunków bezpieczeństwa (pełna sprawność przyrządów, bezpieczne ich roztawienie), c) regulowania zmian – ćwiczący wybierają za każdym razem nowy przyrząd, na którym chcą ćwiczyć, d) ogólnego nadzoru pedagogicznego, zachęty, inspiracji do poszukiwania nowych form ćwiczeń itp. Przy zachowaniu tych zasad wszelka asekuracja, pomoc, ochrona jest w zasadzie niemożliwa.

Nauczyciel by móc z powodzeniem stosować gimnastykę ekspresyjną nie musi posiadać specyficznych umiejętności tanecznych, gdyż metoda ta nie opiera się na żadnej ze znanych technik tanecznych. Metoda Rudolfa Labana opiera się natomiast na naturalnych tendencjach zakodowanych w duszy człowieka, które zmierzają do samo wyrażania przy pomocy ruchu, który podkreśla to, co indywidualne, osobiste – swoisty przejaw tańca. Stąd też wywodzi się systematyka gimnastyki ekspresyjnej, zawarta w 16 generalnych tematach, z których każdy uwzględnia inny charakter ruchu lub różnorodne kombinacje czynności. Metoda opracowana została z pominięciem kryteriów natury formalnej, anatomicznej czy fizjologicznej, natomiast autor wziął pod uwagę jedynie kryteria natury psychologicznej. Jako główne składniki ruchu, przyjął on: energię (siłę i jej naprzemienną koncentrację i rozproszenie), przestrzeń, czas i przebieg ruchu³. Z połączenia tych elementów powstają najrozmaitsze układy (sekwencje krótsze lub dłuższe), które charakteryzują się swoistą wyrazistością. Im bardziej świadomie operujemy połączeniami tych elementów, tym wyraźniejsza i bardziej przejrzysta jest sama forma ruchu. Częste ćwiczenie sprawia, że ruch staje się bardziej płynny, estetyczny i ekonomiczny, przez to daje coraz większą satysfakcję z podejmowanej aktywności. Z połączeń podstawowych elementów metodycznych wynika pięć tematów głównych o niższym stopniu trudności (Gniewkowski, 1974; 1985), które w podręczniku omawiamy szczegółowo, gdyż z powodzeniem mogą być realizowane przez nauczycieli w szkole na wszystkich etapach edukacyjnych:

- 1) Wyczucia (świadomość) własnego ciała.
- 2) Wyczucia ciężaru, siły i czasu.

-
- 3) Wycucie przestrzeni.
 - 4) Rozwijanie wycucia płynności ruchu i ciężaru ciała w przestrzeni i czasie.
 - 5) Adaptacja ruchów własnych do ruchów partnera lub grupy.

Przykłady zadań ruchowych w obrębie pięciu głównych tematów, możliwe do zastosowania na każdym etapie edukacyjnym

- 1) Wycucie (świadomość) własnego ciała

Rozwinięciem aktywności ruchowej w obrębie tego tematu są wszelkiego rodzaju ruchy lokomocyjne, angażowanie w ruchu stawów barkowych, biodrowych, nadgarstkowych, skokowych, badanie możliwości gibkościowych swego ciała oraz kontrolowanie ruchów klatki piersiowej. Różne formy totalnego działania występujące np. w chodzie, biegu, cwałowaniu, obrotach, przewrotach, toczeniu. Fantazyjne ruchy różnych części ciała, szerokie, zamachowe, bądź też zlokalizowane, raptowne i zwolnione oraz symetryczne i asymetryczne, którym może towarzyszyć muzyka. Różnego rodzaju podskoki, z jednej nogi na drugą lub obie, połączone z obrotem również ruchy zamykające i otwierające ciało.

Przykłady zadań ruchowych ukierunkowanych na wycucie ciała:

- a) W miejscu, w dowolnej pozycji, sięgaj różnymi partiami ciała jak najdalej, jak najwyżej, podobnie w pozycji równoważnej doprowadzając do miękkiego upadku.
- b) Przesuwaj się pod silny wiatr lub prąd bystrej rzeki, potocz ciężką taczka, przemieszczaj się ze spętanymi nogami, długimi krokami, swobodnie przemieszczaj się za łokciem, pięścią itp.
- c) Zaprezentuj ruchy zwijające i rozwijające ciało (w miejscu, w pozycji niskiej, zamkniętej) – całe ciało stopniowo rozwija się i rośnie jak kwiat, który pnie się ku słońcu (z muzyką wolną lub bez).
- d) W dowolnej pozycji wyjściowej sięgnij palcami rąk, łokciem, głową do innej części ciała, najbardziej oddalonej itp.
- e) Tańcz same ramiona, tańcz same nogi, tańczy całe ciało (bez muzyki lub z muzyką żywą, wesołą, rytmiczną).

-
- f) Ruchy głowy w różnych płaszczyznach np. różnego rodzaju ukłony, potakiwanie lub zaprzeczanie, naśladowanie ruchów zwierząt, pisanie liter, figur geometrycznych głową, zmiany kierunku ruchu – głowa prowadzi itp.
 - g) Zaakcentowanie pracy ramion w formie rzutów, chwytów, klaskania, uderzanie dłońmi o podłogę lub inną część ciała np. w rytm muzyki – podczas przerwy w muzyce przyjmij pozycji statuetki, przysiadu, podporu, ruchy zgarniające i rozgarniające np. naśladowanie ruchy pływania, wiosłowania, zmywanie stołu lub szyby, sufitu, przedzieraj się przez gąszcz, napisz słowo skojarzone z wakacjami umocnionymi rękoma w farbie na dużym murze itp.
 - h) Poruszaj się w rytm muzyki, gdy melodia urywa się – wykonaj dowolny ukłon lub przyjmij pozycję otwartą, zamkniętą lub taką, by jedna część ciała stykała się z drugą.
 - i) Naśladowanie ruchy pełzającego węża lub ryby wydobytej z wody, przetaczaj się jak kłoda itp.
 - j) Zobrazuj ruchowo swoje samopoczucie.
2. Wyczuwanie (świadomość) ciężaru, siły i czasu

Celem zadań ruchowych w obrębie II tematu jest rozwijanie umiejętności w sposób kontrolowany władania swoją siłą, szczególnie w kontaktach z innymi osobami czy też rzeczami, tak by dane działania ruchowe były bezpieczne i ekonomiczne. Ćwiczenia uświadomią możliwość regulowania napięcia mięśniowego, rozwiną umiejętność rozluźniania ciała, kontrolowania częstotliwości ruchów własnych, celowego, zamierzonego przyspieszania i zwalniania ruchu, szczególnie to ostatnie może młodszym uczniom sprawiać więcej trudności. Ciężar i siła mogą się przejawiać w ruchach angażujących zwykle większe masy ciała, w ruchach mocnych, energicznych, zdecydowanych, gwałtownych oraz w przeciwstawnych ruchach delikatnych, ostrożnych, niezdecydowanych, w których ruch odbywa się raczej w rozluźnieniu lub w napięciu na peryferiach ciała.

Przykłady zadań ruchowych ukierunkowanych na wyczucie ciężaru, siły i czasu:

- a) Przenieś ciężki worek (wiadro, belkę, sztangę itp.).
- b) Przepchnij samochód, przesun ciężki kufer lub szafę itp.
- c) Wyciągnij łódź na brzeg, ciągnij z wysiłkiem linę stojąc w pozycji stabilnej (szeroko na nogach).
- d) Rozhuśtaj duży dzwon przez rytmiczne ciągnięcie liny w dół.
- e) Pchaj partnera (dłonie złożone na jego plecach lub na dłoniach), który stawia opór (zmiana), ciągnij partnera, gdy on nie chce iść (zmiana) itp.
- f) Naśladuj lekkie i drobne kroczki krasnoludka - duże i ciężkie kroki olbrzyma, idą wesoło dzieci – maszerują żołnierze.
- g) Kot po cichu skrada się do ptaszka, a następnie gwałtownie rzuca się na swoją ofiarę, dziecko goni motyla, a gdy ten usiadzie – ten próbuje go złapać itp.
- h) Weź ciężką siekierę i porąb drzewo, a następnie odłóż i pogłaszcz małego kotka.
- i) Schwyć w ręce spadająca bańkę mydlaną tak by nie pękła.
- j) Puszczaj „kaczki na wodę” (skośne silne rzuty kamieniem), potrząśnij jabłką, itp.
- k) Ciężka lokomotywa rusza, nabiera szybkości, następnie hamuje i zatrzymuje się na stacji.
- l) Naśladuj ruchy podrzuconej do góry piłki, która odbija się od podłoża najpierw wolno, potem coraz szybciej i niżej, aż w końcu zatrzymuje się (zupełny relaks).
- m) Przez 15 sekund podrzucaj piłkę wolno i staraj się ją złapać, przez następne 15 sekund – kozłuj ją jak najszybciej – zmiany podaje nauczyciel lub uczeń.

-
- n) Przy muzyce, poruszaj się swobodnie, luźno, a na każdą mocną część taktu melodii mocno klaśnij, uderz dłońią lub stopą o podłogę.
 - o) Improwizacja ruchowa przy muzyce mocnej, bez przyboru lub z przyborem np. pustą butelką plastikową, laską gimnastyczną, zmiana na muzykę łagodną, delikatną, improwizacja ruchowa np. ze wstążką lub zwykłą apaszką czy kawałkiem materiału.

3. Wycucie (opanowanie) przestrzeni

Zadania ruchowe w obrębie trzeciego tematu mają na celu wykształcenie orientacji w przestrzeni, by na tej podstawie mógł się wytworzyć lub rozwinąć związek między człowiekiem a otoczeniem. Są one ściśle powiązane z czynnościami ruchowymi z I tematu, w którym to większość zadań ruchowych odbywa się w przestrzeni osobistej, leżącej w zasięgu naszego ciała, którą penetrujemy nie poruszając się z miejsca. Ruch taki może być wykonywany w różnych pozycjach, na różnych poziomach np.: niskim – w leżeniu, siadzie czy na czworakach, średnim – w klęku, przysiadzie czy pozycji skulonej oraz na poziomie wysokim – pozycja wyprostowana, we wspięciu czy też ze wzniesieniem ramion w górę. Ruchy lokomocyjne, po liniach prostych i zakrzywionych, zygzakowatych, po kole i spirali, stosując przy tym rozległe ruchy ramion i nóg, ruchy obrotowe oraz skoki pozwalają na spenetrowanie przestrzeni generalnej, odległej. Należy pamiętać, że w dynamiczne ruchy w obrębie trzeciego tematu należy wplatać momenty spowalniające, szczególnie wśród młodszych uczniów, zadania zupełnie rozluźniające mięśnie w pozycjach najdogodniejszych dla ćwiczących.

Przykłady zadań ruchowych ukierunkowanych na wycucie przestrzeni:

- a) „Spacer w przestrzeni” – w chodzie lub biegu sięgaj jak najwyżej i jak najdalej, z zastosowaniem obrotów, skoków, następnie spoczynek w całkowitym rozluźnieniu.
- b) Biegnij po linii zygzakowatej z raptownymi zmianami kierunku – można dodać sygnalizację dźwiękową (uważaj na współćwiczących, by się nie zderzyć).
- c) Szybowiec wznosi się, krąży wysoko, a następnie łagodnie ląduje.

-
- d) Połowa ćwiczących uczniów zwija się w kłębek (chowając głowy) w dużych odstępach, druga połowa uczniów w biegu przeskakuje przez dowolnych uczniów (zmiana).
 - e) Startując z dowolnej pozycji przemieszczaj przez około 8 metrów w pozycji wysokiej, następnie zmień kierunek i pozycję na średnią, później po zmianie kierunku na niską (kolejność zmian pozycji dowolna).
 - f) W leżeniu sięgaj nogami i ramionami jak możesz najwyżej i jak najszerszej, podobnie w pozycji wysokiej.
 - g) Uczeń układa na podłodze skakankę (linę) w kształcie wybranej litery, cyfry lub figury geometrycznej, następnie stąpa po jej obwodzie.
 - h) Każdy uczeń rozkłada skakankę, przeskakuje z odbicia obunóż przez skakankę na jej koniec i z powrotem; różne, dowolne, fantazyjne skoki przez leżącą skakankę. Uczniowie pozostawiają rozłożone skakanki, mają za zadanie przemieścić się z jednego końca sali na drugi, przechodząc jedynie po skakankach, jak po kamieniach na rzece. Uczniowie toczą piłkę na drugi koniec sali z ominięciem skakanek.
 - i) W miejscu lub z krótkiego rozbiegu wyskok, a w locie półobrót (utrudnienie – obrót o 180 stopni).
 - j) Każdy uczeń stoi w swojej obręczy, gdy muzyka gra zaczyna grać wszyscy opuszczają swoje miejsce i swobodnie przemieszczają się pomiędzy rozłożonymi obręczami, gdy muzyka przestaje grać każdy powraca jak najszybciej na swoje miejsce. Druga wersja – o jedno lub dwa koła mniej.

4. Rozwijanie wyczucia płynności ruchu i ciężaru ciała w przestrzeni i czasie

Podobnie jak w poprzednich tematach występują tu przede wszystkim ruchy lokomocyjne. Ich płynność zależy od kierunku i dodatkowych ruchów wykonywanych w trakcie oraz innych przeszkód, na jakie napotykają ćwiczący. Cały zespół wykonywanych ruchów może być jednoczesny lub sukcesywny, jednakże to ten pierwszy jest ruchem bardziej płynnym. Ruch może być prowadzony przez określone lub zmieniające się części ciała,

które nadają mu kierunek (w górę, dół, bok, do tyłu). Ruch może być swobodny, wolny lub skrępowany, hamowany, zgaszony. Celem uatrakcyjnienia i urozmaicenia zajęć, wyrabiania refleksu i rozwijania zmysłu artystycznego, wprowadza się elementy raptownego zatrzymania ruchu płynnego w takim momencie, w jakim nastąpił sygnał np. przerwa w muzyce lub umówiony znak akustyczny. W trakcie zatrzymania ruchu ćwiczący przyjmują różne pozycje na kształt rzeźby, statuetki.

Przykłady zadań ruchowych ukierunkowanych na wycucie płynności ruchu i ciężaru ciała w przestrzeni:

- a) Upatrz sobie lub wyobraź jakiś odległy punkt i podążaj do niego drogą długą, zakrzywioną (kolistą, zygzakowatą), klucz jakiś czas zanim osiągniesz cel.
- b) Narysuj palcem lub kredą na podłodze jakąś figurę, literę lub linię zakrzywioną, a następnie przebiegnij po takiej samej o znacznie większych rozmiarach; następnie dodaj do tego balans ciała na prawo i lewo z ramionami w górze.
- c) Dowolny taniec w pozycji wysokiej, po linii krętej, a następnie obniżanie pozycji aż do leżenia. Podobnie z muzyką, gdy muzyka przyspiesza – ruch odbywa się wysoko; gdy zwalnia – obniżaj ruch przechodząc do leżenia.
- d) Przyjmij różne pozycje, w których trudno utrzymać równowagę.
- e) Wykonaj szybkie ruchy imitujące grę w badmintona (pływaką, broniącego bramkarza, grę w siatkówkę lub koszykówkę, skrzypaczka, perkusistę), następnie wykonaj je w zwolnionym tempie, jak film na podglądzie.
- f) Swobodny taniec przy wesołej muzyce, na pauzę pozostań w bezruchu utrzymując kontakt z sąsiadem poprzez dotknięcie dowolną częścią ciała.
- g) Na różne, umówione sygnały dźwiękowe lub wzrokowe zmieniaj pozycję wyjściową (przyjmij dowolną pozycję wg własnej inwencji z dwoma punktami podparcia) np.: na dwa kłaśnięcia w dłonie – zmień

pozycję na trzy punkty podparcia; czerwona szarfa w górze – pięć punktów podparcia, tupnięcia – jeden punkt podparcia itd.

- h) Swobodny taniec w rytm muzyki, na pauzę zatrzymaj się w bezruchu w pozycji, w której zastała cię przerwa.
- i) Improwizacja ruchowa z dowolnie wybranym przyborem (nauczyciel przygotowuje kilka przyborów do wyboru np. wstążki, szale, lekkie materiały, laski, obręcze) w rytm granej muzyki (muzyka żywa, skoczna przemiennie z muzyką wolną, spokojną).



5. Adaptacja ruchów własnych do ruchów partnera lub grupy

Zadania ruchowe z tej grupy mają największy wpływ na rozwój społeczny uczniów, gdyż ćwiczący swoje indywidualne, twórcze ruchy muszą dostosować do ruchów partnera, nauczyciela czy też całej grupy. Praca zespołowa w pewnym sensie ogranicza swobodę własnego działania ucznia, ale przy tym rozwija koncentrację uwagi, refleks i koordynację wzrokowo-ruchową, uczy współpracy, tolerancji i odpowiedzialności, kształtuje empatię i zachowania asertywne. We współpracy z partnerem lub grupą mogą mieć zastosowanie cztery możliwości:

- 1) wszyscy wykonują to samo, co jeden z grupy (naśladowanie),
- 2) nawiązanie dialogu przy pomocy ruchu (pytanie – odpowiedź, akcja – reakcja),
- 3) wspólnie wykonywany taniec,
- 4) wzajemne uzupełnianie się.

Przykłady zadań ruchowych ukierunkowanych na adaptację ruchów własnych do ruchów partnera lub grupy:

- W rozsypance, uczniowie odpowiednio reagują na umówione ruchy nauczyciela - dyrygenta: zbliżają się do niego, oddalają, przyjmują niską lub wysoką pozycję, rozdzielają się na dwie grupy, to znów łączą w jedną, podskakują, obracają itp.
- W dowolnym ustawieniu, uczniowie naśladują ruchy początkowo nauczyciela, później uczniowie proponują ruch np. gra na skrzypcach, na bębnie, ruchy sportowe lub ruchy użytkowe.
- Zabawa „zakazany ruch”. Uczniowie naśladują ruchy nauczyciela (np. maszerowanie, klaskanie, tupanie, koźlowanie, polerowanie, kopanie itp.), poza jednym ruchem wcześniej umówionym np. klepanie po udach. Dla utrudnienia nauczyciel przyspiesza zmianę ruchów.
- W dwójkach, jeden uczeń inicjuje dowolne ruchy a drugi naśladuje.
- „Mycie lustra” – w dwójkach, jeden uczeń jest lustrzanym odbiciem czynności wykonywanych przy myciu dużego lustra (zmiana).
- W dwójkach, naśladowanie ruchów atakującego i obrońcy w różnych dyscyplinach sportowych np. atakujący i bramkarz w piłce nożnej lub ręcznej, walka szermierzy, zagrywka siatkarza i przyjęcie obrońcy.
- W dwójkach, z muzyką, jeden uczeń tańczy nisko, drugi wysoko okrążając swojego partnera, jeden w pozycji otwartej, drugi w pozycji zamkniętej (zmiana); tańczą w dowolnej pozycji, ale zachowują kontakt z jedną z części ciała np. ramiona, dłonie, kolana itp.
- Ruchy kontrastowe, jeśli jeden uczeń przyjmuje pozycję niską - drugi wysoką; jeżeli jeden uczeń postępuje do przodu - drugi do tyłu; jeden pozycję zamkniętą - drugi otwartą; jeden głaszcze - drugi uderza itp.
- Kłótnia – uczniowie odtwarzają gestykulację dwóch skłóconych ludzi.
- Jeden z uczniów wyraża gestami i ruchami całego ciała dowolnie wybrany stan emocjonalny, drugi uczeń nazywa ten stan (zmiana).

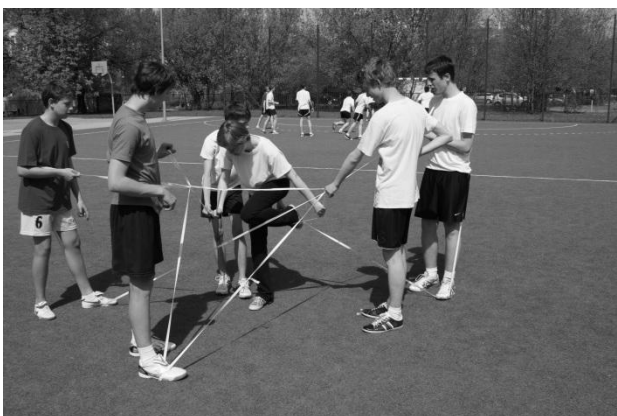
-
- W dwójkach, jeden uczeń leży jak powalone drzewo, a drugi wykonuje różne ruchy przy „drzewie” (przeskoki, przejścia, pełzanie, obiegnięcie itp.)
 - W dwójkach, jeden uczeń przytrzymuje obręcz na wysokości kolan, a drugi wykonuje różne ćwiczenia przy użyciu tak ustawionej obręczy (zmiana); podobnie przy użyciu laski gimnastycznej.
 - W dwójkach lub trójkach, uczniowie stawiają na podłodze obręcz (nadają ruch obrotowy) lub laskę i zmieniają się miejscami z partnerami, szybko chwytają przybór partnera, tak by nie zdążył upaść.
 - W dwójkach (lub w większej grupie na obwodzie koła), jeden uczeń w pozycji wyprostowanej (napięte ciało), wytraca równowagę i pochyla się do tyłu, drugi uczeń ma za zadanie go przetrzymać w dowolnie wybranym punkcie wychylenia (uczniowie powinni być dobrani podobnie pod względem masy i wysokości ciała).
 - Zabawa w „marionetki”, jeden uczeń jest bezwładnie leżącą marionetką, drugi lalkarzem, który porusza marionetką i ustawia ją w różnych, wymyślnych pozycjach pociągając za niewidzialne sznurki.
 - W dwójkach jeden z uczniów zasłania opaską oczy, drugi głosem oprowadza go bezpiecznie po sali (celowo na sali można rozłożyć różne przedmioty np. materace, piłki lekarskie, obręcze, laski, ławeczki).



- W trójkach lub czwórkach zabawa w zaprzęg przy użyciu skakanki, liny czy gumy, dwóch uczniów, jako konie ciągną wóz, woźnica powozi.
- W trójkach, jeden uczeń stara się przy pomocy współpartnerów wznieść się wysoko i zerwać jabłko z najwyższej gałęzi.
- W trójkach środkowy uczeń w leżeniu przodem na kocyku unosi ręce a dwóch kolegów ciągnie ostrożnie w różnym kierunku; podobnie w leżeniu tyłem za nogi;
- Dwóch uczniów trzyma środkowego za ręce i nogi - bujają go do przodu i do tyłu; dwóch uczniów ustawia się w klęku podpartym blisko siebie, trzeci wykonuje leżenie tyłem na plecach kolegów, którzy balansują ciałem w prawo i lewo (zmiana).
- W zespole, uczniowie mają za zadanie stworzyć dowolną figurę przestrzenną, tak by każdy członek zespołu, chociaż jedną częścią ciała dotykał innego ucznia.
- W zespole, uczniowie tworzą własne ćwiczenia z użyciem liny.



- W zespole, podobnie jak wyżej, uczniowie tworzą figurę przestrzenną, ale przy użyciu liny, skakanki lub gumy, drugi zespół ma za zadanie przejść pomiędzy wolnymi przestrzeniami figury, tak by nie dotknął przyboru i żadnego z jej członków (zmiana).



- W zespołach, jeden uczeń wyrzuca z koszyka (pojemnika) piłeczki lub woreczki czy balony np. w kolorze odpowiadającym danemu zespołowi, pozostali członkowie szybko zbierają przybory i ponownie wrzucają do pojemnika (w trakcie zabawy może towarzyszyć muzyka, gdy melodia zatrzymuje się, przerwa w zbieraniu, następuje liczenie przyborów w pojemniku).
- Zabawa w „supetek”, w zespole uczniowie chwytają się za dłonie w sposób przypadkowy (skrzyżowany), tak by każda ręka trzymała inną osobę, dwie osoby z zespołu jedną dłoń mają wolną – początek i koniec splecionej „liny”. Zadaniem jest rozplatać supet, tak by nie

rozerwać „liny” (uczniowie mogą przechodzić pod i nad rękoma, obracać się, ale nie mogą puścić dłoni członka zespołu).

- Swobodny taniec w rytm wesołej, skocznej muzyki, na pauzę uczniowie szybko tworzą grupową „statuetkę” (z udziałem 2-5 uczniów), którą utrzymują w bezruchu w trakcie trwania przerwy w muzyce.
- W 2-3 zespołach: a) stwórzcie krótki układ muzyczny przy użyciu różnych części ciała (klaskanie, tupanie uderzanie), b) zaprezentujcie go drużynie przeciwnej i spróbujcie ich nauczyć, c) nauczyciel, jak dyrygent wskazuje ręką, który zespół prezentuje swój układ muzyczny (oddzielnie, razem, wolniejsze, szybsze tempo), d) każdy zespół do swojego układu muzycznego tworzy układ ruchowy, a później go prezentuje.
- W zespołach 3-4 osobowych, z przyborem (wstążka, laska, szal, lekki materiał, obręcz), uczniowie wg własnej inwencji tworzą układy choreograficzne, inscenizacje ruchowe, dramę lub pantomimę (towarzyszy muzyka, która stanowi tło).

Nauczyciel konstruując swoją lekcję w oparciu o metodę Labana może w sposób dowolny łączyć zadania ruchowe z pięciu powyższych tematów, pozostawia się tu znaczną swobodę działania. Po uwzględnieniu zasad budowy lekcji oraz zasady przystępności ćwiczeń, lekcje mogą przybierać różny kształt, w zależności od inwencji twórczej nauczyciela, potrzeb i nastawienia uczniów, warunków, w jakich odbywają się zajęcia i przede wszystkim od celu, który chce osiągnąć. Zdaniem Labana, jeśli nauczyciel w wyniku prowadzenia zajęć pomógł w przewyciężaniu lęków, obaw i osiągnął poziom swobodnego komunikowania się, to znaczy, że osiągnął sukces.

Tab. PODSUMOWANIE METOD WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (Strzyżewski, 1996, s. 141-142)

Zadania	Metody	Granice stosowalności
I. Zadania ściśle określone, wymagające ścisłego sterowania zewnętrznego (programowania) takie jak: nauka technik i taktyk sportowych, korekcja postawy, rehabilitacja pourazowa itp.	<p>I. Metody reproduktywne (odtwórcze)</p> <p>1. Metoda naśladowcza-ściśła</p> <p>Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji zadaniowej w wyniku nakazów i poleceń. Nauczyciel ściśle określa zadanie – ćwiczenie a uczniowie ściśle je odtwarzają (naśladują pokazany ruch). Wiernie odtwarzanie ćwiczenia jest nagradzane a inwencja (odstępstwo od pokazanego wzorca) karana.</p> <p>2. Metoda zadaniowa-ściśła</p> <p>Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji zadaniowej ściślej, tzn. w takiej w której uczniowie odczuwają wewnętrzną potrzebę osiągnięcia ściśle określonego przez nauczyciela celu.</p> <p>3. Metoda programowego uczenia się</p> <p>Metoda jest podobna do metody zadaniowej ściślej. Różnica polega na tym, iż program osiągnięcia celu nauczyciel podane nie :na żywo”, lecz w postaci broszury lub tablic informacyjnych, a uczeń samodzielnie uczy się, kontroluje, koryguje i ocenia.</p>	<p>1. Realizacja prostych zadań-ćwiczeń w sytuacjach, gdy czynności motywujące albo są niepotrzebne albo nie odniosły zamierzonego skutku.</p> <p>2. Realizacja zadań ściśle określonych, raczej trudnych i złożonych.</p> <p>3. Realizacja zadań ściśle określonych, raczej trudnych i złożonych.</p>
II. Zadania częściowo określone, gdzie uczeń w zalecanej sytuacji zadaniowej skłaniany jest do wewnętrznego samodzielnego sterowania się w osiągnięciu celu	<p>II. Metody proaktywne (usamodzielniające)</p> <p>1. Metoda zabawowa-naśladowcza</p> <p>Nauczyciel stwarza sytuację zadaniową polegającą na wywołaniu u dzieci potrzeby naśladowania określonego przedmiotu, czy zjawiska, którego istotą jest określony ruch. Zadaniem dzieci jest naśladowanie owego przedmiotu, czy zjawiska, według własnego wyobrażenia i inwencji (programu).</p> <p>2. Metoda zabawowa-klasyczna</p> <p>Dzieci stawiane są w sytuacji zadaniowej poprzez podanie przez nauczyciela fabuły zabawy lub przepisów gry i odpowiednie czynności organizacyjne (celem przygotowania terenu zabaw i gier oraz przyborów). W tej sytuacji zachowanie się uczniów jest swobodne i samodzielne. Jedynymi ograniczeniami są fabuła i przepisy.</p> <p>3. Metoda bezpośredniej celowości ruchu</p> <p>Nauczyciel stwarza sytuację zadaniową, polecając uczniom wykonanie prostego zdania w odpowiednio dobranej pozycji wyjściowej. Celem bezpośrednim dla uczniów jest wykonanie zadania. Właściwy cel jest znany tylko nauczycielowi.</p> <p>4. Metoda programowego usprawniania się.</p> <p>Ćwiczący czuje się w sytuacji zadaniowej, ponieważ odczuwa potrzebę usprawniania się, w wyniku której podejmuje określony program działania (np. na „ścieżce zdrowia”). Rolę regulatora czynności usprawniających sprawuje środowisko (teren, przyrządy, tablice orientacyjne). Wykonanie konkretnych zadań wymaga pewnej inwencji od usprawniającego się.</p>	<p>1. Realizacja gimnastyki ogólnorozwojowej dla małych dzieci.</p> <p>2. Realizacja zabaw i gier ruchowych oraz mini-gier.</p> <p>3. Realizacja półściśle określonych zadań ogólnorozwojowych, głównie gimnastycznych (dla dzieci).</p> <p>4. Samodzielne realizowanie programów samousprawniania się.</p>

III. Zadania wymagające pełnej inwencji twórczej uczniów.	III. Metody kreatywne (twórcze) 1. Metoda ruchowej ekspresji twórczej Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji zadaniowej, którą uczniowie powinni samodzielnie, twórczo rozwiązać, przy czym każde rozwiązanie zademonstrowane przez ucznia uważa się za poprawne. Zadania polegają na inscenizacji określonych tematów ruchem i mimiką. 2. Metoda problemowa Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji problemowej, to znaczy w takiej, z którą uczniowie spotykają się po raz pierwszy i nie znają sposobu jej rozwiązania. Uczniowie samodzielnie analizują sytuację, tworzą programy (pomysły) rozwiązania problemu i weryfikują jego poprawność w praktycznym działaniu.	1. Zadania ruchowe wymagające inwencji twórczej 2. Zadania problemowe z zakresu różnych sfer kultury fizycznej
---	---	---

3.5. FORMY ORGANIZACYJNE LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

W lekcji wychowania fizycznego, bardziej niż na innych przedmiotach w szkole, organizacja zajęć odgrywa szczególnie ważną rolę. Dobra organizacja lekcji wychowania fizycznego pozwala zintensyfikować proces dydaktyczno-wychowawczy, stwarza warunki do skutecznego uczenia się i usprawniania oraz ma przemożny wpływ na zdyscyplinowanie uczniów i bezpieczeństwo.

Proces uczenia się może przebiegać w różnorodnych formach organizacyjnych, czyli przybierać różny kształt.

Różne metody nauczania mogą być realizowane w konkretnej formie za pomocą różnych środków. W tym rozumieniu formami nauczania czy kształcenia i wychowania, są: lekcja szkolna, wycieczka, zajęcia sekcji SKS, impreza sportowo-rekreacyjna, zajęcia śródlekcyjne, międzylekcyjne itp. Forma może mieć jednakże także mniejszy zakres.

Celowe i użyteczne dla praktyki jest wyróżnienie organizacyjnych form pracy z uczniami w procesie dydaktyczno-wychowawczym:

- 1) Formy podziału uczniów.
- 2) Formy porządkowe.
- 3) Formy prowadzenia zajęć.

Ad 1 Formy podziału uczniów

Nauczyciel prowadząc zajęcia z całą klasą zazwyczaj nie jest w stanie osiągnąć optymalnych rezultatów w kształceniu i wychowaniu, ponieważ nie ma szans dostosowania zadań do indywidualnych możliwości rozwojowych uczniów ani zabezpieczenia odpowiedniej ilości sprzętu i przyborów. W tej sytuacji podział uczniów na mniejsze zespoły jest konieczny. W praktyce ukształtowały się i funkcjonują następujące formy podziału:

Zastępy stałe

Są ustalane na dłuższy okres czasu. W zależności od wielkości klasy dzieli się ją na trzy do pięciu zastępów, przy czym w zastępie nie powinno być mniej niż sześciu i więcej niż dziesięciu uczniów. Podział na stałe zastępy może być stosowany w gimnastyce przyrządowej, a także wszystkich pozostałych dyscyplinach sportowych.

Przy podziale na zastępy stałe bierze się pod uwagę nie tyle sprawność uczniów, wysokość i ciężar ciała, płeć, ale przede wszystkim poziom wychowawczy uczniów i stosunki międzyludzkie w klasie. Dobór uczniów powinien być taki, aby w każdym zespole jedni uczniowie wpływali pozytywnie na drugich.

Zastępy sprawnościowe

Jednorodny podział na zastępy, pod względem sprawnościowym, daje następujące korzyści:

obciążenie dla poszczególnych zastępów może być takie by optymalnie odpowiadało każdemu uczniowi,

ćwiczenia obowiązujące w danym zastępie mogą być tak ustalone, że odpowiadają stanowi sprawności wszystkich uczniów w danym zastępie, co wpływa na chętniejszy udział podopiecznych w zajęciach wynikający ze zrozumienia stawianych przed nimi zadań i możliwości realizacji powiązanej z osiągnięciem sukcesu adekwatnego do własnych możliwości,

kontrola uczniów jest podstawą do przeniesienia ich z stopnia o małej sprawności do bardziej sprawnego i odwrotnie, co jest oddziaływaniem wychowawczym i wpływa na podniesienie sprawności wszystkich uczniów, w każdym zastępie.

Zastępy sprawnościowe zmienne

Może się okazać, że młodzież jest zróżnicowana pod względem zaawansowania sprawnościowego i umiejętności w różnych tematach i dyscyplinach sportowych. W takim wypadku logiczne jest aby skład osobowy zastępów zmieniać. Takie podejście do podziału na zastępy stawia możliwości stawiania adekwatnych wymagań w stosunku do różnych trudnych zadań występujących w programie dla danej klasy.

Drużyny

Celem przeprowadzenia rozgrywek w grach ruchowych i grach sportowych tworzone zostają „na gorąco” drużyny. Przy podziale na drużyny obowiązuje zasada dzielenia klasy na zespoły o podobnej sprawności i umiejętności.

Grupy

Forma podziału na grupy tym różni się od innych form, że podział ten jest losowy i obowiązuje tylko w danej lekcji. Podział ten stosowany jest wtedy, gdy zadania lekcji są stosunkowo łatwe, na przykład w grach i zabawach, ćwiczeniach muzyczno-ruchowych, zabawach i grach terenowych i tym podobnych zajęciach.

Pary

Forma ta jest stosowana wtedy, gdy partner zapewnia pomoc lub ochronę, służy drugiemu jako swego rodzaju przyrząd lub balast, jest kontrpartnerem w sportach walki, w ćwiczeniach podań i chwytów itp. Ważne aby pamiętać, iż w pewnych określonych przypadkach partnerzy muszą odpowiadać sobie ciężarem i wysokością ciała, siłą i tym podobnymi cechami.

Ad 2 Formy porządkowe

Umiejętność operowania formami porządkowymi jest ważna ze względu na konieczność optymalnego wykorzystania przestrzeni i bezpieczeństwo uczniów.

Rozróżnia się następujące formy porządkowe:

ustawienia podstawowe: szereg, dwuszereg, rząd, dwurząd, szyk marszowy itp.,

ustawienia ćwiczebne: luźna gromadka, uliczka, półkole, czworobok, trójkąt, koło czołem do wewnątrz i na zewnątrz, kolumna ćwiczebna,

odliczanie oraz zwroty w miejscu i w ruchu itp.

Ad 3 Formy prowadzenia zajęć

Formy prowadzenia zajęć dotyczą strony organizacyjnej przebiegu ćwiczeń w czasie oraz w przestrzeni i są ściśle związane z metodami realizacji zadań.

Wyróżnić można następujące formy prowadzenia zajęć:

- frontalna
- zajęć w zespołach
- zajęć w zespołach z dodatkowymi zadaniami
- stacyjna
- obwodu ćwiczebnego
- indywidualna

Forma frontalna

Ma miejsce wtedy, gdy wszyscy uczniowie w tym samym czasie wykonują te same ćwiczenia (zadania), a nauczyciel, mając wszystkich uczniów w polu widzenia, kieruje nimi stosując środki metodyczne i zabiegi organizacyjne. Najbardziej klasycznym przykładem tej formy jest prowadzenie ćwiczeń kształtujących w kolumnie ćwiczebnej. Uczniowie są ustawieni frontalnie w stosunku do nauczyciela i wykonują na tempo pokazane przez niego ćwiczenia.

Zalety formy frontalnej:

- intensywność ćwiczeń jest duża, ponieważ wszyscy uczniowie ćwiczą równocześnie,
- obciążenia i odpoczynek uczniów mogą być bezpośrednio sterowane,
- nauczyciel oddziałuje pedagogicznie i metodycznie bezpośrednio na wszystkich uczniów,
- organizacja jest łatwa.

Wady formy frontalnej:

- drastycznie ograniczona samodzielność uczniów,
- ograniczona możliwość dozowania obciążeń stosownie do indywidualnych możliwości uczniów.

Forma frontalna powinna być ograniczona do zadań łatwych pod względem obciążeniowo technicznym.

Forma zajęć w zespołach

Ćwiczenia odbywają się w kilku zespołach, przy czym uczniowie każdego zespołu wykonują zadania pojedynczo lub w parach i zaraz wstępują z powrotem do zespołu. Bardzo popularna szczególnie w gimnastyce przyrządowej.

Przykład na lekcji lekkoatletyki: pierwszy zastęp ćwiczy start niski, drugi rzut piłeczką palantową, trzeci skok w dal. Zespoły trzykrotnie zmieniają stanowisko.

Zajęcia w zespołach stwarzają lepsze możliwości opanowania umiejętności i nawyków, nieuniknione są jednak martwe punkty z powodu czekania w kolejce na podejście do przyrządu. Przestoje można zlikwidować stosując formę zajęć w zespołach z zadaniami dodatkowymi.

Forma zajęć w zespołach z zadaniami dodatkowymi

Jako zadania dodatkowe określamy takie ćwiczenia, które uczniowie wykonują indywidualnie po zakończeniu zadania zasadniczego. Zadania dodatkowe powinny być stosunkowo proste i w zasadzie dobrze opanowane, bezpieczne i atrakcyjne, nastawione głównie na rozwój podstawowych cech motorycznych i odpowiednich grup mięśniowych, mianowicie takich, które zapewniają zmienność pracy mięśniowej po wykonaniu zadania zasadniczego.

Forma stacyjna

Uczniowie ćwiczą strumieniem na wielu stacjach, które składają się na obwód stacyjny. Zajęcia stacyjne są celowe wówczas, gdy zamiarem nauczyciela jest utrwalenie umiejętności i nawyków lub doskonalenie cech motorycznych. Przez stację rozumie się stanowisko ćwiczebne, a ćwiczenia na stacjach są charakterystyczne nie tylko dla formy stacyjnej, lecz również np. dla formy zajęć w zastępach i formy obwodu ćwiczebnego.

Obwód stacyjny to zorganizowany ciąg wielu stacji, na którym uczniowie wykonują przewidziane ćwiczenia (zadania).

Przebieg może być dwojaki:

- Obwodów stacyjnych jest tyle, co zastępów czy grup i każdy uczniowski zespół ćwiczy na jednym z nich.
- Wszystkie stacje są włączone do jednego wielkiego obwodu, na którym ćwiczy cała klasa. Dla uniknięcia przestoju zastępy (grupy) zaczynają ćwiczyć przy różnych stacjach równocześnie.

Forma obwodu ćwiczebnego

Forma obwodu ćwiczebnego jest podobna do formy stacyjnej. Różnica polega na rozstawieniu uczniów w małych grupkach na wszystkich stanowiskach, określeniu liczby powtórzeń i dawaniu znaku do równoczesnej zmiany ćwiczących na stacjach. Wykonanie zadań na wszystkich stacjach kończy ćwiczenia w obwodzie ćwiczebnym.

Forma indywidualna

W formie tej uczeń wykonuje zadanie oddzielnie, po swojemu. Występuje ona przy samodzielnym wykonaniu rozgrzewki, według własnego pomysłu inscenizują ruchem jakiś temat, rozwiązują samodzielnie zadania problemowe, samodzielnie opanowują zadania techniczne itp. Czynności organizacyjne nauczyciela przy zastosowaniu tej formy sprowadzają się do zapewnienia uczniom miejsca do wykonywania zadań, przygotowania odpowiednich warunków materialnych (urządzenia, przybory).

3.6. ŚRODKI DYDAKTYCZNE

Środki dydaktyczne są to przedmioty, które dostarczając uczniom określonych bodźców sensorycznych oddziałujących na ich wzrok, słuch, dotyk itd., ułatwiają im bezpośrednio i pośrednio poznawanie rzeczywistości. Do środków dydaktycznych zalicza się wszystko to, co ma charakter przedmiotowy i jako takie wykorzystywane jest w procesie nauczania-uczenia się. Poniżej opisano szczegółowo środki dydaktyczne na podstawie publikacji Strzyżewskiego (1996).

Dla potrzeb szkoły przyjęto następujący podział środków dydaktycznych:

- jednofunkcyjne przybory typowe i nietypowe,
- wielofunkcyjne przyrządy typowe i nietypowe,
- środki dydaktyczne niezbędne do przekazu informacji,
- urządzenia stałe typowe i nietypowe.

Przybory, przyrządy i urządzenia są typowe, gdy mają standardowe wymiary i są masowo produkowane przez przemysł. Nietypowymi są wszystkie pozostałe przybory, przyrządy i urządzenia posiadające cechę niekonwencjonalności. Mogą to być np.: zużyte opony, siatki, zielone sale, ścieżki zdrowia itp.

Do środków dydaktycznych służących przekazywaniu informacji należą:

- plansze wyjaśniające role kultury fizycznej w społeczeństwie,
- fotogramy, kilogramy, filmy, przeźrocza itp.,
- instrumenty perkusyjne,
- podręczniki,
- zeszyty sprawności fizycznej ucznia.

Wykaz środków dydaktycznych dla potrzeb realizacji wychowania fizycznego

Urządzenia stałe na sali:

- kompletne wyposażenie do mini-koszykówki, mini-siatkówki, mini-piłki ręcznej oraz koszykówki i siatkówki
- wyposażenie podstawowe do kształtowania sprawności w formach gimnastycznych, np.: siatki sznurowe, drabiny o konstrukcji umożliwiającej ich zawieszenie lub zaczepienie pojedynczo lub w zestawach.

Urządzenia stałe w terenie otwartym:

- kompletne wyposażenie do kształtowania sprawności fizycznej np. równoważnie o nawierzchni twardej (belki), miękkiej (opony), skocznie o nawierzchni naturalnej (piasek) i sztucznej (gąbczastej), rzutnie

przystosowane do użytkowania sprzętu nietypowego, wielofunkcyjne zestawy zwinnościowe, zestawy do kształtowania wytrzymałości

- wyposażenie do gier, np. piłki na uwięzi, bramki z elastycznej siatki do odbijania piłki lub lotki, ściany z wyznaczonymi sektorami do rzutów

Urządzenia przenośne w sali gimnastycznej:

- wyposażenie do mini-gier sportowych i sportowych gier zespołowych, jak: stojaki z obręczą do rzutów, z możliwością zawieszenia, tablice z kosztami o różnych wymiarach, siatki ze stojakami
- wyposażenie do kształtowania sprawności w formach gimnastycznych: zestawy wielofunkcyjne typu skrzynia-skrzynia, skrzynia równoważna o zróżnicowanej wielkości i kształcie oraz zestawy kombinowane.

Przybory:

- manipulacyjno-zwinnościowe z różnych materiałów (drewno, guma, plastik)
- kształtujące cechy motoryczne
- kształtujące umiejętności rekreacyjno-utilitytarne, sporto-podobne, rytmiczno-estetyczne, poznawcze
- pomocnicze do nauczania różnych form aktywności (szarfy, oznaczniki itp.)

Środki dydaktyczne do pedagogicznej analizy różnorodnych form aktywności ruchowej:

- instrumenty pomiarowe i porównawcze do oceny, samokontroli i samooceny sprawności psychomotorycznej
- sprzęt do samooceny i samokontroli funkcjonowania organizmu w czasie różnych form pracy i wypoczynku (ciężar ciała, wysokość, rytm pracy, obwody, pojemność płuc)
- sprzęt do oceny i samooceny rozwoju umiejętności

Środki dydaktyczne do przekazu informacji:

- podręczniki, poradniki, zestawy tekstowo-tekstowe do ćwiczeń, taśmy z nagraniami, instrumenty perkusyjne.

Do środków dydaktycznych zaliczyć należy również przedmioty takie jak: podłoga w sali gimnastycznej, nawierzchnia boiska, ścieżka biegowa, ławka szkolna, rowy, krzewy, pnie, kamienie, kasztany, woda, sprzęt wodniacki, trasy narciarskie – czyli najogólniej mówiąc wszystko to, co może być przez nauczyciela świadomie wykorzystane dla osiągnięcia celów wychowania fizycznego.

3.7. FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ I SCENARIUSZE LEKCJI – PRAKTYCZNE ROZWIĄZANIA

3.7.1 ZABAWY I GRY RUCHOWE

Założenia podstawowe

Zabawa ruchowa jest prostą, nieskomplikowaną formą opartą na podstawowych ruchach motorycznych jak: chód, skok, bieg, czworakowanie, pełzanie, rzucanie itp. W trakcie zabawy dzieci muszą czuć się swobodnie, powinien dominować nastrój pogodny i wesołości. Może występować rywalizacja, ale prowadzona w sposób indywidualny odpowiadając na pytanie – kto ładniej, dokładniej wykonał zadanie, kto szybciej, kto dalej, wyżej skoczył, rzucił itp. Przepisy zabawy są proste i nieskomplikowane. Prowadzący zabawę powinien starać się być animatorem zapraszającym do wspólnej zabawy. (Bondarowicz., Staniszewski, 2000)

Gra ruchowa jest wyższą formą zabawy ruchowej, zróżnicowaną pod względem trudności formą ruchu, w której biorą udział drużyny / zespoły/ rywalizujące ze sobą o zwycięstwo. Końcowym efektem gry jest rezultat rywalizacji. Prowadzący powinien być skupiony na sędziowaniu i wyłonieniu w miarę najbardziej obiektywnie zwycięzcy.

Zabawy i gry ruchowe jako podstawowy środek WF stosujemy wówczas gdy w grę wchodzi:

- wiek ćwiczących. W wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym zabawy i gry dominują gdyż odpowiadają możliwościom psychofizycznym dzieci.
- warunki i możliwości realizacji niezbędne w procesie wychowania fizycznego. Gdy w szkole brak obiektów, przyborów, należytego sprzętu, stosując zabawy i gry ruchowe będziemy nauczać lub doskonalić poszczególne elementy techniczne różnych dyscyplin, rozwijając sprawność ruchową i fizyczną poprzez wszechstronność ich oddziaływania.

-
- zaawansowanie i usprawnienie ćwiczących. Przystępując do zajęć z wychowania fizycznego z uczniami niesprawnymi ruchowo staramy się rozpoczynać od form najłatwiejszych i bez względu na ich wiek stosujemy wówczas zabawy i gry ruchowe.
 - zadania jakie mogą być realizowane w czasie zajęć. Jednym z zadań lekcji wychowania fizycznego winno być stworzenie warunków do pełnego wypoczynku systemu nerwowego, a można to zrealizować właśnie przez wprowadzenie zabaw i gier ruchowych.

Zabawy i gry ruchowe jak pomocniczy środek wychowania fizycznego stosujemy, gdy spełniają one rolę

- ożywiającą. Prawie każda lekcja wychowania fizycznego może rozpoczynać się zabawą ożywiającą. Zabawa taka powinna być znana uczestnikom tak aby można było ją rozpocząć bez długiego wstępu, masowa aby wszyscy jednocześnie w niej uczestniczyli oraz lubiana, aby wprowadzić wszystkich od razu w dobry nastrój.
- urozmaicającą formę ścisłą. Podczas żmudnych ćwiczeń np. doskonalących umiejętności gimnastyczne, aby oderwać dzieci od monottonnych czynności powinno zaproponować się zabawę niekoniecznie związaną z tematem zajęć mającą za zadanie jedynie urozmaicenie.
- wypoczynkową. Na zakończenie zajęć lekcyjnych, aby uspokoić organizm i doprowadzić uczniów do stanu takiego jak przed lekcją nauczyciel wprowadzić może zabawy uspokajające. Stosuje się do tego celu zabawy z grupy zabaw orientacyjno-porządkowych.
- uzupełniającą. W trakcie nauczania szczególnie elementów taktyki w grach sportowych nie można osiągnąć pożądaných efektów, gdyż element rozwijany musi być wprowadzany w warunkach rywalizacji. I tu tworzy się miejsce do wprowadzenia zabaw i gier ruchowych.

Metodyka prowadzenia zabawy i gry ruchowej

Prawidłowe i sprawne przeprowadzenie zabawy a zwłaszcza gry ruchowej nie jest sprawą łatwą. Niezwykle ważną rolę odgrywa w tym przypadku nauczyciel, wychowawca, instruktor. Powinien posiadać on pewne uzdolnienia w tym kierunku. Nawiązanie szybkiego kontaktu z grupą, współpraca z kolektywem, wytworzenie

odpowiedniego nastroju – posiada decydujące znaczenie, właściwie jest niezbędne w organizacji zabawy lub gry. Wnikliwy i rozważny wychowawca nieustannie pamięta, że uczestnicy są główną postacią zabawy. Rola prowadzącego najbardziej uwydatnia się czasie przebiegu wyścigu, rozgrywek, zawodów, a więc gdzie momenty współzawodnictwa i współdziałania występują najmocniej, gdzie istnieje najwięcej okazji do wykroczeń w stosunku do ustalonych zasad.

Metodyka prowadzenia zabawy lub gry ruchowej składa się z czterech podstawowych etapów: przygotowania, organizacji, przeprowadzenia i zakończenia gry lub zabawy.

- 1) Przygotowania do prowadzenia zabawy lub gry ruchowej sprowadza się do:
 - a) przygotowania prowadzącego / planowanie, konspekt, odpowiedni dobór, uwzględnienie warunków , znajomość grupy liczebnej itp. /
 - b) przygotowanie uczestników / podział drużyny, zespoły oraz wybór pomocników, sędziów./
- 2) Organizacja zabawy lub gry ruchowej przewiduje następujące etapy działania:
 - a) szybkie ustawienie uczestników zabawy lub gry na pozycjach wyjściowych,
 - b) właściwie ustawienie się prowadzącego,
 - c) odpowiednie objaśnienie zabawy lub gry, /w kolejności: podanie nazwy, określenie ograniczenia terenu – linii startu i mety, wyznaczenie i ustawienie sędziów, objaśnienie przepisów, podanie sposobu wyłonienia zwycięzców, omówienie przepisów i błędów./
- 3) Przeprowadzenie zabawy lub gry ruchowej polega na doprowadzeniu do rozpoczęcia następnie poprzez odpowiednie dozowanie natężenia i stanu emocjonalnego zakończenia w odpowiednim momencie.
- 4) Zakończenie zabawy lub gry ruchowej. Sygnał do zakończenia, jeżeli nie został wcześniej precyzyjnie określony, powinien nastąpić, gdy uczestnicy osiągnęli z zabawy lub gry zadowolenie, lecz jeszcze im nie znudziła. Po zakończeniu należy:
 - a) ogłosić wynik ewentualnej rywalizacji,

-
- b) przeprowadzić podsumowanie / wyróżnić najlepszych, przeanalizować nieprawidłowości, zwrócić uwagę na sprawy wychowawcze. /

Wydaje się, że jeszcze raz warto podkreślić ważkość dobrego, metodycznego przeprowadzenia zabawy lub gry ruchowej. Mając na uwadze, że czas trwania zabawy lub gry nie przekracza czasami 3-4 minut, dobre przeprowadzenie tak krótkiej formy wymaga od pedagoga bardzo dokładnego i solidnego przygotowania.

Toki lekcyjne stosowane w zabawach i grach ruchowych

W grach i zabawach ruchowych stosuje się trzy toki lekcyjne.

Tok 45 – minutowej lekcji wychowania fizycznego opartej na zabawach i grach ruchowych (tok klasyczny)

L.P.	NAZWA POSZCZEGÓLNYCH PUNKTÓW TOKU	Czas
1	Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze /zbiórka, raport, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie zadań.	3
2	Zabawa lub gra o charakterze ożywiającym psychicznie i rozgrzewającym fizycznie /masowa, znana, lubiana/	3
3	Zabawa lub gra orientacyjno-porządkowa	3
4	Zabawa lub gra na czworakach	3
5	Zabawa lub gra z mocowaniem lub dźwiganiem	4
6	Zabawa lub gra bieżna lub skoczna masowa	5
7	Zabawa lub gra rzutna lub kopna	10
8	Zabawa lub gra skoczna lub bieżna o mniejszym natężeniu / np. formy sztafetowe	6
9	Ćwiczenia korektywne /głównie wyprostne w górnej części tułowia oraz przeciw płaskiej stopie/ jeżeli nie zastosowano ich uprzednio między zabawami/	2
10	Zabawa rzadziej gra o charakterze uspokajającym pracę serca i płuc.	2
11	Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze: uporządkowanie miejsca zajęć, sprzętu, zbiórka, omówienie dydaktyczno-wychowawcze, pożegnanie, wymarsz z zajęć.	3-4

Tok 45 – minutowej lekcji wychowania fizycznego opartej na zabawach i grach ruchowych oraz ćwiczeniach gimnastycznych

L.P.	NAZWA POSZCZEGÓLNYCH PUNKTÓW TOKU	Czas
1	Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	3
2	Zabawa lub gra o charakterze ożywiającym /masowa, znana, lubiana/	3
3	Ćwiczenia gimnastyczne kształtujące, wolne, / bez użycia przyrządów, ale ewentualnie z przyborami/ ramion, nóg, tułowia we wszystkich płaszczyznach, ćwiczenia równoważne wolne, podpory, ćwiczenia mięśni brzucha, podskoki.	6
4	Zabawa lub gra na czworakach	3
5	Zabawa lub gra z mocowaniem lub dźwiganiem lub zwisy na przyrządach	3
6	Ćwiczenia równoważne na przyrządach /jeżeli są/	3
7	Ćwiczenia zwinności na przyrządach /jeżeli są/	3
8	Zabawa lub gra masowa bieżna lub skoczna lub skok przez przyrząd wykonany strumieniem	4
9	Zabawa lub gra rzutna lub kopna	5
10	Zabawa lub gra skoczna albo skoki przez przyrząd lub zabawa – gra bieżna / pojedynczo, formy sztafetowe.	5
11	Ćwiczenia korektywne /głównie wyprostne w górnej części tułowia oraz przeciw płaskiej stopie/	2
12	Zabawa lub gra o charakterze uspokajającym	2
13	Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	2

Tok 45 – minutowej lekcji wychowania fizycznego z grą drużynową lub mini-grą jako głównym zadaniem dydaktycznym

L.P.	NAZWA POSZCZEGÓLNYCH PUNKTÓW TOKU	Czas
1	Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze /zbiórka, raport, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie zadań./	3
2	Zabawa lub gra o charakterze ożywiający psychicznie i rozgrzewający fizycznie /masowa, znana, lubiana/.	3
3	Ćwiczenia gimnastyczne kształtujące, wolne, / bez użycia przyrządów, ale ewentualnie z przyborami/ ramion, nóg, tułowia we wszystkich płaszczyznach, ćwiczenia równoważne wolne, podpory, ćwiczenia mięśni brzucha, podskoki.	5
4	Zabawy, gry ewentualnie ćwiczenia doskonalące elementy ruchowe tej gry drużynowej, mini-gry sportowej, która jest głównym zadaniem dydaktycznym tej lekcji.	10
5	Gra drużynowa, mini-gra sportowa, początkowo w uproszczonej formie; w następnych lekcjach jako gra szkolna i właściwa; wreszcie w formie zawodów – gdy wszyscy gracze dobrze zapoznali się z przepisami oraz zadawalająco opanowali techniczne umiejętności gry.	15-17
6	Ćwiczenia korektywne /głównie wyprostne w górnej części tułowia oraz przeciw płaskiej stopie/ jeżeli nie zastosowano ich uprzednio między zabawami/	2
7	Zabawa rzadziej gra o charakterze uspokajającym pracę serca i płuc.	2
8	Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze: uporządkowanie miejsca zajęć, sprzętu, zbiórka, omówienie dydaktyczno-wychowawcze, pożegnanie, wymarsz z zajęć.	2

Przykładowe scenariusze lekcji

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO OPARTEJ NA ZABAWACH I GRACH RUCHOWYCH

Klasa II, dziewczęta i chłopcy – 26 ćwiczących w kostiumach gimnastycznych

Warunki: sala gimnastyczna z wyznaczonymi liniami do siatkówki

Krótką charakterystyką klasy: rozwój fizyczny wg. norm, słaba koordynacja.

Zadania:

Doskonalenie podań oburącz sprzed
klatki piersiowej w mini koszykówce

Przybory:
piłki do mini-koszykówki-8 szt.
szarfy w dwóch kolorach – 26 szt.
chorągiewki stojące – 4 szt
kreda

Lp.	Nazwa punktów toku	Treść	Czas	Uwagi metodyczno-organizacyjne
1	Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	Zbiórka, raport, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie zadań.	2	Ustawienie w dwuszeregu. Poo podaniu zadań celowy podział na 2 drużyny. Rozdanie szarf kolorami w drużynach.
2	Zabawa lub gra o charakterze ożywiającym psychicznie i rozgrzewającym fizycznie /masowa, znana, lubiana/	Berek plecami do linii Zawodnicy poruszają się po całym boisku do siatkówki tyłem do linii końcowej. Prowadzący wyznacza 1 lub więcej berków których zadaniem jest chwywanie pozostałych uczestników	3	Teren zabawy – boisko do siatkówki. Wygrywają uczniowie którzy nie byli berkami.
3	Zabawa lub gra orientacyjno-porządkowa	Sygnaly Uczestnicy ustawieni w szeregu przed prowadzącym. Przed zabawą prowadzący ustala sygnał i reakcje jakie mają być na dane sygnały. Treścią zabawy jest wykonywanie sygnałów przez prowadzącego i odpowiednie reagowanie przez uczestników. Prowadzący po każdym sygnale sprawdza poprawność reakcji uczestników i Ci którzy popełnili błąd wykonują krok wprzód. Wygrywają dzieci które zostaną jak najbliżej linii startowej.	4	Teren zabawy-boisko do siatkówki .Czasami prowadzący wykonuje sygnały obojętne.

4	Zabawa lub gra na czworakach	Czaty na czworakach Dzieci ustawione na krótszym boku boiska do siatkówki. Po drugiej stronie boiska stoi dziecko – czatownik. Czatownik stoi twarzą do dzieci. Rozpoczynając zabawę czatownik odwraca się plecami do dzieci. W czasie gdy czatownik jest odwrócony tyłem do dzieci mogą one poruszając się na czworakach biec do przodu w stronę czatownika. W pewnej chwili czatownik staje znów twarzą do dzieci i wówczas muszą one zastygnąć w bezruchu. Tak zabawa toczy się aż któregoś z dzieci dotrze do linii na której stoi czatownik. Dzieci które nie zastygną w bezruchu wracają na linię startu.	3	Zabawę powtarzamy kilkakrotnie. Za każdym razem czatownikiem zostaje ten kto wygrał poprzednią zmianę.
5	Zabawa lub gra z mocowaniem lub dźwiganiem	Walka o poruszenie z miejsca Zawodnicy stoją w parach twarzami do siebie opierając się wzajemnie rękami. Na sygnał zaczynają się przepychać za ręce tak, aby wytrącić przeciwnika z równowagi. Przegrywa ten, który w czasie przepychania oderwał lub przesunął nogę po podłożu, bądź stracił równowagę.	3	Dobór celowy w parach. Pary walczą do dwóch zwycięstw. Wyróżnia się zwycięzców w parach.
6	Zabawa lub gra bieżna lub skoczna masowa	Wyścig do kót Zawodnicy ustawieni w szeregu na linii startu. Po drugiej stronie boiska narysowanych jest kilka kót. Na sygnał prowadzącego zawodnicy startują i starają się zająć miejsce w kole. Za zdobycie koła zawodnik zdobywa 1 punkt dla drużyny.	5	Ustawienie zawodników drużyn na przemian w szeregu na linii startu. Wygrywa drużyna która zdobywa więcej punktów. Wyścig powtarzamy kilkakrotnie.
7	Zabawa lub gra rzutna lub kopna	Piłka pod stopami Zawodnicy stoją w trójkach w jednej linii. Zawodnicy skrajni z trójki podają do siebie piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w taki sposób, aby środkowy musiał podskoczyć. Po każdym 20 podaniach zmiana na pozycjach.	8	W każdej trójce wygrywa zawodnik, który jako środkowy wykona najwięcej poprawnych skoków.
8	Zabawa lub gra skoczna lub bieżna o mniejszym natężeniu / np. formy sztafetowe/	Wyścig biegiem zawracany Zawodnicy ustawieni w dwóch rzędach. Przed drużynami ustawione pachołki w formie slalomu. Na sygnał prowadzącego pierwsi z drużyn startują, biegną do pierwszego pachołka wracają na start, biegną do drugiego pachołka później znów przekraczają linię startu i biegną kolejno do trzeciego i po powrocie na metę startuje następny zawodnik.	8	Błędem jest:- niewłaściwe obiegnięcie trasy, falstart. Szybsza drużyna dostaje 20 pkt druga 18. Od punktów zdobytych za szybkość odejmujemy punkty karne wynikłe z błędów. Wygrywa drużyna która po podliczeniu zostanie z większą liczbą punktów.

9	Ćwiczenia korektywne /głównie wyprostne w górnej części tułowia oraz przeciw płaskiej stopie/ jeżeli nie zastosowano ich uprzednio między zabawami/	a/ Siad skulny rozkroczny plecami do partnera, biodra przywarte. Chwyty partnera za RR ponad głowę-uwypuklenie klatki piersiowej.b/ Siad w parach naprzeciwko siebie, nogi wyprostowane, szarfa założona na powierzchnię grzbietową stóp obu ćwiczących i napięta. Przeciąganie stóp partnera.	3	
10	Zabawa rzadziej gra o charakterze uspokajającym pracę serca i płuc.	Zakazany ruch Uczestnicy wykonują ćwiczenia gimnastyczne naśladując prowadzącego. W trakcie ćwiczeń nie wolno jest im wykonać kilku wybranych przed zabawą ruchów. Kto je wykona robi krok do przodu.	3	Wygrywa ćwiczący który jak najmniej przesunie się w przód.
11	Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze:	Zbiórka, zebranie szarf, wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji poprawnie wykonywały zadania. Zebranie sprzętu. Pożegnanie i wymarsz z sali.	3	Ustawienie w dwuszeregu – kłórami szarf.

Zadanie a realizowane było w pkt 7

Bibliografia:

Trzeźniowski R., Zabawy i gry ruchowe. WSiP. Warszawa 1995, Bondarowicz M. Zabawy w grach sportowych. WSiP Warszawa 1995 r

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO OPARTEJ NA ZABAWACH I GRACH RUCHOWYCH I ĆWICZENIACH GIMNASTYCZNYCH

Klasa III, dziewczęta i chłopcy – 26 ćwiczących w kostiumach gimnastycznych

Warunki: korytarz szkolny

Krótką charakterystyką klasy: rozwój fizyczny wg. norm, słaba koordynacja.

Zadania:

Kształtowanie wytrzymałości i siły

Przybory:

Rozwinięcie koordynacji

piłki do siatkówki

szarfy w 4 kolorach

lina - sznur ,

kreda

Lp.	Nazwa punktów toku	Treść	Czas(min)	Uwagi metodyczno-organizacyjne
1	Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	Zbiórka, powitanie, podanie tematu lekcji, sprawdzenie obecności, zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo	3	Ustawienie uczniów w szeregu.
2	Zabawa lub gra o charakterze ożywiającym /masowa, znana, lubiana/	„Berek ranny”- osoba wyznaczona przez prowadzącego stara się dotknąć uciekających uczniów. Po dotknięciu następuje przekazanie roli goniącego. Osoba złapana przez berka trzyma się za miejsce dotknięte przez niego i łapie pozostałych w tej pozycji.	3	Teren zabawy- boisko o wymiarach 15x30.
3	Ćwiczenia gimnastyczne kształtujące, wolne, / bez użycia przyrządów, ale ewentualnie z przyborami/ ramion, nóg, tułowia we wszystkich płaszczyznach, ćwiczenia równoważne wolne, podpory, ćwiczenia mięśni brzucha, podskoki.	<p>Ćwiczenia z szarfami.</p> <p>Cw.RR- pajacyk w przód (szarfa w jednej R), pajacyk w bok z przekładaniem szarfy z R do R.</p> <p>Cw NN-Pw szarfa między kciukami przed sobą wymachy NN w przód naprzemian.</p> <p>Ćwiczenia Tułowia – Pw. Stanie w rozkroku szarfa w RR z przodu, skręto-sklony, skłony boczne, skłony w przód.</p> <p>ĆW. równoważne- Pw. Stanie na jednej N. RR z szarfą w górze trzymają szarfę. (naśladowanie drzewa w czasie silnego wiatru) Zmiana nogi.</p> <p>Ćw. W podporze-PW przysiad podparty, wymach nóg ugiętych NN w górę „konik”</p> <p>Podskoki – PW postawa, szarfa na podłodze w kształcie w kształcie</p>	5	Wyróżniani dzieci najsumienniejsi wykonujący ćwiczenia

		kółeczka. Skoki do środka i na zewnątrz.		
4	Zabawa lub gra na czworakach	„Czaty na czworakach” Ćwiczący ustawieni na krótszym boku sali w pozycji na czworakach. Na drugiej stronie Sali stoi tyłem do wszystkich „czatownik”. Dzieci startują poruszając się na czworakach do przodu. Zatrzymują się gwałtownie gdy czatownik odwróci się w ich stronę. Jak ktoś nie zdąży się zatrzymać idzie na koniec miejsce rozpoczęcia zabawy. Zwycięża ten kto pierwszy przejdzie na drugą stronę.	3	Zabawę powtarzamy kilkakrotnie. Ten kto pierwszy dojdzie do linii czatownika zmienia się z nim miejscem.
5	Zabawa lub gra z mocowaniem lub dźwiganiem lub zwisy na przyrządach	Pościg węża za ogonem” Uczniowie ustawieni w rzędzie trzymają się mocno za biodra. Pierwszy w rzędzie jest głową, ostatni ogonem węża. Na sygnał prowadzącego głowa goni ogon starając się go złapać. Po schwytaniu wąż formuje się w ten sposób, że do środka rzędu przechodzą początkujący i końcowi, a ci ze środka przechodzą na ich miejsce.	3	Boisko dowolne duże. Dzieci stają w 2 wężach.
6	Ćwiczenia równoważne na przyrządach /jeżeli są/	Przejścia po ławeczce ustawionej normalnie i odwrotnie.	3	Przejście strumieniem
7	Ćwiczenia zwinności na przyrządach /jeżeli są/	Przeskok zawrotny przez ławeczkę.	3	Przed ćwiczeniem pokaż przeskoku zawrotnego
8	Zabawa lub gra masowa bieżna lub skoczna lub skok przez przyrząd wykonany strumieniem	„Wyścig po piłki”- Na dany znak dzieci biegną do mety, przy czym każde stara się zdobyć piłeczkę. To które zdobędzie, uzyskuje punkt. Wygrywa zespół, któremu udało się uzyskać więcej punktów w jednym lub kilku przebiegach	4	Boisko równe z wyznaczonymi liniami startu i mety w odległości ok 30- 40 kroków. Na mecie ułożone są piłeczki lub woreczki z grochem. Zespoły ustawione w jednym szeregu na przemian.
9	Zabawa lub gra rzutna lub kopna	„Rzut piłka o ścianę”- Pierwsi z każdego rzędu dobiegają z piłką na odległość 3 kroków od ściany. Rzucają piłkę o ścianę, chwytają ją i wracają do rzędu. 3 kroki przed rzędem podają piłkę następnemu uczestnikowi. Wygrywa drużyna, w której jako wszyscy uczestnicy odbija piłkę o ścianę.	5	Uczniowie dzielą się na 4 drużyny. Linia startu 15-20 kroków od ściany. Pachołki na linii startu, 3 kroków od ściany i 3 kroków przed linią startu. Potrzebne przybory- 6 pachołków, 2 piłki.
10	Zabawa lub gra skoczna albo skoki przez przyrząd lub zabawa – gra bieżna / pojedynczo, formy	„Wyścig skoczków”- Na sygnał prowadzącego pierwsza osoba z rzędu, skacząc na jednej nodze, przesuwa przed sobą lotkę trącając ją stopą. Po obiegnięciu raketki wraca na linię	5	Dzieci pozostają w tych samych drużynach co w grze poprzedniej. Boisko równe z wyznaczonymi liniami

	sztafetowe.	startu, skacząc na drugiej nodze. Mijając linię startu uprawnia następnego gracza do rozpoczęcia biegu, a sama ustawia się na końcu rzędu. Wygrywa zespół, którego zawodnicy szybciej wykonają swoje zadanie.		startu i mety w odległości ok 30- 40 kroków. Na mecie ułożone rakiетки. Dzieci w dwóch zespołach ustawione w rzędach na linii startu. Potrzebne przybory- dwie lotki i rakiетки.
11	Ćwiczenia korektywne /głównie wyprostne w górnej części tułowia oraz przeciw płaskiej stopie/	1. Leżenie tyłem – przyciąganie głowy do podłoża – rozluźnienie. 2. Leżenie tyłem, ręce splecione pod głową, przyciąganie łokci do podłoża – rozluźnienie. 3. Leżenie tyłem – jedna noga leży na drugiej, noga znajdująca się pod spodem unosi drugą, zmiana – rozluźnienie.	3	Ustawienie w rozsypce na całej sali. Szczególne zwrócenie uwagi na prawidłowe wykonywanie ćwiczeń
12	Zabawa lub gra o charakterze uspokajającym	„60 sekund”- uczniowie na sygnał zaczynają odlicza 60 sekund w swoim tempie; celem jest jak najdokładniejsze odmierzenie czasu który pilnuje prowadzący	3	Ustawienie w rozsypce na całej Sali w siadzie skrzyżnym. Zabawę powtarzamy 3 razy
13	Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	Zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.	2	Ustawienie w szeregu, wyznaczenie osoby do zebrania szarf . Wymarsz do szatni.

Zadanie a realizowane było w pkt 2,4,8

Zadanie b realizowane było w pkt 5,6,7

Bibliografia:Trześniowski R., Zabawy i gry ruchowe. WSiP. Warszawa 1995,
Bondarowicz M. Zabawy w grach sportowych. WSiP Warszawa 1995 r

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z GRĄ DRUŻYNOWĄ JAKO GŁÓWNYM ZADANIEM DYDAKTYCZNYM LEKCJI

Klasa IV, dziewczęta i chłopcy – 20 ćwiczących w kostiumach gimnastycznych

Warunki: sala gimnastyczna z wyznaczonymi liniami do siatkówki

Krótką charakterystyką klasy: rozwój fizyczny wg. norm,

Zadania:

Rozwijanie koordynacji

Przybory

Doskonalenie umiejętności gry w 2 - ognie

woreczki z grochem

piłka do siatkówki

kreda

Lp.	Nazwa punktów toku	Treść	Czas (min)	Uwagi metodyczno-organizacyjne
1	Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze /zbiórka, raport, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie zadań./	Zbiórka, sprawdzenie obecności, podanie zadań zaplanowanych na te zajęcia.	3	Ustawienie uczniów w szeregu, podział na dwie drużyny, rozdanie narzutek.
2	Zabawa lub gra o charakterze ożywiającym psychicznie i rozgrzewającym fizycznie /masowa, znana, lubiana/.	„Berek zwykły” Wyznaczenie jednego berka szarfą, osoba schwyta przez berka zamienia się z nim rolą. Wygrywa osoba, która ani razu nie została złapana przez berka.	3	Teren zabawy- boisko o wymiarach 15x30.
3	Ćwiczenia gimnastyczne kształtujące, wolne, / bez użycia przyrządów, ale ewentualnie z przyborami/ ramion, nóg, tułowia we wszystkich płaszczyznach, ćwiczenia równoważne wolne, podpory, ćwiczenia mięśni brzucha, podskoki.	Krążenia RR w przód i tył Odrzuty RR w tył Wymachy NN w przód w tył i na boki. Skłony tułowia w przód, w bok, skrętoskłony. Krążenia bioder, głowy. Podskoki kuczne w miejscu. Z podporu przodem przeskoki jedno- i obunóż		
4	Zabawy, gry ewentualnie ćwiczenia doskonalące elementy ruchowe tej gry drużynowej, mini-gry sportowej, która jest głównym zadaniem dydaktycznym tej lekcji.	1 Podania i chwyt piłki do siatkówki w parach 2 „Sprzątanie liści” Na sygnał prowadzącego gracze starają się jak najszybciej przerzucić wszystkie woreczki na pole przeciwników. Grę	10	1. Dzieci zaczynają od podań z bliska później się oddalają od siebie 2 drużyny ustawiają się po przeciwnej stronie sali, oddzielone są linią. Na boiskach rozrzucono równe liczby

		przerzywa głośny sygnał dźwiękowy. Wygrywa drużyna, na której boisku znajduje się mniejsza liczba woreczków		woreczków. Potrzebne przybory- lotki duża ilość woreczków
5	Gra drużynowa, mini-gra sportowa, początkowo w uproszczonej formie; w następnych lekcjach jako gra szkolna i właściwa; wreszcie w formie zawodów – gdy wszyscy gracze dobrze zapoznali się z przepisami oraz zadawalająco opanowali techniczne umiejętności gry.	Gra w „2-ognie usportowione” Opis w Roman Trześniowski „Gry i zabawy Ruchowe”.	15	Organizujemy turniej w 2 ognie. 3 drużyny. Turniej rozgrywamy systemem każdy z każdym.
6	Ćwiczenia korektywne /głównie wyprostne w górnej części tułowia oraz przeciw płaskiej stopie/ jeżeli nie zastosowano ich uprzednio między zabawami/	1. Leżenie tyłem – przyciąganie głowy do podłoża – rozluźnienie. 2. Leżenie tyłem, ręce splecione pod głową, przyciąganie łokci do podłoża – rozluźnienie. 3. Leżenie tyłem – jedna noga leży na drugiej, noga znajdująca się pod spodem unosi drugą, zmiana – rozluźnienie.	4	Ustawienie w rozсыpce na całej sali. Szczególne zwrócenie uwagi na prawidłowe wykonywanie ćwiczeń.
7	Zabawa rzadziej gra o charakterze uspokajającym pracę serca i płuc.	„Spadanie liści” Nauczyciel liczy głośno 1,2,3,4 do 15 i w tym czasie dzieci z leżenia wstają w taki sposób, aby na 15 stały w miejscu ze wzniesionym ramionami. Wygrywa dziecko które rozłoży wstawanie najpłynniej. Powtórka w drugą stronę.	3	Ustawienie w rozсыpce na całej sali.
8	Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze: uporządkowanie miejsca zajęć, sprzętu, zbiórka, omówienie dydaktyczno-wychowawcze, pożegnanie, wymarsz z zajęć.	Zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.	3	Ustawienie w szeregu, wyznaczenie osoby do zebrania szarf . Wymarsz do szatni.

Zadanie a realizowane było w pkt 4,5

Zadanie b realizowane było w pkt 2,3,6,

Bibliografia:

Trześniowski R., Zabawy i gry ruchowe. WSiP. Warszawa 1995

Bondarowicz M. Zabawy w grach sportowych. WSiP Warszawa 1995

Gry drużynowe

Wśród całego tradycyjnego repertuaru zabaw i gier ruchowych szczególnie w polskiej tradycji mają gry drużynowe. Są to gry w których jednocześnie na boisku rywalizują 2 drużyny. Zasady gier drużynowych są stałe niezmiennie natomiast szczegółowe przepisy dostosowywane są każdorazowo do możliwości i ilości ćwiczących. W oparciu o gry drużynowe można stworzyć bardzo atrakcyjne lekcje w większości odbywane w naturalnym środowisku. Najbardziej znane gry drużynowe które od bardzo dawna występują na terenach dzisiejszej Polski to „palant”, „kwadrant”, „2 i 4 ognie”, „zbijak”, „wybijanka”. Niektóre z tych gier można proponować dzieciom w szkole podstawowej, a niektóre bardziej skomplikowane dopiero w gimnazjum.

Do organizacji i sędziowania gier powinno się angażować uczniów niećwiczących ucząc ich w ten sposób sprawiedliwości i odpowiedzialności.

Najbardziej odpowiednimi grami które pragniemy polecić praktykantom to:

Wybijak

Gra do zastosowania w szkole podstawowej i gimnazjum, bardzo lubiana przez dzieci i młodzież. Oparta na naturalnych formach ruchu takich jak bieg, rzut. Uczy działań taktycznych, ustawiania się na boisku i przewidywania działań przeciwnika.

Liczba uczestników

Dowolna, parzysta (uzależniona od wielkości boiska lub pomieszczenia). Dwa zespoły.

Boisko

Dowolne, zbliżone wymiarami do boiska do siatkówki lub większe prostokątne o graniczone liniami.

Przybory:

Piłka siatkowa

Czas gry

Do zdobycia określonej, wcześniej ustalonej ilości punktów

Ustawienie zawodników

Zawodnicy ustawieni w rozsypanie na całym boisku

Cel gry

Zawodnicy starają się, będąc w posiadaniu piłki, tak nią rzucać, aby trafiając ją w przeciwnika spowodować wybitcie wszystkich przeciwników. Za skucie całej drużyny uzyskuje się punkt.

Przebieg gry

Zawodnik z wylosowanej drużyny otrzymuje piłkę i stara się zbić kogoś z drużyny przeciwnej lub podać do kogoś ze swojej drużyny. Uczestnik zbity odchodzi z pola gry. Z piłką podczas gry nie można się poruszać. Nie uznaje się za trafienie: po koźle, w głowę. Drużyna która zbije wszystkich przeciwników zdobywa 1 punkt. Gra toczy się do uzyskania określonej liczby punktów.

Można grać w drużynach tworzonych z par, w trójkach i drużynach kilku osobowych.

Pięstówka

Gra uprawiana na terenach polskich od XIX wieku, mała wielu zwolenników. Uważana była za pierwowzór siatkówki. Ma tę zaletę, że nie wymaga od graczy żadnych specjalnych umiejętności. Gra oparta jest na naturalnych ruchach i warko się toczy już w czasie pierwszej gry. Współcześnie można zobaczyć ją jako grę sportową pod nazwą (fistball) głównie w obu Amerykach oraz zachodniej i północnej Europie.

Liczba uczestników

Dowolna, parzysta (uzależniona od wielkości boiska lub pomieszczenia) podzielona na dwa zespoły.

Boisko

Dowolne, zbliżone wymiarami do boiska do siatkówki. Siatka na środku boiska zawieszona na wysokości 200 cm . Po każdej stronie od siatki zaznaczona linia oddalona od niej 1 m.

Przybory:

Piłka siatkowa

Czas gry

Do zdobycia określonej, wcześniej ustalonej ilości punktów

Ustawienie zawodników

4-10 zawodników w drużynie po jednej stronie boiska rozstawionych na jednej części boiska

Cel gry

Zawodnicy przebijając piłkę nad siatkę w taki sposób aby zmusić przeciwników do błędu.

Przebieg gry

Zawodnik z wylosowanej drużyny stając na linii 1 metra zagrywa piłkę nad siatką, w kierunku boiska drużyny przeciwnej. Przeciwnicy, także starają się przebić piłkę powrotnie na boisko zagrywającego i tak gra się toczy. W czasie gry zawodnicy mogą odbijać piłkę pięścią lub przedramieniem jednorącz. Drużyna każdorazowo przed przebicciem piłki na drugą stronę może odbić piłkę trzykrotnie. Piłka może być odbijana bezpośrednio z „powietrza” lub po odbiciu od ziemi. Od ziemi piłka się odbić tylko raz każdorazowo między odbiciami zawodników i to tylko w obrębie boiska.

Serw i bieg

Liczba uczestników

Dowolna, parzysta (uzależniona od wielkości boiska lub pomieszczenia) podzielona na dwa zespoły.

Boisko

Dowolne, z zaznaczonymi dwiema liniami oddalonymi od siebie o 5-7 metrów, linia startu-zagrywki i półmetek. Na środku linii startu zaznaczony prostokąt-pierwsza baza o wymiarach 0,5 x 0,5 m, na boisku zaznaczone jeszcze trzy takie prostokąty-bazy, tworzące wspólny kwadrat, wraz z prostokątem na linii mety.

Przybory:

Piłka siatkowa

Czas gry

Do zdobycia określonej, wcześniej ustalonej ilości punktów

Ustawienie zawodników

Jedna drużyna za linia ataku, druga rozstawiona w obronie na całym boisku.

Cel gry

Każdy gracz pierwszej bazy powinien tak odbić ręką piłkę, by po jej odbiciu mieć jak najwięcej czasu na obiegnięcie wszystkich baz po kolei, a więc 2,3 i 4, by ostatecznie zakończyć bieg w 1, przez co zdobywa punkt dla swojej drużyny.

Przebieg gry

Drogą losowania wybiera się drużynę, która zajmuje miejsce w ataku (wszyscy zawodnicy ataku ustawiają się za linią ataku), druga drużyna – obrońcy -rozstawia się na całym boisku, zawodnicy mogą stać nawet między linia ataku, a linią półmetka. Pierwszy gracz drużyny atakującej wchodzi do 1 bazy i mocno podbija ręką piłkę w taki sposób, aby znalazła się ona za linię półmetka i upadła gdziekolwiek na boisku. Piłka może odbijać się od ścian, sufitu, przyrządów i zawodników. Gdy mu się to uda, biegnie do drugiej bazy, a jeśli oceni, że zdąży, nim chwytający odrzuci piłkę za linię ataku, biegnie do trzeciej, a nawet do czwartej i pierwszej. Po bardzo udanym podbiciu można nawet obiec całe boisko. Jeżeli podbicie jest mniej udane, dobiega do drugiej lub trzeciej bazy, gdzie staje i czeka na prawidłowe odbicie następnego gracza. Po prawidłowym odbiciu następnego gracza może ukończyć bieg i zdobyć punkt dla drużyny. Obrońcy starają się ja najszybciej przechwycić piłkę. Jeśli odrzucą ją za linię ataku tak, że obiegający będzie znajdował się między bazami, wówczas zostaje on skuty i zajmuje wyznaczone miejsce za linią ataku i nie może brać udziału w grze. Gracza biegnącego można także bezpośrednio skuć rzuconą piłką. Jeżeli jednak uda mu się dobiec bez przeszkód do pierwszej bazy, zdobywa punkt dla drużyny oraz uwalnia jednego ze skutych graczy.

Skucie graczy następuje gdy:

- piłka nie zostanie uderzona
- piłka zostanie uderzona, ale nie przeleci w powietrzu za linie półmetka
- gracz znajduje się między bazami w momencie, gdy piłka przekracza linie ataku
- gracz został uderzony piłką gdy znajdował się poza bazą
- gracz dobiegnie do bazy, ale czekając na dalszą drogę stoi obiema nogami poza bazą

Zmiana pól następuje gdy:

- którykolwiek z graczy obrony złapie piłkę zanim dotknie ona podłogi (może ona przed tym odbić się od ścian, czy sufitu)
- wszyscy gracze drużyny atakującej zostaną skuci

W grze zwycięża drużyna, która zdobędzie więcej punktów. Ważne, by przed grą ustalić jej czas lub określić ilość zmian drużyn

W cztery ognie

Jest to modyfikacja gry w dwa ognie, przeznaczona dla dzieci i młodzieży, która już potrafi dobrze rzucać i chwycić piłkę. Jest to też znacznie trudniejsza gra pod względem orientacji, gdyż zawodnicy są zbijani aż z czterech stron. W cztery ognie polecać można jako grę do zastosowania w szkołach, na koloniach, obozach itp., oraz jako element przygotowawczy do gry w piłkę ręczną.

Liczba uczestników dowolna, parzysta, w rozgrywkach zaś po 11 w każdej z dwu drużyn.

Boisko

o wymiarach 9 x 18 m lub mniejsze, podzielone linią środkową na dwie połowy.

Przybory:

piłka siatkowa

Ustawienie zawodników

Na każdym polu ustawia się w luźnej gromadce jedna drużyna mająca poza swoimi liniami końcowymi i bocznymi swych trzech zagrywających.

Cel gry

skuć, zbić jak największą liczbę przeciwników.

Czas gry

dwie rozgrywki 2 x 15 minut albo do skucia wszystkich graczy.

Przebieg gry

Po rozlosowaniu prawa rozpoczęcia gry zagrywający, stojąc poza linią końcową, podaje piłkę do swych graczy będących w polu. Ci zaczynają kuć swych przeciwników, którzy unikają trafień, stosując uniki podskoki, odskoki, ucieczkę od piłki, lub starają się przejąć piłkę, to znaczy: chwycić ją oburącz. Jeżeli im się to uda, wówczas zaczynają kuć przeciwników. Każde skucie liczy się jako punkt. W ten sposób piłka wędruje między graczami znajdującymi się na boisku a zagrywającymi.

W czasie gry obowiązują następujące zasady:

- kuć wolno tylko z powietrza;
- skutym jest gracz uderzony piłką z powietrza;
- piłka odbita przy kuciu jednego gracza nie kuje drugiego, lecz tylko pierwszego gracza;
- piłka schwycona przez drugiego gracza uwalnia od skucia gracza pierwszego, od którego się odbiła;
- gracz, który schwyci piłkę z powietrza, nie jest uważany za skutego;
- piłkę rzuca ten gracz, który ją schwycił;
- piłkę można trzymać tylko 3 s;
- z piłką można wykonać 3 kroki lub też 3 kroki, kozioł i znowu 3 kroki, a potem rzut;

-
- skuty gracz idzie na miejsce gracza zagrywającego, pierwszy na miejsce drugiego, drugi na miejsce trzeciego, trzeci zaś zagrywający wchodzi na boisko, gdzie włącza się do gry własnego zespołu;
 - gracz, który bez piłki przekroczy którąkolwiek linię boiska, jest skuty, w takim przypadku zmiana graczy odbywa się jak wyżej;
 - gracz, który przekroczy jedną z linii, mając w ręku piłkę, nie jest skuty, lecz piłkę oddaje przeciwnikowi.

Drużyna traci piłkę, jeśli:

- piłka upadnie na boisko przeciwnika, który zdąży ją schwycić;
- piłka znajdzie się w strefie działania zagrywających;
- przeciwnik złapie piłkę z powietrza lub z ziemi;
- gracz przetrzyma piłkę dłużej niż 3 s lub przebiegnie z nią więcej niż 3 kroki.

Należy dodać, że każdy gracz kuje bez ograniczenia i w każdym kierunku. Po przerwie następuje zmiana boisk.

Unihokej

Gra ta pojawiła się w Polsce na początku lat 90-tych XX wieku. Początkowo miała zasięg lokalny grywano głównie w wersję szkolną unihokeja (bez bramkarzy). Później w trakcie formowania się Polskiego Związku Unihokeja i po jego powstaniu trenowano i grano w wersję pełną w których drużyny grały z bramkarzami, na większe bramki. Poniżej prezentujemy przepisy wersji wcześniejszej bardziej pasującej naszym zdaniem do oczekiwań i możliwości szkoły.

Liczba uczestników

W meczu biorą udział dwie drużyny, każda składa się z 5,4 lub 3 zawodników (w zależności od wielkości boiska) i 2-4 zawodników rezerwowych. Drużyny mogą być jednorodne lub mieszane. W drużynie mieszanych 5-osobowych występuje 3 chłopców i 2 dziewczynki.

Boisko

Boisko powinno mieć wymiary 40 x 20m i być ograniczone bandą o wysokości 50 cm z zaokrąglonymi narożnikami. Najmniejsze dozwolone wymiary wynoszą 16 x 8 m (dla 3 zawodników) największe 44 x 22m. Oznakowanie boiska powinno wykonane być liniami o szerokości 4-5 cm w dobrze widocznym kolorze. Pole bramkowe wyznacza prostokąt 3 x 1,5 m i oddalone jest od linii końcowej w odległości 1,5 m. W grze szkolnej dopuszcza się grę bez band.

Gra powinna być prowadzona w sali o twardej i równej nawierzchni

Bramki - wymiary bramek: 45 x 60 cm, 60 x 90 cm, 105 x140 cm.

Przybory:

Kije wykonane z plastiku, zakończony korkiem. Dolna część kija (łopatka, blenda) nie może posiadać żadnych umocnień, powinna być w takim stanie technicznym, aby nie zagrażała bezpieczeństwu zawodników.

Piłka biała plastikowa o średnicy 72 mm (w kształcie kuli) posiada 26 otworków o średnicy 10 mm. Jej ciężar nie może przekroczyć 23 g. Sprzęt dopuszczony do gry powinien mieć atest Międzynarodowej Federacji Unihokeja (IFF).

Czas gry

W rozgrywkach szkolnych (i nie tylko) czas gry może wynosić od 2 x 5 minut do 3 x 20 min gry z przerwą, która zależy od czasu gry: może trwać od 1 do 10 minut

Czas gry ustala organizator i podaje wcześniej informację zainteresowanym zespołom.

W zależności od czasu gry ostatnia minuta (trzy minuty) meczu zatrzymywana jest na każdy gwizdek sędziego.

Cel gry

Unihokej rozgrywany jest w formie meczu między dwoma drużynami i polega na zdobyciu większej liczby bramek niż drużyna przeciwna.

Przebieg gry

Uproszczone przepisy gry bez bramkarza.

Sędziowie

Mecz jest prowadzony przez dwóch sędziów równouprawnionych Sędziowie używają określonych przepisami sygnałów i znaków. W czasie oficjalnych rozgrywek musi być dwóch sędziów prowadzących, sędzia protokolant i sędzia mierzący czas.

Rzut sędziowski

Rzut sędziowski wykonują zawodnicy (po jednym z przeciwnych drużyn) stojący naprzeciwko siebie prostopadle do krótszego boku boiska, twarzą w kierunku bramki przeciwnika, stopy mają być ustawione prostopadle do linii środkowej i równoległe do siebie, kije trzymane normalnym uchwytem do gry, a obie dłonie pod linią uchwytu, łopatki kijów ustawione są pod kątem prostym do linii środkowej po dwóch stronach piłki (nie dotykając jej), zawodnicy nie mogą mieć kontaktu ze sobą przed wykonaniem rzutu sędziowskiego

Rzut sędziowski wykonuje się:

- na początku tercji i przy uznanej bramce rzut sędziowski wykonywany jest z punktu środkowego (przy rzucie sędziowskim z punktu środkowego, każda drużyna znajduje się na swojej połowie boiska);
- gdy żadnej z drużyn po przerwaniu gry na gwizdek sędziego nie można przyznać rzutu z autu, rzutu wolnego lub rzutu karnego;
- z najbliższego punktu rzutu sędziowskiego, przy którym znajdowała się piłka w momencie przerwania gry na gwizdek sędziego;
- rzut sędziowski może być skierowany bezpośrednio do bramki.

Sytuacje prowadzące do rzutu sędziowskiego:

- gdy piłka zostanie przypadkowo uszkodzona;
- gdy piłka zostanie zablokowana lub leży na siatce bramki;
- gdy zostanie uszkodzona banda, a piłka znajduje się w pobliżu miejsca uszkodzenia;
- gdy bramka zostanie nieumyślnie przesunięta;

-
- gdy zaistnieje poważna kontuzja w czasie gry lub gdy kontuzjowany zawodnik bezpośrednio wpływa na sytuację gry;
 - gdy w czasie gry powstanie nienaturalna sytuacja;
 - gdy bramka nie zostanie uznana, a nie zostało popełnione wykroczenie karane rzutem wolnym;
 - gdy rzut karny nie przynosi zdobycia bramki;
 - gdy sędziowie nie mogą ustalić drużyny do wykonywania rzutu z autu lub rzutu wolnego;
 - gdy sędzia pomyłkowo przerwie grę.

Rzuty z autu

- rzut z autu zarządza się dla drużyny, która nie przewiniła, gdy piłka opuści boisko;
- rzut z autu wykonuje się 1,5 m od bandy w miejscu, gdzie piłka opuści boisko, lecz nigdy poza domyślnymi przedłużeniami linii bramkowych;
- zawodnicy drużyny nie wykonującej rzutu z autu, zajmują pozycję w odległości co najmniej 3 m od piłki, łącznie z kijem;
- piłka musi być uderzona, a nie ciągnięta lub podnoszona;
- zawodnik wykonujący rzut z autu nie może ponownie dotknąć piłki, dopóki nie dotknie ona innego zawodnika lub jego wyposażenia;
- piłka rzucona z autu nie może wpaść bezpośrednio do bramki.

Stałe sytuacje prowadzące do rzutu z autu:

- gdy piłka przejdzie ponad bandą lub dotknie jakiegokolwiek przeszkody (zawodnika, widza itp.) znajdującej się poza bandą;
- gdy piłka uderzy w sufit lub przedmiot znajdujący się nad boiskiem.

Rzut wolny:

- rzut wolny wykonywany jest w miejscu, gdzie popełniono wykroczenie, lecz nigdy poza domyślnymi przedłużeniami linii bramkowych ani też bliżej stref przed bramkowych niż 3,5 m;
- przeciwnicy przyjmują pozycję w odległości co najmniej 3 m od piłki, łącznie z kijem;
- piłka musi być uderzona, nie ciągnięta lub podnoszona;
- zawodnik wykonujący rzut wolny nie może ponownie dotknąć piłki, dopóki nie dotknie ona inne-go zawodnika lub wyposażenia innego zawodnika;
- piłka z rzutu wolnego może wpaść bezpośrednio do bramki.

Wykroczenia prowadzące do rzutu wolnego:

- gdy zawodnik uderzy, podnosi lub kopie kij przeciwnika;
- gdy zawodnik rozgrywający w walce o piłkę za pomocą kija uderzy stopy lub nogi przeciwnika;
- gdy zawodnik rozgrywający przed lub po uderzeniu piłki unosi łopatkę kija ponad wysokość bioder;
- gdy jeden z zawodników rozgrywających jakąś częścią kija lub stopą zagra lub próbuje zagrać piłkę powyżej wysokości kolan;
- gdy zawodnik rozgrywający włoży kij, stopę lub kolano pomiędzy nogi lub stopy przeciwnika;
- gdy zawodnik pcha przeciwnika;
- gdy zawodnik zagra stopą piłkę dwukrotnie, a w tym czasie piłka nie dotknie kija zawodnika;
- gdy zawodnik przyjmuje podanie stopą od zawodnika rozgrywającego tej samej drużyny;
- gdy zawodnik rozmyślnie przesuwa bramkę przeciwnika;
- gdy zawodnik podskakuje na boisku i zatrzymuje piłkę;

-
- gdy zawodnik znajduje się poza boiskiem i stamtąd rozgrywa piłkę;
 - gdy rzut z autu lub rzut wolny zostaną wykonane w niewłaściwy sposób;
 - gdy którykolwiek z zawodników wkłada kij do środka bramki próbując zagrać piłkę znajdującą się w sytuacji korzystnej do zdobycia bramki.

Rzuty karne:

- rzut karny wykonywany jest z punktu środkowego, 7 m. od bramki;
- zawodnicy w trakcie wykonywania rzutu karnego znajdują się poza boiskiem;
- piłka musi być uderzona, nie pchana;
- piłka z rzutu karnego może bezpośrednio wpaść do bramki,

Przewinienia prowadzące do rzutu karnego:

- obrona ciałem (kijem) piłki zmierzającej w kierunku bramki w momencie kiedy zawodnik broniący znajduje się w polu przedbramkowym;
- celowe przesunięcie bramki przez drużynę broniącą w czasie strzału na bramkę;
- niebezpieczna gra, faulowanie zawodnika, gdy ten znajduje się w sytuacji korzystnej do zdobycia bramki.

Bramkę uważa się za uznaną, gdy została zdobyta we właściwy sposób i jest potwierdzona

rzutem sędziowskim w punkcie środkowym. Uznanej bramki nie wolno negować.

Prawidłowe zdobycie bramki:

- gdy cała piłka w kierunku do przodu przejdzie linię bramkową po tym jak w prawidłowy sposób została zagrana kijem zawodnika rozgrywającego i drużyna atakująca nie dopuści się żadnego przewinienia obłożonego rzutem wolnym lub karą w związku z bramką lub bezpośrednio przed jej zdobyciem;

-
- gdy cała piłka w kierunku do przodu przejdzie przez linię bramkową po tym jak zawodnik drużyny broniącej kijem lub jakąś częścią ciała skierował piłkę, lub zawodnik drużyny atakującej jakąś częścią ciała nieumyślnie skierował piłkę i drużyna atakująca nie dopuściła się żadnego przewinienia obłożonego rzutem wolnym lub karą w związku z bramką lub bezpośrednio przed jej zdobyciem.

Niewłaściwe zdobyta bramka:

- gdy zawodnik drużyny atakującej popełnił przewinienie obłożone rzutem wolnym lub karą w związku z bramką lub bezpośrednio przed jej zdobyciem;
- gdy zawodnik drużyny atakującej jakąś częścią ciała rozmyślnie skieruje piłkę do bramki;
- gdy piłka mija linię bramkową podczas lub po gwizdku sędziego przerywającego grę lub sygnale końcowym;
- gdy piłka wpada do bramki, nie przechodząc w kierunku do przodu przez linię bramkową;
- gdy zawodnik rozgrywający drużyny atakującej rozmyślnie kopie piłkę i ta wpada do bramki po tym jak dotknęła innego zawodnika;
- gdy rzut z autu wpada bezpośrednio do bramki;
- gdy piłka odbija się od któregoś z sędziów i wpada bezpośrednio do bramki.

Tchoukball

W tchoukball można grać zarówno w hali jak i na otwartym powietrzu. Liczbę zawodników na boisku oraz liczbę użytych bramek (jedna lub dwie) możemy dopasować do rozmiaru dostępnego boiska. Oprócz kawałka przestrzeni, który wykorzystamy jako boisko oraz zawodników, którzy utworzą dwie drużyny, będziemy potrzebowali dodatkowego sprzętu: jednej lub dwóch (optymalnie) kwadratowych ram z naciągniętą siatką, które w tchoukballu pełnią rolę bramek (w grze rekreacyjnej możemy wykorzystać bramki zastępcze, zbudowane np. z desek)jednej piłki do gry w tchoukball, która jest identyczna z tą wykorzystywaną do gry w piłkę ręczną, kawałek materiału, taśmy, niewielkich plastikowych krążków

lub innych (bezpiecznych dla zawodników!) przedmiotów służących do oznaczenia trzymetrowego półokręgu przed każdą z bramek.

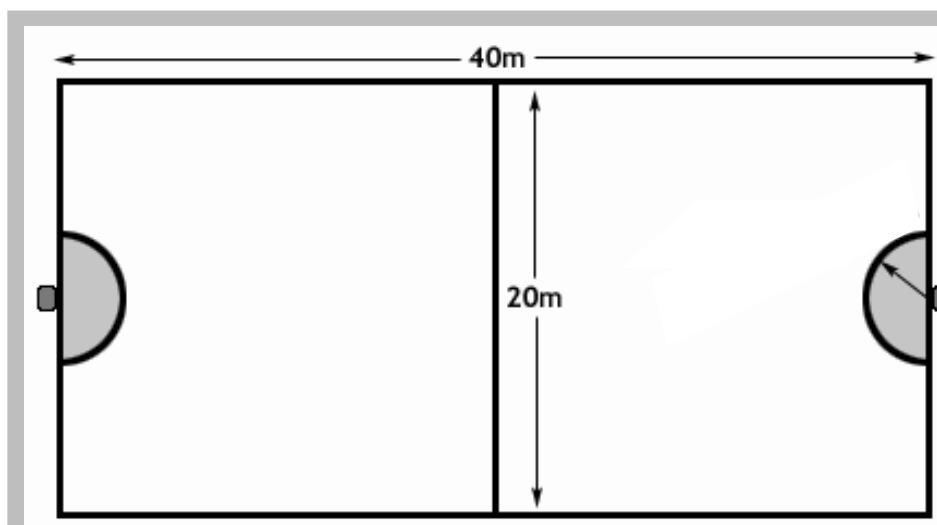
Liczba zawodników

Drużynie na boisku 40 m x 20 m gra 9 zawodników

Na boisku 24-30 m x 14-17 m gra 7 zawodników

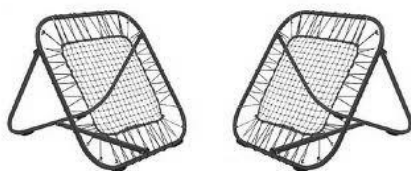
Boisko, bramki

W tchoukball gra się na boisku pełnowymiarowym o wymiarach 40 m x 20 m lub boisku pomniejszonym o wymiarach 24-30 m x 14-17 m. Liczbę zawodników w każdej drużynie dobiera się w zależności od rozmiaru boiska: Rozmiar boiska



Przybory

Bramki i piłka o wymiarach do piłki ręcznej



Czas gry

Mecz rozgrywa się w piętnastominutowych tercjach: 3 x 15 minut, z pięciominutową przerwą pomiędzy tercjami. Bramki mają rozmiar 1 m x 1 m i są ustawione pod kątem 55 stopni do powierzchni boiska na obu jego końcach (krótszych bokach). Napięta siatka powinna spełniać wymagania Międzynarodowej Federacji Tchoukballu (FITB) dotyczące sprężystości. Przed każdą z bramek znajduje się półokrąg o promieniu 3 m stanowiący obszar zabroniony. Zawodnik, który trzymając piłkę dotknie stopą obszaru zabronionego, popełnia błąd skutkujący utratą piłki na rzecz drużyny przeciwnej. Zawodnik może przebywać w strefie zabronionej tylko bezpośrednio po oddaniu rzutu na bramkę lub podaniu piłki do innego zawodnika. W szczególności przechodzenie przez strefę zabronioną w celu przyjęcia pozycji do obrony jest niedozwolone. W grze rekreacyjnej możliwe jest oczywiście odstępianie od wymogów oficjalnych przepisów Międzynarodowej Federacji Tchoukballu. W każdym wypadku należy jednak pamiętać o wymogach bezpieczeństwa. Z tego względu zaleca się zachowanie dwumetrowej strefy bezpieczeństwa wokół boiska.

Cel gry

Zawodnik zdobywa punkt dla swojej drużyny, gdy odbije piłkę od bramki w taki sposób, aby nie została ona złapana przez zawodnika drużyny przeciwnej przed dotknięciem podłoża w obrębie boiska (poza obszarem zabronionym) lub uderzy w nogi obrońcy.

Zawodnik zdobywa punkt dla drużyny przeciwnej gdy:

- oddając rzut na bramkę, nie trafi w bramkę,
- piłka po odbiciu od bramki opuści obszar boiska,
- piłka po odbiciu od bramki dotknie jego ciała,
- piłka przed lub po odbiciu od bramki dotknie powierzchni obszaru zabronionego.
- Błędy z gry

Zawodnik popełnia błąd z gry, gdy:

- przemieszcza się dryblując (kozlując) piłką lub ją podrzucając,

-
- będąc w posiadaniu piłki dotknie podłoża stopą więcej niż trzy razy (złapanie piłki z jedną lub obiema stopami na podłożu oznacza jedno dotknięcie podłoża, tj. zawodnik może wykonać jeszcze tylko dwa kroki),
 - przetrzymuje piłkę ponad trzy sekundy,
 - do chwytania i podawania piłki używa nóg (od kolan w dół), wykona czwarte z kolei podanie swojej drużyny,
 - odda rzut na bramkę na którą oddano trzy ostatnie rzuty,
 - po wznowieniu gry odda rzut na bramkę zanim piłka przekroczy linię środkową boiska,
 - trzymając piłkę dotknie obszaru zabronionego lub obszaru poza boiskiem,
 - upuści piłkę, gdy została do niego podana,
 - przechwyci, celowo lub nieumyślnie, podanie drużyny przeciwnej,
 - złapie piłkę po odbiciu od bramki, gdy rzut (strzał) został oddany przez jego drużynę,
 - uniemożliwi zawodnikom drużyny przeciwnej swobodne poruszanie się i podawanie piłki.

Po błędzie zawodnika piłka przechodzi w posiadanie drużyny przeciwnej, która wznowia grę z miejsca w którym popełniono błąd (rzut wolny). W tej sytuacji drużyna wykonująca rzut wolny musi wykonać co najmniej jedno podanie przed oddaniem rzutu na bramkę.

Pozostałe zasady gry

Połowy boiska nie są przypisane do żadnej z drużyn, każda drużyna może atakować dowolną bramkę. Drużyna, która straciła punkt wznowia grę wrzucając piłkę (podając do innego zawodnika) zza linii końcowej boiska. Podobne wznowienie następuje, gdy piłka opuści obszar boiska (aut). Wznowienie gry, nie będące rzutem wolnym, nie jest uznawane za podanie (drużyna może wykonać jeszcze trzy podania). Jeśli piłka uderzy w metalową ramę bramki lub uderzy o elementy mocujące siatkę do ramy w taki sposób, że nieoczekiwanie zmieni tor lotu, nawet jeśli spadnie w dozwolonym obszarze boiska, drużyna atakująca nie zdobywa

punktu. Takie odbicie uważane jest za błąd – piłkę przejmuje drużyna broniąca i wznawia grę w miejscu gdzie po odbiciu upadła piłka. Jeśli drużyna broniąca złapie piłkę gra toczy się dalej. Nawet w przypadku złego odbicia od bramki zasady dotyczące drużyny atakującej obowiązują tak samo jak przy prawidłowym rzucie.

Drużyna atakująca (będąca w posiadaniu piłki) ma na celu odbicie piłki od bramki, po co najwyżej trzech podaniach, w taki sposób, aby dotknęła ona boiska w dozwolonym obszarze. Jeśli drużyna broniąca złapie piłkę zanim dotknie ona powierzchni boiska, żadna z drużyn nie zdobywa punktu i gra toczy się dalej. Drużyna broniąca ma za zadanie złapać piłkę po rzucie drużyny przeciwnej na bramkę, zanim dotknie ona powierzchni boiska. W tym celu, zawodnicy drużyny broniącej muszą stale przyjmować dogodnie do obrony pozycje w zależności od akcji drużyny atakującej. Przechwytywanie podań lub przeszkadzanie zawodnikom atakującym jest niedozwolone.

3.7.2. LEKCJA LEKKOATLETYKI

Założenia podstawowe

Lekcja lekkiej atletyki odbywać się będzie zwykle na świeżym powietrzu. Ćwiczenia stosowane w czasie lekcji powinny opierać się na naturalnych formach ruchu z wykorzystaniem naturalnych form terenowych, przyborów i przyrządów. W lekcji występuje dużo elementów biegu, skoki, rzutów. W lekcji powinno zaplanować dużo rozbiegania, truchtów i przebieżek prowadzonych na różnych dystansach i w różnym tempie.

Tok lekcyjny

lp	Nazwa poszczególnych punktów toku
1	Ćwiczenia porządkowo – wychowawcze (zbiórka, raport powitanie podanie zadania lekcji)
2	-zabawa lub ćwiczenie o charakterze ożywiającym -rozgrzewka ogólna (trucht, rozciąganie, skipy) -rozgrzewka specjalistyczna(ćwiczenia przygotowujące do elementów technicznych kształconych w części głównej lekcji
3	Nauczanie elementy technicznego LA zgodnie z metodyką nauczania
4	Trucht
5	Ćwiczenia lub zabawa uspokajająca

Przykładowy scenariusz lekcji

Scenariusz lekcji dla klasy IV Szkoły Podstawowej

Temat: Nauka rzutu piłeczką palantową.

Zadania szczegółowe:

Umiejętności: Uczeń umie skoordynować i połączyć rozbieg z rzutem piłeczką palantową. Uczeń potrafi zmierzyć długość rzutu i prowadzić zapis wyników wszystkich uczestników

Wiadomości: Uczeń zna przepisy LA dotyczące rzutu piłeczką palantową oraz opisuje technikę rzutu piłeczką palantową.

Usamodzielniające (kształtowanie postaw): Uczeń współuczestniczy w organizacji lekcji – przygotowuje przybory, przyrządy i miejsce ćwiczeń, Wdraża się do pełnienia funkcji organizatora i sędziego – dokonuje pomiaru odległości rzutu i pomaga w wyłonieniu zwycięzcy.

Sprawność motoryczna: Uczeń rozwija koordynację wzrokowo-ruchową oraz orientację przestrzenną, wzmacnia mięśnie ramion i obręczy barkowej.

Miejsce ćwiczeń: boisko trawiaste

Liczba ćwiczących: 18 uczniów

Przyrządy i przybory: 18 piłek palantowych, taśma miernicza, znaczniki, 18 szarf w dwóch kolorach, piłka do koszykówki

Metody prowadzenia zajęć: zadaniowa-ściśła, zabawowa-klasyczna

Formy organizacyjne: frontalna, indywidualna, zespołowa.

Tok lekcyjny (rodzaj zadań)	Zadania operacyjne (nazwa i opis ćwiczenia)	Czas [min]/ Dozo- wanie	Uwagi organizacyjno- metodyczne
Część wstępna			
Czynności organizacyjne	Zbiórka, sprawdzenie listy obecności i gotowości uczniów do zajęć (właściwy stój i obuwie).	1	Uczniowie (UU) ustawieni w szeregu.
Przedstawienie zadań lekcji	Nauczyciel (N) podaje temat lekcji, omawia zasady wykonywania rzutu piłki palantową, podaje przepisy dotyczące konkurencji oraz wyjaśnia w jaki sposób dokonuje się pomiaru rzutu.	2	UU w siadzie skrzyżnym, w półkolu. W czasie podziału na drużyny jeden z U rozdaje szarfy.
Gra ożywiająca	Łapanka z marszu – UU podzieleni na dwie drużyny oznaczone dwoma kolorami szarf. Drużyny ustawiają się w szeregach na przeciwnych liniach końcowych boiska. Zawodnicy obu drużyn jednocześnie zbliżają się do siebie, na sygnał – wywołanie przez prowadzącego koloru szarfy – wywołana drużyna goni przeciwników, przeciwnicy natomiast robią w tył zwrot i uciekają. Pogoń trwa do linii końcowej boiska. Za każdego złapanego zawodnika drużynie goniącej przyznaje się 1 punkt. Grę powtarza się 4-6 razy.	3	Aby wyrównać szanse obu drużyn N powinien wywołać każdą z nich taką samą ilość razy Po zakończeniu gry UU biorą piłki palantowe i ustawiają się w luźnej rozsypance
Rozgrzewka Ćw. kształtujące ramion (RR)	Krążenie RR w tył, w przód, PR w przód LR w tył i odwrotnie Ćwiczenia izometryczne: RR w przód, piłka między dłońmi – ścisnięcie dłońmi piłki; powtórzyć ćwiczenie z RR w górę i z RR za plecami, zaciskanie jednej dłoni na pięcie Podrzucanie piłki palantowej nad sobą, w czasie podrzutu wykonać: 1-5 kłaśnieć, przysiad z dotknięciem podłoża, obrót wokół własnej osi, siad i złapać piłkę w siadzie	3	W ćw. izometrycznych napięcie mięśni trwa 4-5 sekund po czym następuje zmiana pozycji RR lub rąk W ćwiczeniach jednorącz ćwicz na zmianę P i L ręką Zmiana N ćwiczącej

<p>Ćwiczenia kształtujące nóg (NN)</p>	<p>Podrzuty i chwyt piłki jedną ręką: PR podrzuca i chwyt, PR podrzuca LR chwyt, PR podrzuca LR chwyt nachwytem</p> <p>Piłka na podłożu, przeskoki obunóż nad piłką w różnych kierunkach</p> <p>Położenie piłki na grzbiecie stopy – powolny wznos i opust nogi prostej w kolanie, tak by piłka nie spadła podczas ruchu; podrzut piłki nogą prostą w kolanie i chwyt piłki rękoma</p> <p>Przysiad, podrzut piłki, wyskok do piłki i próba chwytu przed opadnięciem na podłoże</p>	2	Zmiana ręki i nogi ćwiczącej
<p>Ćwiczenia kształtujące tułowia (T) i wzmacniające obręcz barkową</p>	<p>Pozycja czworaczka – toczenie piłki głową po podłożu</p> <p>Podpór tyłem, piłka położona na brzuchu – przemieszczanie się w podporze tak by nie zgubić piłki</p> <p>Rozluźnienie RR, piłka w obu dłoniach – krążenia tułowia</p>	2	
<p>Ćwiczenia rozciągające</p>	<p>Stanie w lekkim rozkroku, RR w górę – P ręka chwyt nadgarstek L ręki i ciągnie w górę z lekkim skłonem bocznym tułowia w prawo</p> <p>Stanie, PN w lekkim wykroku, LN lekko ugięta w kolanie, PN ustawiona na pięcie, palce stopy w górze – powolny skłon do PN, dotykamy piłką do podeszwy PN, wytrzymujemy 3 sekundy, wyprost</p>	2 2	
Część główna			
<p>Objaśnienie techniki rzutu piłką palantową</p> <p>Rzuty piłką palantową do celu</p>	<p>N szczegółowo objaśnia i pokazuje wszystkie elementy techniki rzutu, szczególną uwagę zwraca na skoordynowanie rzutu z rozbiegiem</p> <p>Rzut do celu – UU podzieleni na cztery zespoły. Każdy zespół układa z szarf koło o średnicy 1m, a następnie ustawia się w rzędzie w odległości 4m od koła, kolejno zawodnicy wykonują rzut do celu. Wygrywa zespół, który ma więcej trafień</p>	2 2	

<p>Nauka rzutu piłką palantową – ćwiczenia z partnerem</p> <p>Nauka rzutu piłką palantową – ćwiczenia indywidualne</p>	<p>Rzut do ruchomego celu – UU w zespołach j.w. N z boku toczy piłkę do koszykówki – zawodnicy mają za zadanie trafić w toczącą się piłkę. Punktacja j.w.</p> <p>UU dobierają się w pary i w parach stają naprzeciwko siebie. Odległość między uczniami w parze jest regulowana indywidualnie w zależności od możliwości uczniów.</p> <p>UU starają się wykonać prawidłowy rzut piłką palantową do partnera:</p> <ul style="list-style-type: none"> - z miejsca - w marszu (próba skoordynowania marszu z rzutem) - w truchcie (próba skoordynowania truchtu z rzutem) <p>Rzuty piłeczką palantową:</p> <ul style="list-style-type: none"> - z krótkiego rozbiegu – rzut na ½ siły - z pełnego rozbiegu – rzut z maksymalną siłą <p>Rzuty indywidualne z pełnego rozbiegu z mierzaniem odległości rzutu.</p> <p>Każdy z uczniów wykonuje po trzy rzuty zaznaczone tabliczką. Mierzony jest najdłuższy rzut</p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>16</p>	<p>ooooo000 •piłka kosz. ↓ ooooo000 ooooo000 ooooo000</p> <p>Jedna piłka na parę</p> <p>UU wykonują rzuty na zmianę prawą i lewą ręką</p> <p>UU ustawiają się w dwóch szeregach, rzuty wykonuje najpierw jeden szereg, a następnie drugi</p> <p>Podczas rzutów indywidualnych uczniowie zajmują się ustawianiem znaczników, pomiarami długości rzutu, notowaniem wyników, zbieraniem piłek</p>
Część końcowa			
<p>Zabawa uspokajająca</p> <p>Czynności organizacyjno-porządkowe, omówienie lekcji</p>	<p>Grupa baczność –Prowadzący pokazuje różne nieskomplikowane ćwiczenia, podając przy tym ich nazwę. Zawodnicy mogą powtarzać za prowadzącym tylko te ćwiczenia, które są poprzedzone słowem „grupa”. Gdy to słowo nie pada ćwiczenia wykonywać nie należy. Zawodnicy, którzy się pomylił posuwają się krok do przodu. Wygrywają ci zawodnicy, którzy nie ruszyli się z miejsca lub są najdalej od prowadzącego.</p> <p>N podsumowuje lekcję, wskazuje i omawia najczęściej pojawiające się błędy, wyróżnia najbardziej aktywnych i zaangażowanych uczniów</p>	<p>2</p> <p>1</p>	<p>UU ustawiają się w szeregu na jednej linii, przed nimi staje prowadzący.</p> <p>UU pomagają w uporządkowaniu miejsca ćwiczeń, zbierają sprzęt</p>

3.7.3. LEKCJA SPORTOWYCH GIER ZESPOŁOWYCH

Założenia podstawowe

Lekcja sportowych gier zespołowych wymaga od nauczyciela kształtowania umiejętności technicznych i taktycznych występujących w konkretnej grze. W lekcji takiej stymuluje się także pożądaný rozwój fizyczny dzieci. Dużą uwagę przywiązuje się także do przeprowadzania gry w każdej lekcji szkolnej.

Tok lekcyjny

lp	Nazwa poszczególnych punktów toku
1	Ćwiczenia porządkowo – wychowawcze (zbiórka, raport powitanie podanie zadania lekcji) -zabawa lub ćwiczenie o charakterze ożywiającym
2	-ćwiczenia kształtujące z przyborami do gier (piłki jeżeli to możliwe)
3	-ćwiczenia techniki (w tym na początku ćwiczenia, zabawy, lub gry osławające z przyborem)
4	-ćwiczenia taktyki(ćwiczenia zabawy i gry)
5	-gra uproszczona, szkolna lub właściwa (w zależności od zaawansowania ćwiczących)
6	Ćwiczenia korekcyjne
7	Zabawa usławająca - Ćwiczenia porządkowo – wychowawcze (zbiórka, podsumowanie lekcji sprzątnięcie przyborów i przyrządów)

Piłka ręczna

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Data..... Klasa-V

Temat lekcji (zadanie główne): Nauka rzutu z biegu z piłce ręcznej

Zadania szczegółowe:

Usamodzielniające ucznia: uczeń przestrzega zasady fair play w grze w piłce ręcznej

Umiejętności: uczeń potrafi wykonać rzut z biegu oraz zorganizować drużynę do gry w piłkę ręczną

Wiadomości: uczeń zna prawidłowy opis techniki rzutu z biegu w piłce ręcznej oraz wie jak należy wykonywać rzut z biegu aby zwiększyć swoje szanse na zdobycie bramki.

Sprawność motoryczna: kształtowanie orientacji przestrzennej – podania i chwytów piłki w biegu.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących: 15

Przybory i przyrządy: piłki ręczne, znaczniki, szarfy

Metody prowadzenia zajęć: zabawowa-klasyczna, zadaniowa-ściśła.

Formy organizacyjne: frontalna, współzawodnictwo zespołowe.

Tok lekcji	Nazwa zabawy, gry, ćwiczenia	Czas	Uwagi organizacyjno - metodyczne
Część wstępna			
Ćwiczenia porządkowo – wychowawcze (zbiórka, raport powitanie podanie zadania lekcji)	Zbiórka podanie tematu lekcji. Powitanie sportowe i sprawdzenie obecności. Sprawdzenie gotowości do zajęć. Podanie tematu lekcji.	3 min	Zbiórka w dwuszeregu
zabawa lub ćwiczenie o charakterze ożywiającym	Zabawa ożywiająca „Strzelec” Os. stoją w rozsypce, 2 os. mając szarfę podają do siebie próbując bić inne. Każda zbita osoba staje się strzelcem i otrzymuje szarfę.	3 min	
ćwiczenia kształtujące z przyborami do gier	Bieg dookoła boiska, krążenia RR, krok odstawno – dostawny, podskoki tempowe, marsz – przysiady, przekładanka, ćw. mm szyi, rozgrzewka RR i nadgarstków, skłony boczne, opady T w przód, ćw. mm brzucha, ćw. mm grzbietu, ćw. rozciągające, ćw. równoważne, skrętoskłony, rozgrzewka stawów skokowych. Wszystkie ćwiczenia wykonywane są z piłkami. Podczas biegu ćwiczący koźlują piłkę. „Berek ze zwodem”. Jedna osoba goni pozostałych a kto zostanie złapany staje w miejscu, aby go wybawić należy wykonać zwód pojedynczy ciałem.	3min	Bieg wkoło Sali. Zabawa zaczyna wyznaczeniem 1 berka. Po zmianie wyznaczamy 2 lub 3 berkujących.
Część główna			
ćwiczenia techniki (w tym na początku ćwiczenia oswajające z przyborem)	Ćwiczenia w dwójkach. Podania w miejscu: oburącz sprzed klatki piersiowej, jednorącz PR i LR, podanie koźlem. U. imitują rzut z biegu, powtarzając rytm trzech kroków. Bieg z jednego końca sali na drugi, podania oburącz bokiem. Bieg z podaniem jednorącz.		Nauczyciel przypomina technikę wykonania podania i chwytów piłki. Pokazuje technikę wykonania rzutu z biegu.

	<p>Bieg z podaniem kozłem.</p> <p>Bieg z podaniem piłki toczącej.</p> <p>Na całej długości slalom, metr przed linią bramkową wykonanie zwodu.</p>		
ćwiczenia taktyki	<p>U. biegną w dwójkach, poruszają się do przodu biegiem dowolnie, jedna z osób po otrzymaniu piłki wykonuje rzut z biegu. Zmiana. Każdy wykonuje 3 strzały na bramkę.</p> <p>U. biegną w dwójkach, poruszają się do przodu biegiem, 2 m. od linii bramkowej jedna osoba podaje piłkę drugiej przebiegającej za plecami po czym wykonuje rzut z biegu.</p>	25min	
gra uproszczona	<p>Ćwiczenie w formie fragmentów gry. N –el ustawia dwie drużyny na liniach pola bramkowego. Drużyna obrońców broni pola bramkowego, drużyna atakujących podaje między sobą piłkę i kończy akcję rzutem.</p> <p>U. rozgrywają akcje 4x4 wg. dowolnie wymyślonego planu działania.</p> <p>Konkurs rzutów karnych. Najlepsza drużyna dostaje ocenę (5).</p>		Dobór do drużyn wykonywany jest przez wyznaczonych uczniów.
Część końcowa			
Ćwiczenia korekcyjne	Ćwiczenia oddechowe.	2	W rozsypanie
Zabawa uspokajająca	<p>Kto zmienił miejsce”</p> <p>Dzieci siedzą w szeregu. Wybrane dziecko staje przed szeregiem i stara się zapamiętać ustawienie siedzących, po czym odwraca się tyłem do grupy. W tym czasie jedno lub więcej dzieci zamieniają miejsce w szeregu. Dziecko ustawione przed grupą ma wskazać kto zmienił miejsce.</p>	3	
- Ćwiczenia porządkowo – wychowawcze (zbiórka, podsumowanie lekcji sprzątnięcie przyborów i przyrządów	Omówienie zajęć.. Zebranie sprzętu i pożegnanie grupy.	2	

Piłka nożna

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Data..... Klasa II gimnazjum

Temat: Doskonalenie uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy w piłce nożnej. (kolejna lekcja w cyklu)

Zadania szczegółowe:

Umiejętności: Uczeń, dzięki prawidłowemu ustawieniu stopy potrafi precyzyjnie podać piłkę do partnera. Uczeń potrafi zachować precyzję podania podczas wykonywania ćwiczeń w miejscu i w ruchu. Uczeń potrafi zastosować uderzenie wewnętrzną częścią stopy we właściwych momentach gry.

Wiadomości: Uczeń wie jakie są rodzaje uderzeń piłki w piłce nożnej. Wie w jakich momentach gry dane uderzenia są najbardziej skuteczne. Uczeń zna kilka ćwiczeń doskonalących uderzenie wewnętrzną częścią stopy.

Usamodzielniające (kształtowanie postaw): Uczeń, podczas ćwiczeń z partnerem, koncentruje się i przejawia samodyscyplinę oraz rozumie jej wpływ na precyzję wykonania ćwiczenia. Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa, a w szczególności dba o to, aby w sposób niekontrolowany nie uderzyć partnera lub przeciwnika piłką powyżej pasa.

Sprawność motoryczna: Uczeń rozwija koordynację, a szczególnie precyzję i celność podania.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna.

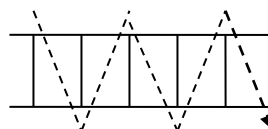
Liczba ćwiczących: 12 uczniów.

Przyrządy i przybory: drabinki koordynacyjne, 12 piłek do piłki nożnej, kreda. 2 pachołki, opaska na oczy

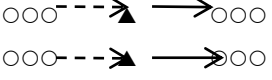
Metody prowadzenia zajęć: zadaniowa-ściśła, zabawowa-klasyczna.

Formy organizacyjne: indywidualna, zespołowa.

Tok lekcyjny (rodzaj zadań)	Zadania operacyjne (nazwa i opis ćwiczenia)	Czas [min]/ Dozo- wanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne
Część wstępna			
Czynności organizacyjne	Zbiórka , sprawdzenie listy obecności i gotowości uczniów do zajęć (właściwy stój i obuwie).	1	Uczniowie (UU) ustawieni w szeregu.
Przedstawienie zadań lekcji i motywacja uczniów	Nauczyciel (N) podaje temat lekcji, informuje jakie są rodzaje uderzeń w piłce nożnej (uderzenia piłki nogą – wewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, wewnętrznym podbiciem, zewnętrznym podbiciem, uderzenia piłki głową – czołem, boczną częścią czoła, uderzenia sytuacyjne – szpicem, piętą, kolanem, klatką piersiową, udem, podeszwą, tyłem głowy). Krótka informacja w jakich momentach gry najbardziej skuteczne jest uderzenia wewnętrzną częścią stopy. Motywacja uczniów: kto wykaże się zaangażowaniem i dokładnością w wykonywaniu ćwiczeń otrzyma „plusa” lub pozytywną ocenę	2	UU ustawieni w szeregu, w siadzie skrzyżnym.
Rozgrzewka Rozgrzewka biegowa	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia wykonywane w truchcie z wykorzystaniem drabinek koordynacyjnych 		
Ćwiczenia kształtujące ramion (RR)	<ol style="list-style-type: none"> 1. skip A, robiąc krok w każdym „oczku” drabinki, 2. bieg przez drabinkę koordynacyjną dowolnym bokiem, 3. przeskoki na jednej nodze przez szczebelki drabinki, zmiana nogi w połowie drabinki, 4. bieg tyłem 	2	Cztery drabinki koordynacyjne, każda z nich ułożona na innym boku sali. UU poruszają się po obwodzie sali, na każdej z drabinek wykonując inne ćwiczenie.
Ćwiczenia kształtujące nóg (NN)	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie ze zmiennym tempem biegu – na długiej ścianie sali UU przebiegają truchtem przez drabinkę „zygzakiem” (jak na rysunku), następnie bieg po przekątnej sali sprintem, bieg truchtem po drugiej długiej ścianie sali (przez drabinkę jak poprzednio) i kolejny sprint po drugiej przekątnej. 	2	W marszu dookoła sali UU pobierają piłki, następnie ustawiają się w luźnej rozspyce.
Ćwiczenia kształtujące tułowia (T)			



Ćwiczenia rozciągające	<ul style="list-style-type: none"> • Podrzut piłki, krążenia ramion (RR) w przód, chwyt piłki, przy następnym podrzucie, krążenia RR w tył 	4x	<p>W ćwiczeniach zastosowana metoda zadaniowa-ściśła, N uświadamia o celu każdego z ćwiczeń, zwraca uwagę na konieczność zachowania prawidłowej techniki przy wykonywaniu ćwiczeń rozciągających (ruch powinien być powolny i płynny, bez szarpania i pogłębiania)</p> <p>Cała rozgrzewka zajmuje 12 minut</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Piłka trzymana oburącz przed klatką piersiową – wyprost RR w przód, następnie wyprost RR w górę 	8x	
	<ul style="list-style-type: none"> • Przekładanie piłki pod wysoko unoszonymi kolanami (na przemian pod prawym i lewym) 	8x	
	<ul style="list-style-type: none"> • Przysiad, położenie piłki przed sobą, przeskok przez piłkę w przód, przysiad, chwyt piłki z tyłu, przełożenie piłki do przodu w dowolny sposób 	5x	
	<ul style="list-style-type: none"> • Odbicia piłki kolanem, chwyt rękami, na zmianę odbija prawa (P) i lewa (L) noga (N) 	6x	
	<ul style="list-style-type: none"> • Piłka trzymana oburącz nad głową – skłony boczne T 	6x	
	<ul style="list-style-type: none"> • Siad prosty, piłka między stopami – leżenie przewrotne z jednoczesnym podaniem piłki do rąk. Powrót do siadu prostego – włożenie piłki między stopy 	4x	
	<ul style="list-style-type: none"> • Siad równoważny – przetoczenia piłki pod nogami 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Leżenie przodem na piłce – staramy się poruszać przy pomocy RR w przód i w tył 	4x	
	<ul style="list-style-type: none"> • Siad prosty – skłony tułowia w przód z dotknięciem piłką do podudzi, stóp, podłogi 	4x	
	<ul style="list-style-type: none"> • Stanie na jednej nodze – jedna ręka trzyma piłkę, druga dociąga stopę do pośladka. Uwaga! Kolano ugiętej nogi nie wysuwa się do przodu. 	3x	
	<ul style="list-style-type: none"> • Stanie w rozkroku – toczenie piłki po ósemce wokół własnych nóg 	0,5	
	<ul style="list-style-type: none"> • Wypad w przód – nogę zakroczną opieramy kolanem o podłoże, następnie chwytamy stopę nogi zakrocznej i staramy się przyciągnąć ją do pośladka. Piłka leży z boku, druga ręka asekuje przed utratą równowagi 	0,5	

Część główna			
Przypomnienie techniki wykonania uderzenia wew. częścią stopy	<ul style="list-style-type: none"> • Jedna osoba kuca trzymając piłkę w rękach na ziemi, a druga dostawia na zmianę raz prawą, a raz lewą nogę do piłki symulując uderzenie wewnętrzną częścią stopy. • W staniu. Noga podporowa, ustawiona przy piłce druga noga ugięta w stawie kolanowym i odwiedzona. Podanie piłki do partnera wewnętrzną częścią stopy • Ćwiczący nabiegają na piłkę stojącą na ziemi i wykonują podanie wewnętrzną częścią stopy do partnera. Partner przyjmuje piłkę nogą, ustawia ją i wykonuje to samo ćwiczenie • Ćwiczący wykonują do siebie podania wewnętrzną częścią stopy bez przyjęcia piłki • Jeden ćwiczący dorzuca piłkę ręką, a drugi odgrywa z powietrza wewnętrzną częścią stopy 	1 1 1 1 1 3	<p>UU dobierają się w pary, jedna piłka na parę</p> <p>N zwraca uwagę na prawidłowe ustawienie stopy i wpływ tego elementu dla precyzje podania.</p> <p>UU stoją naprzeciwko siebie w odległości 4 – 5 metrów, podania wykonują naprzemiennie prawą i lewą nogą.</p>
Zabawa doskonaląca uderzenia wewnętrzną częścią stopy	<p>Brek w parach z piłką – zawodnicy ustawiają się naprzeciwko siebie w odległości 5 metrów, w narysowanych kredą kwadratach o boku 40 cm. Na zmianę zawodnicy ustawiają piłkę w swoim kwadracie i uderzają ją nogą starając się trafić w partnera. Zawodnik może bronić się przed trafieniem podskakując, wykonując zwody i przysiady, lecz nie może przekroczyć linii kwadratu. Za trafienie przeciwnika zawodnik zdobywa 2 punkty. W przypadku niecelnego uderzenia gdy zawodnik broniący się przekroczył linię kwadratu, uderzającemu przyznaje się 1 punkt. Wygrywa zawodnik, który w czasie gry zdobędzie większą liczbę punktów.</p>	3 3	
Ćwiczenie doskonalące uderzenie wew. częścią stopy w biegu	<p>UU tworzą trzyosobowe rzędy stojące naprzeciwko siebie (rys. obok). Pierwszy U prowadzi piłkę w truchcie do pachółka, tam podaje ją do U z przeciwnego rzędu wewnętrzną częścią stopy i biegnie „za piłką” na koniec przeciwnego rzędu. U, który otrzymał piłkę może ją przyjąć z zatrzymaniem lub płynnie przejść do wykonania zadania.</p>	10	<p>UU dzielą się na dwa sześciuosobowe zespoły</p>

<p>Zabawa doskonaląca uderzenie wew. częścią stopy w biegu</p> <p>Gra o charakterze taktycznym</p> <p>Gra szkolna</p>	<p>Szukaj partnera – zawodnicy każdego zespołu ustawiają się w innej części sali, kolejno odliczają i każdy zapamiętuje nie tylko swój numer, lecz także zawodnika z numerem wyższym i niższym od swojego. W każdym zespole znajduje się piłka, którą zawodnicy na sygnał prowadzącego podają w kolejności numerów między sobą w biegu. Zawodnik z piłką powinien odnaleźć swojego partnera przyjmującego piłkę (z numerem o jeden wyższym od swojego), a ten z kolei powinien „pokazać się” i wyjść na pozycję. Wygrywa zawodnik w każdej grupie, który nie pomylił się przy podaniach</p> <p>Gra na cztery bramki – zawodnicy grają zgodnie z przepisami atakując i broniąc dwóch bramek. Bramkarz w każdej chwili może zamienić się z dowolnym zawodnikiem</p> <p>Gra w piłkę nożną z praktycznym zastosowaniem doskonalonych elementów</p>		<p>UU grają w wyłonionych wcześniej zespołach, N sędziuje i zwraca uwagę na zastosowanie uderzenia wew. częścią stopy w odpowiednich momentach gry</p>
Część końcowa			
<p>Ćwiczenie uspokajające, rozluźniające</p> <p>Czynności organizacyjno-porządkowe, omówienie lekcji</p>	<p>Wartownik - uczestnicy stają w luźnej gromadce na boisku, jedno z nich jako wartownik w wyznaczonym prostokątnym polu o szerokości 2m. Wartownik ma zasłonięte oczy. Dzieci starają się dostać do „obozu” od strony wejścia, przed którym stoi wartownik wsłuchujący się pilnie, czy słyszy szmer zbliżających się dzieci. Gdy usłyszy jakiś dźwięk, wówczas krzyczy „stój” wskazując kierunek, a prowadzący rozstrzyga czy wezwanie jest słuszne. Jeśli tak, ruchem ręki wywołuje winnych do tyłu. Gdy któryś z uczestników dostanie się do obozu zostaje wartownikiem, a wartownik udaje się do grupy, która przechodzi na pozycję wyjściową</p> <p>Podsumowanie i omówienie lekcji, wyróżnienie uczniów, którzy wykazali się największym zaangażowaniem i dokładnym wykonywaniem ćwiczeń.</p>	<p>4</p> <p>2</p>	<p>Podczas zabawy UU muszą zachować bezwzględna ciszę, N rozstrzyga czy któryś z nich musi się cofnąć.</p> <p>Po zakończeniu lekcji UU pomagają odłożyć sprzęt na miejsce.</p>

Koszykówka

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DataKlasa V szkoła podstawowa

Temat lekcji: Doskonalenie kozłowania piłki w koszykówce.

Zadania szczegółowe:

Umiejętności: Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką w różnym kierunku bez kontroli wzrokowej, potrafi wyminąć przeciwnika by nie stracić piłki w ćwiczeniu. Uczeń potrafi wykonać kozłowanie w miejscu kończyną dominującą z postawy do siadu prostego i do postawy bez przerywania kozłowania.

Wiadomości: Uczeń zna błąd piłki niesionej i podwójnego kozłowania. Uczeń wie, w którym momencie zmienić rękę kozłującą i ustawić się by skutecznie wyminąć przeciwnika. Uczeń rozumie potrzebę wykonywania ćwiczeń rozciągających po wysiłku.

Usamodzielniające (kształtowanie postaw): Uczeń dokonuje samooceny poprawności wykonywania ćwiczeń, rzetelnie przyznaje sobie punkty. Wskazuje współćwiczącemu błędy przy wykonaniu poszczególnych ćwiczeń. Proponuje ćwiczenia kształtujące z piłką.

Sprawność motoryczna: Uczeń rozwija koordynację wzrokowo-ruchową oraz siłę mięśni ramion podczas kozłowania piłki w różnym kierunku.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna.

Liczba ćwiczących: 12 uczniów.

Przybory: 12 piłek do kosza, 6 hula-hop, 12 szarf w dwóch kolorach, stoper, gwizdek.

Metody prowadzenia zajęć: Zabawowa-klasyczna, naśladowcza, zadaniowa-ściśła, problemowa.

Formy organizacyjne: indywidualna, zespołowa, frontalna, dwójki.

Tok lekcyjny (rodzaj zadań)	Zadania operacyjne (nazwa i opis ćwiczenia)	Czas [min.]	Uwagi organizacyjno- metodyczne
Część wstępna			
Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, podanie zadań, motywacja do zajęć	Nauczyciel (N) przekazuje uczniom (UU) zadanie główne lekcji, omawia błędy podczas kozłowania piłki oraz demonstruje poprawne i błędne wykonanie. N zachęca do aktywnego udziału w lekcji, wybiera trzech uczniów, którzy uzyskają punkty za aktywność, jednakże wybór UU znany jest tylko N – wyniki przekaze w części końcowej.	2	Uczniowie (UU) ustawieni w szeregu, w siadzie skrzyżnym, na linii końcowej boiska.
Zabawa ożywiająca	„Ogonki” – UU starają się zabrać szarfę swoim kolegom, tak by nie stracić swojej. Szarfy włożone za spodenki. Wygrywa U, który zdobędzie jak najwięcej szarf i nie straci swojej. „Reaguj na sygnał” – UU kontynuując zabawę w „Ogonki” dodatkowo muszą odpowiednio zareagować na określone sygnały wzrokowy i dźwiękowy N tj.:	2	N rozdaje każdemu U szarfę. Zastosowana metoda zabawowa-klasyczna. Miejsce zabawy ograniczone liniami boiska do piłki siatkowej.
Zabawa organizacyjno-porządkowa	<ul style="list-style-type: none"> • Uniesiona szarfa w górze – UU ustawiają w siadzie skrzyżnym na obwodzie środkowego koła. • Pojedynczy sygnał gwizdka – UU ustawiają się w szeregu na linii końcowej boiska. • Uniesione ręce w górze – UU dobierają się w dwójki i wykonują siad prosty stykając się plecami. <p>N dowolnie zmienia sygnały, ostatnim sygnałem jest pojedynczy sygnał gwizdka.</p>	2	
Ćwiczenia kształtujące poszczególne partie mięśniowe z piłką Ćwiczenia w pozycji wysokiej	<p><u>Ćwiczenia w pozycji wysokiej:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Krążenia piłki wokół tułowia (T) i wokół nóg (NN) w prawą i lewą stronę; • Przerzut piłki nad głową z jednej ręki do drugiej – RR wyprostowane, praca nadgarstkami; • Wyrzut piłki do tyłu i chwyt za plecami; • Wyrzut piłki z za pleców i chwyt z przodu – praca nadgarstkami; • Postawa rozkroczna, skozłowanie piłki do tyłu pomiędzy NN i chwyt za plecami, powrót – skozłowanie piłki pomiędzy NN do przodu; • Postawa j.w. krążenia piłki pomiędzy NN; • Toczenie piłki po podłodze pomiędzy NN; 		

Ćwiczenia kształtujące w pozycji niskiej	<ul style="list-style-type: none"> • Wypady PN w bok, RR w przód z piłką – przenoszenie ciężaru na drugą N, na całych stopach. <p><u>Ćwiczenia w siadzie prostym:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Toczenie piłki wokół T, NN wyprostowane; • Skręt T w bok, pozostawić piłkę za plecami, skręt T w drugą stronę, chwycić piłkę; • Pozycja siadu rozkrocznego – toczenie piłki dookoła T, NN wyprostowane; • Siad równoważny – toczenie piłki pod NN; • Piłka pomiędzy NN – leżenie przewrotne, pozostawić piłkę za głową, chwyt w RR – skłon w przód, przeniesienie piłki pomiędzy NN. 	9	<p>UU ustawieni w szeregu na linii końcowej boiska, N rozdaje piłki. UU ustawiają się w szachownicy.</p> <p>W ćwiczeniach zastosowana metoda zadaniowa-ściśła.</p> <p>W każdej pozycji wyjściowe chętni UU proponują ćwiczenia kształtujące z piłką – metoda problemowa.</p>
Część główna			
Ćwiczenia indywidualne doskonalące kozłowanie piłki	<p>„Rób to co ja” – UU kozłują piłkę obserwując N, naśladują jego ruchy tj.:</p> <p>N kozłuje poruszając się do tyłu – U do przodu;</p> <p>N kozłuje w prawą stronę – U w lewo, zmiana kierunku;</p> <p>N kozłując przechodzi do przysiadu, siadu prostego i leżenia i powrót – U powtarzają ruchy;</p> <p>N – wykonuje obrót w prawą stronę (N obrotowa w miejscu) – U w lewą, zmiana kierunku.</p> <p>Wszystkie zadania powtórzone w dowolnej kolejności z kozłowaniem lewą ręką.</p>	3	<p>UU ustawieni w szachownicy j.w.</p> <p>Metoda naśladowcza. Forma frontalna.</p>
Zabawy doskonaląca kozłowanie piłki	<p>„Wybijanka” - UU kozłują piłkę ręką dominującą w dowolnym kierunku na wyznaczonym polu (połowa boiska do siatkówki). Każdy z UU stara się wybić piłkę innym tak by nie stracić swojej. Każdy U liczy swoje stracone piłki oraz piłki wybite. Po zabawie podsumowanie i wyłonienie zwycięzców.</p>	2	<p>UU ustawieni w luźnej rozсыpce na połowie boiska do siatkówki.</p> <p>Metoda zabawowa-klasyczna.</p>
Ćwiczenie doskonalące kozłowanie piłki ze współwzajemnym	<p>Jeden z U prowadzi hula-hop po podłodze w pozycji koszykarskiej tyłem, w różnym kierunku na drugi koniec sali, drugi U stara się kozłować piłkę stale w kółku prawą ręką.</p>	5	<p>UU dobierają się w sposób dowolny w dwójki. Jeden U z dwójki odkłada piłkę w</p>

<p>Ćwiczenie zespołowe doskonalące kozłowanie piłki</p> <p>Gra szkolna</p>	<p>Powrót - zmiana UU. Zadanie powtórzone z kozłowaniem lewą ręką.</p> <p>„Dotknij przeciwnika i nie strać piłki” – połowa UU ustawionych na boisku, każdy w jednym hula-hop. UU drugiego zespołu mają za zadanie na sygnał N kozłując stale piłkę prawą ręką przedostać się na drugi koniec sali tak by dotknąć kolana każdego z członków przeciwnego zespołu i nie stracić piłki. UU w kółkach mogą wybijać piłkę, ale nie mogą wychodzić poza kółko. Powrót z kozłowaniem lewą ręką. Zmiana zespołów. Wygrywa zespół, który wykona zadanie w krótszym czasie i jak najmniej osób starci piłkę.</p> <p>Gra szkolna w koszykówkę – drużyny 6 osobowe. Zespoły zdobywają punkty za trafiony kosz i za wykonanie 5 podań pomiędzy zawodnikami swojej drużyny bez straty piłki. Egzekwowany jest błąd kroków, podwójnej i niesionej piłki oraz faul. Za popełnienie faulu drużyna przeciwna zdobywa dodatkowy punkt.</p>	<p>5</p> <p>10</p>	<p>wyznaczone miejsce (do worka) i pobiera jedno hula-hop.</p> <p>UU ustawieni na linii końcowej boiska. Metoda zadaniowa-ściśta.</p> <p>Jeden U z dwójki staje w kółku hula-hop w dowolnym miejscu na boisku do siatkówki – tak ustawieni UU tworzą 1 zespół. Pozostali UU ustawiają się na linii końcowej boiska do koszykówki – tworzą 2 zespół.</p> <p>Metoda problemowa.</p> <p>Dwóch UU prezentujących najwyższy poziom umiejętności dobiera na zmianę po dwóch UU do swojej drużyny, pozostałych rozdziela N.</p> <p>N przerywa grę i wyjaśnia zasady lub podpowiada rozwiązania taktyczne, jeśli jest taka konieczność. Drużyny zakładają szarfy w różnym kolorze.</p>
<p>Część końcowa</p> <p>Zabawa uspakajająca i rozciągająca</p> <p>Czynności organizacyjno-porządkowe, omówienie lekcji, motywacja do kolejnych zajęć i samodzielnej aktywności, pożegnanie.</p>	<p>Jeden z U wykonuje dowolną figurę zawierającą element rozciągający dolne lub górne partie mięśniowe, drugi U z zasłoniętymi oczami dotykowo ogląda pozycję i stara się ją odwzorować. Zmiana w dwójkach.</p> <p>Podsumowanie zajęć, w trakcie UU wykonują lekki stretching w siadzie rozkrocznym. N zadaje pytania dotyczące błędów popełnianych podczas gry związanych z kozłowaniem - UU mają za zadanie przyporządkować odpowiednie znaki sędziowskie. Posumowanie aktywności UU, którzy oceniani byli w trakcie zajęć – przyznanie punktów. Wybrani UU mają za zadanie przygotować na następne zajęcia kilka ćwiczeń kształtujących z piłką.</p>	<p>2</p> <p>3</p>	<p>Uczniowie dowolnie dobierają się w dwójki, ustawieni na całej sali. Każdej dwójce N rozdaje jedną szarfę (lub wykorzystują szarfy z gry).</p> <p>UU ustawieni na obwodzie koła w siadzie rozkrocznym. Wyznaczony U zbiera szarfy.</p>

Piłka Siatkowa

Scenariusz lekcji dla klasy VI Szkoły Podstawowej

Temat: Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz górnym.(kolejna lekcja w cyklu)

Zadania szczegółowe:

Umiejętności: Uczeń potrafi przyjąć postawę siatkarską wysoką i niską, potrafi poruszać się krokiem odstawno-dostawnym. Uczeń umie przyjąć i podać piłkę sposobem oburącz górnym ze zmianą odległości i kierunku

Wiadomości: Uczeń wie jak przygotować organizm do wysiłku. Uczeń definiuje postawę siatkarską niską i wysoką, wie jakie znaczenie ma praca nóg przy odbiciu oburącz górnym.

Usamodzielniające (kształtowanie postaw): Uczeń współuczestniczy w organizacji lekcji – proponuje ćwiczenia kształtujące ramion, nóg i tułowia oraz ćwiczenia rozciągające. Uczeń akceptuje potrzebę samokontroli i samooceny – ocenia poziom własnych umiejętności.

Sprawność motoryczna: Uczeń rozwija koordynację wzrokowo-ruchową oraz orientację przestrzenną, wzmacnia mięśnie ramion i obręczy barkowej.

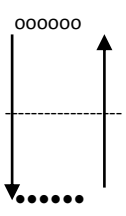
Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna.

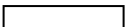
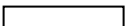
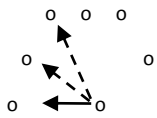
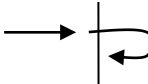
Liczba ćwiczących: 14 uczniów.

Przyrządy i przybory: 14 piłek do siatkówki, 2 ławeczki gimnastyczne, 14 szarf, opaska na oczy

Metody prowadzenia zajęć: zadaniowa-ściśła, zabawowa-klasyczna, problemowa.

Formy organizacyjne: indywidualna, zespołowa.

Tok lekcyjny (rodzaj zadań)	Zadania operacyjne (nazwa i opis ćwiczenia)	Czas [min]/ Dozo- wanie	Uwagi organizacyjno- metodyczne
Część wstępna			
Czynności organizacyjne	Zbiórka, sprawdzenie listy obecności i gotowości uczniów do zajęć (właściwy stój i obuwie).	1	Uczniowie (UU) ustawieni w szeregu.
Przedstawienie zadań lekcji	Nauczyciel (N) podaje temat lekcji, następnie prosi uczniów aby przypomnieli sobie jak wygląda postawa w jakiej dotychczas wykonywali ćwiczenia odbić i przyjąć piłki, i spróbowali ją zdefiniować swoimi słowami. Następnie N porządkuje informacje podane przez uczniów, uściśla definicję i podaje klasyfikację postaw siatkarskich (postawa wysoka, niska – odbicia piłki w wypadzie, kłęku, przysiadzie, leżeniu; postawa o zachwianej równowadze – odbicia piłki w padzie, wysoku, rzucie siatkarskim)	2	UU w siadzie skrzyżnym, w półkolu.
Motywacja uczniów	N prosi, aby UU uważnie dokonywali samooceny wszystkich wykonywanych przez siebie ćwiczeń podczas lekcji, ponieważ na koniec każdy z nich będzie musiał wymienić co najmniej jeden element, który ocenia jako swoją mocną stroną i jeden element, który jego zdaniem wymaga jeszcze pracy i treningu.	1	
Zabawa ożywiająca	UU podzieleni na dwie grupy stoją na liniach końcowych boiska. Na sygnał każda z grup biegnie na pozycję przeciwnika. Zadanie wykonują z różnych pozycji wyjściowych (stanie, siad, siad tyłem do środka boiska, leżenie przodem, leżenie tyłem, itp.) oraz przemieszczają się w różny sposób (bieg, krok odstawno-dostawny, bieg z przysiadami, przeplatanka, itp.). Po dotarciu na miejsce przeciwnika należy przyjąć pozycję z jakiej startowano. Wygrywa drużyna która wykona zadanie szybciej.	2	N przy każdym kolejnym biegu ustala pozycję startową oraz sposób przemieszczania się 
Rozgrzewka Ćwiczenia kształtujące ramion (RR), tułowia (T) i nóg (NN) oraz ćwiczenia rozciągające	Pierwsze ćwiczenie proponuje N, podczas jego wykonywania N prosi aby UU pomyśleli i samodzielnie zaproponowali ćwiczenia kształtujące i rozciągające. Wyznacza czterech UU do wymyślenia ćwiczeń RR, trzech do wymyślenia ćwiczeń T, czterech do wymyślenia ćwiczeń NN oraz trzech do wymyślenia ćwiczeń rozciągających.	10	Należy zadbać o bezkolizyjne przemieszczanie się drużyn N czuwa aby zaproponowane ćwiczenia spełniały swoje zadanie (rozgrzewka), aby były adekwatne do potrzeb uczniów i bezpieczne. W

			razie potrzeby podpowiada ćwiczenie, aby rozgrzewka nie straciła dynamiki przez zbyt długie zastanawianie się U
Część główna			
Ćwiczenia doskonalące odbicia oburącz górne – indywidualne	UU odbijają nad sobą piłkę sposobem oburącz górnym, na polecenie N wykonują następujące zadania, starając się nie przerywać odbijania: zdjęcie szarfy z ramienia i położenie na podłodze, przejście przez szarfę do przodu i do tyłu, podniesienie szarfy i założenie na ramię przełożenie szarfy z jednego ramienia na drugie, założenie szarfy na szyję	2	Każdy z U bierze dla siebie piłkę i szarfę, którą zakłada na ramię
Gry doskonalące odbicia oburącz górne	UU odbijając piłkę oburącz górą: obchodzą ławeczkę dookoła; przechodzą wzdłuż ławeczki, okrocznie; jak poprzednio, ale siadając co trzecie odbicie; przechodzą z jednej strony ławeczki na drugą; przechodzą po ławeczce; jak poprzednio, ale starając się zrobić przysiad idąc po ławeczce	2	UU dzielą się na dwie drużyny, pomagają ustawić na środku sali dwie ławeczki równoległe do siebie i ustawiają się w rzędach za każdą ławeczką oooooo  oooooo 
Gra o charakterze taktycznym	Na sygnał pierwszy z brzegu zawodnik wychodzi z piłką przed półkole i odbija kolejno do każdego stojącego w półkole, gdy jest w połowie, rusza kolejny zawodnik. Pierwszy z zawodników gdy skończy ustawia się na końcu półkola i podaje piłkę na początek umożliwiając rozpoczęcie ćwiczenia trzeciemu z uczniów. Każdy z zawodników wykonuje dwie kolejki ćwiczenia. Drużyna, która pierwsza ukończy zadanie otrzymuje 20 punktów, druga – 18, za każdy popełniony błąd (upadek piłki, chwyt piłki, błędy w technice) drużynie odlicza się jeden punkt. Wygrywa drużyna której zostanie więcej punktów	2	Każda z drużyn ustawia się na jednej połowie boiska w półkole 
Gra uproszczona	Na sygnał pierwszy z zawodników prowadzi piłkę odbijając nad sobą oburącz górą do linii końcowej boiska i z powrotem, z przebicciem piłki nad siatką i	3	Drużyny ustawiają się w rzędach przed siatką oooooo 

fizycznym, ale może odgrywać w dalszym ciągu dużą rolę. Elementy gimnastyki stosowane są w rozgrzewkach. Same lekcje gimnastyczne prowadzone są zazwyczaj w szkole podstawowej i w ich treści głównym zadaniem jest nauczanie elementów akrobatycznych i skoków przez skrzynię.

Tok lekcyjny

lp	Nazwa poszczególnych punktów toku
1	Ćwiczenia porządkowo – wychowawcze (zbiórka, raport powitanie podanie zadania lekcji) -zabawa lub ćwiczenie o charakterze ożywiającym - pełny zestaw ćwiczeń kształtujących (z elementami techniki)
2	Bieg, wyścig , zabawa szybkościowa -ćwiczenia zwinności-akrobatyczne (zwinność) -ćwiczenia równowagi (koordynacja) - zwisy i podpory (siła) - skok (skoczność) - czas na samodzielną aktywność ucznia
3	Zabawa lub ćwiczenie o charakterze korekcyjno-uspokajającym -zakończenie lekcji

Przykładowy scenariusz lekcji

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Data Klas IV szkoła podstawowa

Temat lekcji: Nauka skoku kucznego przez skrzynię (pierwsza jednostka lekcyjna).

Zadania szczegółowe:

Umiejętności: Uczeń potrafi odbić się od odskoczni z rozbiegu i wskoczyć na skrzynię na stopy. Uczeń potrafi przenosić i ustawić sprzęt gimnastyczny (skrzynię, odskocznę, materace, ławeczki) zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.

Wiadomości: Uczeń wie jakie są rodzaje skoków przez skrzynię, zna technikę poprawnego wykonania skoku kucznego. Rozumie potrzebę odpowiedniego przygotowania organizmu do zadań skocznościowych, wie jakie ćwiczenia rozgrzewające zastosować. Uczeń wie jak odpowiednio podnosić ciężki przedmioty by nie doprowadzać do przeciążeń kręgosłupa.

Usamodzielniające (kształtowanie postaw): Uczeń dba o sprzęt gimnastyczny i miejsce ćwiczeń, dostosowuje się do poleceń nauczyciela. Przełamuje obawy związane pokonywaniem przeszkód. Współpracuje z partnerem i zespołem uczniów przy ustawianiu sprzętu gimnastycznego na obwodzie stacyjnym. Samodzielnie kontroluje jakość wykonanych zadań i przyznaje sobie punkty zdobyte na obwodzie stacyjnym.

Sprawność motoryczna: Uczeń rozwija koordynację i skoczność – uczeń płynnie wykona rozbieg i odbicie obunóż od odskoczni, uczeń rozwija równowagę w układach na ławeczce gimnastycznej.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna (lub korytarz szkolny).

Liczba ćwiczących: 12 uczniów.

Przyrządy i przybory: 4 części skrzyni, 6 małych materacy, 1 materac duży, 3 ławeczki, 12 lasek gimnastycznych, odtwarzacz CD, 3 skakanki, 6 piłek tenisowych, 3 kosze plastikowe (pudełka), 4 kartki z graficzną i opisową instrukcją ustawienia obwodu stacyjnego, 12 kartek z krzyżówkami i punktacją, długopisy.

Metody prowadzenia zajęć: twórczej ekspresji ruchowej, zadaniowa-ściśła, problemowa, zabawowa-naśladowcza.

Formy organizacyjne: indywidualna, obwód stacyjny, zespołowa.

Tok lekcyjny (rodzaj zadań)	Zadania operacyjne (nazwa i opis ćwiczenia)	Czas [min]	Uwagi organizacyjno- metodyczne
Część wstępna			
<p>Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, podanie zadań, motywacja do zajęć</p> <p>Zabawa ożywiająca przy muzyce z laskami gimnastycznymi</p> <p>Ćwiczenia kształtujące poszczególne partie mięśniowe w różnych pozycjach z laskami gimnastycznymi</p> <p>Ćwiczenia kształtujące w pozycji wysokiej</p>	<p>Nauczyciel (N) podaje temat lekcji, informuje jakie rozróżnia się rodzaje skoków przez skrzynię (kuczny, zawrotny, odwrotny, przerzutny, wychwyty z karku) – krótka charakterystyka. Uświadamia w jakich sytuacjach życiowych możemy wykorzystać umiejętność skoku przez przeszkody. Motywacja uczniów: Kto zapamięta najwięcej informacji ten zdobędzie 5 punktów.</p> <p>UU w sposób dowolny poruszają się z laskami w rytm muzyki (dynamicznej) – na pauzę w muzyce przyjmują dowolną, nieruchomą figurę. Następnie na polecenie N imitują ruchy: gry na różnym instrumencie, wiosłowanie w kajaku, bieg pomiędzy kałużami pod parasolem i.in. – na pauzę w muzyce przyjmują dowolną figurę.</p> <p><u>Ćwiczenia w pozycji wysokiej:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Skłony tułowia (T) w bok z pogłębieniem ze wznosem rąk (RR) w górę – laska (L) trzymana między rękami; • opad T w przód pogłębienie, • skłon w tył RR j.w.; • skręt T z pogłębieniem – RR z L w przód; • przejście przodem nad L (na wysokości kolan) i powrót; • wznos RR w górę – przełożyć laskę w tył na wysokość bioder (nie odrywać rąk od laski) – powrót. • Skłon w przód pozostawić L na podłodze – wyprost, przeskok w przód i w tył nad L – skłon, chwycić L – wyprost. • L w prawym ręku postawiona pionowo na podłodze – wymachy lewej nogi (N) w przód i tył – zmiana ręki i nogi; • L j.w. – wymachy N w bok, zmiana ręki i N; • Wypad N w bok, L j.w., przenoszenie ciężaru ciała na prawą i lewą NN; • Wypad N w tył, pogłębienie wypadu, zmiana N; • L w prawym ręku pionowo na podłodze – na sygnał pozostawić laskę i zmienić miejsce w lewo, chwycić laskę obok – na 	<p>2</p> <p>3</p>	<p>Uczniowie (UU) ustawieni na obwodzie koła, w siadzie skrzyżnym.</p> <p>Sprawdzenie stroju, obuwia (właściwe zasnurowanie), zebranie ew. biżuterii itp. oraz samopoczucia.</p> <p>Początkowo UU ustawieni na obwodzie koła – każdy z U otrzymuje laski, N informuje o zasadach bezpieczeństwa. Ustawienie U w luźnej rozсыpce. Zastosowana metoda twórczej ekspresji ruchowej oraz zabawaowa-naśladowcza.</p> <p>UU ustawieni na obwodzie koła, zachowane odstępy, N wraz z U ustawiony na obwodzie koła (w tle muzyka).</p> <p>Każde ćwiczenie powtórzone kilkakrotnie na prawą i lewą stronę.</p> <p>W ćwiczeniach zastosowana metoda zadaniowa-ściśła, N uświadamia o celu każdego z ćwiczeń i/lub zadaje pytania UU o jego przeznaczeniu.</p> <p>N zachęca UU do zaproponowania ćwiczenia kształtującego z L.</p>

<p>Ćwiczenia kształtujące w pozycji niskiej</p>	<p>sygnał powrót w prawą stronę.</p> <p><u>Ćwiczenia w siadzie prostym:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wznos RR w górę, L między rękami, skłon w przód, pozostawić L za stopami – powrót chwycić L; • W siadzie rozkrocznym – skłon do prawej N, do środka i lewej N; • Skręt T w tył – pozostawić L za plecami, skręt w drugą stronę, chwycić L; • Siad równoważny, L przekładana pod NN; 	<p>8</p>	
<p>Ćwiczenia skocznościowe</p>	<p><u>Ćwiczenia w pozycji wysokiej:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • L na podłodze, przeskoki obunóż w przód i tył nad L; • Przeskoki j.w. na jednej N nad L, zmiana N; • L ułożona na podłodze pionowo – przeskoki zmienne nad LL po obwodzie koła; • J.w. przeskoki obunóż, następnie na jednej N - zmiana N po trzech przeskokach. 	<p>4</p>	<p>Po zakończeniu ćwiczeń UU pozostają w ustawieniu, dwóch uczniów zbiera laski gimnastyczne i odkłada na wyznaczone miejsce.</p> <p>Po odszukaniu instrukcji uczniowie dobierają się w zespoły i zgodnie z graficznym zapisem ustawiają sprzęt gimnastyczny w wyznaczonym miejscu na sali.</p>
<p>Część główna</p>			
<p>Nauka skoku kucznego przez skrzynię</p> <p>Ćwiczenia równoważne na ławeczkach gimnastycznych</p>	<p>Ćwiczenia na obwodzie stacyjnym:</p> <p><u>Stacja I - Skok przez skrzynię:</u></p> <p>Ustawienie na odskocznii, ręce (RR) ułożone na skrzyni, odbicia obunóż od odskocznii; Z marszu wykonanie naskoku i odbicia od odskocznii z ułożeniem rąk na skrzyni; Z truchtu odbicie od odskocznii i wskok na stopy na skrzynię, zeskok w głąb na materac; Próba wykonania skoku przez skrzynię z biegu z przeniesieniem nóg.</p> <p><u>Stacja II – Układ równoważny:</u></p> <p>U dowolnie tworzy układ równoważny na ławeczce gimnastycznej z elementami:</p> <p>Siad równoważny, waga, arabeska, obrót prze wspięcie na palcach, zeskok z ławeczki. U otrzymuje 1 punkt za wykonany cały układ.</p>	<p>24 /3min. na st./x2</p>	<p>Po rozstawieniu obwodu stacyjnego 4 zespoły 3 osobowe pozostają na stacji przez siebie ustawionej. N objaśnia wszystkie stacje oraz prezentuje przeskok przez skrzynię.</p> <p>W trakcie realizacji zadań gra muzyka, na pauzę w muzyce następuje zmiana ćwiczących zespołów na stacjach.</p> <p>Każdy z U posiada kartę, na której zapisuje zdobyte punkty na poszczególnych stacjach.</p>

<p>Ćwiczenia zwinnościowe</p> <p>Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha</p>	<p><u>Stacja III</u> – Zwinnościowy mini tor przeszkód. U ma za zadanie pokonać elementy toru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przewrót w przód, • dwa przeskoki na skakance, • dwa rzuty piłeczką tenisową do plastikowego kosza oddalonego o 2,5 m. <p>U uzyskuje punkty za każdy celny rzut oraz za ilość pokonanych torów w czasie przewidzianym na ćwiczenie na stacji.</p> <p><u>Stacja IV</u> - U wykonują skłony w przód z leżenia tyłem przy drabinkach, jednocześnie rozwiązują krzyżówkę pt. „Zdrowy styl życia” zawieszoną na drabince. Przy wykonaniu jednego skłonu mogą wpisać jedną literkę. Za każdą literkę poprawnie wpisaną U zdobywa 1 punkt. Krzyżówka zawiera hasła poznane wcześniej na lekcjach wychowania fizycznego i innych przedmiotach.</p>		
Część końcowa			
<p>Ćwiczenie uspokajające, rozluźniające i korekcyjne</p> <p>Czynności organizacyjno-porządkowe, omówienie lekcji, motywacja do kolejnych zajęć i samodzielnej aktywności, pożegnanie.</p>	<p>Dwóch UU z zespołu wykonuje klęk podparty stykając się bokiem, trzeci U wykonuje leżenie tyłem na plecach współcwiczących – NN opierają się swobodnie na podłodze a RR luźno opuszczone, UU wykonują kołysania na boki oraz w przód-tył. Po 30s. następuje zmiana.</p> <p>Podsumowanie zajęć, uczniowie w trakcie wykonują lekkie rozciąganie w siadzie rozkrocznym. Podsumowanie punktacji z obwodu stacyjnego - wyłonienie zwycięzców. N zadaje pytania związane z realizacją tematu i zadań szczegółowych lekcji i przyznaje dodatkowe punkty. Wyłonienie zwycięzców, którzy zdobyli największą ilość punktów w trakcie lekcji.</p> <p>Każdy z zespołów na kolejne zajęcia ma za zadanie ułożyć prostą zagadkę dotyczącą zdrowego stylu życia.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>UU ustawieni w trójkach przy swoich stacjach.</p> <p>UU ustawieni na obwodzie koła w siadzie rozkrocznym.</p> <p>Każdy zespół po omówieniu lekcji sprząta stację, na której ostatnio ćwiczyli. UU, którzy skończą pomagają innym.</p>

3.7.5. KOREKCJA WAD POSTAWY

Nastające coraz szybciej zmiany cywilizacyjne zachodzące w środowisku otaczającym człowieka odbijają się na nim w sposób niekorzystny, szczególnie negatywne znaczenie wynika z ograniczenia aktywności ruchowej. Jednym z czynników wyrównawczych bądź korekcyjnych stał się odpowiednio dobrany ruch. (Kutzner-Kozińska Maria red., 2004)

Postawa prawidłowa to taka, która charakteryzuje się takimi cechami jak (Nowak,2008):

- Prostym ustawieniem głowy
- Fizjologicznymi wygięciami kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej i prostym w płaszczyźnie czołowej
- Dobrze wysklepioną klatką piersiową
- Dobrze podpartą miednicą na głowach kości udowych
- Prostymi kończynami dolnymi z prawidłowo wysklepionymi stopami

Kompensacja – działania mające na celu zniwelowanie konsekwencji i zagrożeń spowodowanych szkodliwymi czynnikami środowiskowymi, mogącymi doprowadzić do wad postawy.

Korektywa- działania mające na celu poprawę istniejących już wad postawy.

W wychowaniu fizycznym elementy korekcji wad postawy i kompensacji mogą wystąpić w różnych formach:

- Śródlekcyjne ćwiczenia korekcyjne. (Zwykle w drugiej części lekcji pod koniec stosuje się kilka ćwiczeń korekcyjnych)
- Śródlekcyjne ćwiczenia kompensacyjne. (Następują. po intensywnych jednostronnych ćwiczeniach dla skompensowania jednostronnego wzmocnienia grupy mięśni, stosujemy wówczas ćwiczenia wzmacniające grupę mięśni z drugiej strony.)
- Lekcje korekcyjne (Stosuje się wówczas, gdy w czasie całej lekcji stosujemy ćwiczenia korekcyjne i kompensacyjne).

-
- Zajęcia pozalekcyjne (W specjalnie zorganizowanych grupach korekcyjnych i kompensacyjnych prowadzi się tylko ćwiczenia terapeutyczne)
 - Obozy i kolonie lecznicze. (Specjalnie zorganizowane obozy i kolonie terapeutycznie)

Wszelkie zajęcia z zakresu korekcji wad postawy oprócz ćwiczeń śródlekcyjnych muszą prowadzić specjalnie przygotowani specjaliści, posiadający odpowiednie uprawnienia.

Śródlekcyjne natomiast ćwiczenia korekcyjne i kompensacyjne prowadzić mogą nauczyciele wychowania fizycznego.

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek działania z zakresu korekcji wad postawy nauczyciel powinien zapoznać się z postawą ciała wszystkich uczniów. Szczegółowe badanie ortopedyczne mogą wykonywać jedynie uprawnieni specjaliści lekarze, nauczyciel natomiast może wykonać skrócone badanie ortopedyczne polegające na obserwacji ogólnej postawy ciała. W przypadku stwierdzenia możliwości wystąpienia poważniejszej wady postawy powinien jak najszybciej zasugerować rodzicom wizytę z dzieckiem u lekarza .

Badanie to polega na wypełnieniu całego lub jedynie w interesujących nauczyciela fragmentach odpowiedniego arkusza:

BADANIE ORTOPEDYCZNE

(schemat badania)

1) Oględziny z tyłu

Przebieg pionu (pion opuszczony z guzowatości potylicznej, czy pada na szparę

międzypośladkową) -

Linia międzykostkowa (czy kostki przyśrodkowe są na tej samej wysokości) -

Linia podkolanowa (czy kresy podkolanowe są na tej samej wysokości) -

Linia pośladkowa (czy kresy pośladkowe są na tej samej wysokości) -

Linia krętarzowa (czy krętarze wielkie są na tej samej wysokości) -

Układ łopatek:

Odległość w cm od kręgosłupa P=....., L =

Linia łopatek (czy są na tej samej wysokości)

Odstawanie łopatek od pleców -

Linia barkowa (czy wyrostki barkowe są na tej samej wysokości) -

Ocena trójkątów talii (czy są symetryczne) -

2) Oględziny z przodu

Przebieg pionu (pion opuszczony z guzowatości bródki, czy pada na pępek i spojenie łonowe) - ...

Linia międzykostkowa (czy kostki przyśrodkowe są na tej samej wysokości) -

-
- Linia rzepekowa (czy górne krawędzie rzepek są na tej samej wysokości)-

- Linia kołców biodrowych przednich górnych (czy kolce)są na tej samej
 wysokości)-
- Linia barkowa (czy barki są na tej samej wysokości)-

- Ocena trójkątów talii (czy są symetryczne) -
- 3) Badanie w skłonie (czy występuje asymetria obrysów grzbietu w trakcie
 podnoszenia się
 ze skłonu) -
- 4) Oględziny z boku
- Ustawienie głowy
- Ustawienie barków
- Wysklepienie klatki piersiowej
- Wysklepienie powłok brzusznych
- Wielkość lordozy lędźwiowej
- Wielkość kifozy piersiowej
- Przykurcze mięśniowe:
- Przykurcz mięśni piersiowych -
- Przykurcz mięśni kulszowo - goleniowych -
- Przykurcz zginaczy stawu biodrowego (test Thomasa) -

- Ruchomość kręgosłupa:.....
- 5) Ruchomość odcinka piersiowego -

Ruchomość odcinka lędźwiowego (test Schobera) -
.....

6) Długość kończyn dolnych

Długość względna kończyny dolnej (od kolca biodrowego przedniego górnego do kostki przyśrodkowej) L =, P =

Długość bezwzględna kończyny dolnej (od krętarza większego kości udowej do kostki zewnętrznej) L =, P =

Wypełniają wszystkie elementy arkusza lub tylko jego fragmenty, posiadając podstawową wiedzę z anatomii prawidłowej, można dokonać właściwej analizy. Interpretując wyniki badań można najprościej pokusić się o wnioski wynikające np. m.in. z braku symetrii lewej i prawej części ciała. Jeżeli podobne wady, niesymetryczności występują u większej części uczniów danej klasy, to można zaplanować właściwe działania korekcyjne.

Poniżej przedstawiamy opisy najczęściej spotykane wady postaw oraz ćwiczenia wpływające na ich korygowanie. Są to ćwiczenia wybrane do codziennego stosowane w lekcji wychowania fizycznego w ramach ćwiczeń śródlekcyjnych.

Hiperlordoza lędźwiowa

Opis:

Hiperlordoza lędźwiowa polega na nadmiernym wygięciu części lędźwiowej kręgosłupa. Charakterystyczne dla tej wady jest zwiększone przodopochylenie miednicy na skutek rozciągnięcia i osłabienia mięśni pośladków i brzucha oraz nadmiernego napięcia mięśni biodrowo-lędźwiowych i mięśni prostych uda.

Ćwiczenia korekcyjne (Owczarek, 1998,)

Korygowanie tej wady postawy polega na rozciąganiu mięśni grzbietu odcinka lędźwiowego, mięśni zginaczy stawu biodrowego i wzmacnianiu mięśni brzucha i pośladkowych.

- 1) Stanie w wykroku, noga wykrocza mocno ugięta w obu stawach, zakrocza wyprostowana, tułów w opadzie do przodu, ręce w pozycji „skrzydełka”. Rytmiczne powolne rozciąganie, liczyć do 10-ciu, rozciągając

zginacze siłą ciężaru ciała. Podskokiem zmiana nóg. Całość powtórzyć 3-6 razy.



- 2) Leżenie tyłem o nogach ugiętych, przejście do leżenia przewrotnego, powtórzyć 4-10 razy.



- 3) Leżenie tyłem, ręce w bok, dłonie oparte na podłodze, nogi wyprostowane. Przenos obu nóg raz jedną, raz w drugą stronę. Powtórzyć całość 6-8 razy.



- 4) Leżenie przodem na piłce lekarskiej, ręce w pozycji „skrzydełka”, nogi wyprostowanie, oparte na podłodze. Unieść nogi do poziomego podparcia na

piłce, wytrzymać utrzymując poprawną postawę i liczyć do czterech. Całość powtórzyć 4-6 razy.



Plecy okrągłe

Opis:

Hiperkifoza piersiowa to nadmierne uwypuklenie fizjologicznej krzywizny piersiowej, mającej tendencję do kompensacji w odcinkach sąsiednich kręgosłupa. Ogólny obraz zmian w postawie polega na nadmiernym wysunięciu barków i głowy do przodu, spłaszczeniu klatki piersiowej, odstających i często rozsuniętych łopatkach.

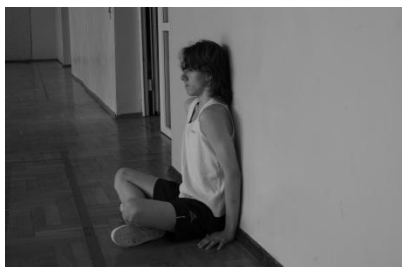
Ćwiczenia korekcyjne (Owczarek, 1998,)

Korygowanie tej wady polega najczęściej na wzmacnianiu grupy mięśni grzbietu w odcinku piersiowym oraz na rozciąganiu mięśni piersiowych.

- 1) Leżenie przodem, bardzo niewielkie uniesienie tułowia ponad podłogę ręce w położeniu „skrzydełka”, broda i łopatki ściągnięte. Wytrzymać, liczyć do 10-ciu położyć się liczyć do 5-ciu. Całość powtórzyć 5-8 razy



- 2) Poprawa postawy w siadzie skrzyżnym, przywierając plecami i potylicą do ściany, ręce opuszczone w dół. Napięcie-policzyć do 10-ciu rozluźnić się, licząc do trzech. Powtórzyć kilkakrotnie.



- 3) Siad skrzyżny, krążenia ramion w tył, liczyć do pięciu, mocno ściągnąć łopatki, głowa cofnięta. Broda ściągnięta.



4. Klęk podparty, nogi ustawione skulnie, ręka podpierająca ugięta pod kątem prostym w stawie nadgarstkowym i łokciowym, wymachy drugą, wyprostowaną ręką. Zmiana ustawienia rąk. Powtórzyć 3 razy każdą ręką po 5 wymachów



Płaskostopie

Opis:

Płaskostopie powstaje w wyniku osłabienia mięśni odpowiedzialnych za prawidłowe wysklepienie stopy.

Ćwiczenia korekcyjne (Owczarek, 1998,)

Korygowanie płaskostopia polega na wzmacnianiu mięśni odpowiedzialnych za wysklepienie stopy w pozycjach skorygowanych.

- 1) Leżenie tyłem. Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem prostym. Stopy oparte o ścianę. Ręce w postaci „skrzydełek” leżą na podłodze. Podkurczanie maksymalne palców obu stóp. Powtórzyć 20 razy.



- 2) Siad rozkroczny podparty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Obszerne krążenia stóp.



- 3) Stanie przodem na pierwszym szczeblu drabinki. Ręce trzymają szczebel na wysokości barków. Naprzemienne opuszczanie pięt do zetknięcia z podłogą.



-
- 4) Siad prosty podparty. Wykonywanie maksymalnych grzbietowych i podeszwowych stóp.





Piśmiennictwo

1. Bielski J. (2002) Zarys metodyki wychowania fizycznego. *Lider*, 2002, 9, s. 3-11.
2. Bielski J. (2003) Kompetencje nauczycieli wychowania fizycznego. *Lider*, 2003, 6, s. 8-9.
3. Bielski J. (2004) Od czego zależy skuteczność wychowania fizycznego. *Kultura Fizyczna*, 11-12, s. 21-24.
4. Bielski J. (2005) *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Impuls, Kraków.
5. Bielski J. (2007) Co w wychowaniu nie jest wychowaniem. *Lider*, 9, s. 5-7.
6. Bielski J. (2008) Jaki powinien być współczesny nauczyciel wychowania fizycznego. *Lider*, 9, s. 408.
7. Bielski J. (2008) Wartości, cele, kompetencje ucznia. Aksjologiczne podstawy celów kształcenia i wychowania. *Lider*, 6, s. 7-12.
8. Bielski J. (2010) Kompetentny nauczyciel. *Lider*, 7-8, s. 4-7.
9. Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnyska M. (1994) *Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka*. WSiP, Warszawa 1994.
10. Bondarowicz M. (1995) *Zabawy w grach sportowych*. WSiP Warszawa
11. Bondarowicz M., Owczarek S. (1997) *Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej*. WSiP, Warszawa
12. Bondarowicz M., Staniszewski T. (2000) *Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych*. Wydawnictwo AWF Warszawa
13. Bondarowicz M., Staniszewski T. (2003) *Wielka księga zabaw i gier ruchowych t. I, II*. Wydawnictwo BK, Wrocław
14. Borkowski J. i wsp. (2000). *Słownik terminów z zakresu psychologii dowodzenia i zarządzania*. Akademia Obrony Narodowej, Warszawa

-
15. Bronikowski M. (2002) Podstawy metodyki wychowania fizycznego – wybrane elementy, W: *Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole*, (red.) M. Bronikowski. Wyd. eMPi2, Poznań.
 16. Brudnik M. (2009) Wzorcowy zapis scenariusza lekcji wychowania fizycznego. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 3, s. 52-62.
 17. Chodnicki M. (1999) Program Nowa Szkoła. Ocenianie. CODN, Warszawa
 18. Czerska E., Sprawka E. (2001) Kierowanie czy wspieranie? Zadania usamodzielniające ucznia w lekcji wychowania fizycznego. *Lider*, 4, s. 11-12.
 19. Demel M. (1965) Propedeutyka wychowania fizycznego. Sit, Warszawa.
 20. Denek K. (1998) O nowy kształt edukacji, Toruń.
 21. *Dziennik Praktyk Pedagogicznych WSKFiT im. H. Konopackiej w Pruszkowie 2011*
 22. Gniewkowski W. (1974) Gimnastyka twórcza (ekspresyjna) dla dzieci i młodzieży niezaawansowanej. *Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna*, 9.
 23. Gniewkowski W. (1985) Gimnastyka twórcza (ekspresyjna) Rudolfa Labana. *Wychowanie w Przedszkolu*, 1985, 5.
 24. Grabowski H. (1999) Teoria fizycznej edukacji. WSiP, Warszawa.
 25. Guła-Kubiszewska H., Lewandowski M. (1998) Jak formułować cele i zadania lekcji wychowania fizycznego. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 3, s. 123-128.
 26. Hodgson J. (2001) *Mastering movement. The life and work of Rudolf Laban*. Routledge, New York 2001.
 27. Hudańska I. (1999) Szkolny system oceniania. Wskazówki dla rad pedagogicznych. GiP, Poznań.
 28. Jaworski Z. (1968) Zarys problemu oceny szkolnej w wychowaniu fizycznym. *Wych. Fiz.i Sport*, 1.
 29. Jezierski R., Chobocka E. (1999) Wychowanie fizyczne w zreformowanej szkole. Jak programować i planować. *Lider*, 10.

-
30. Jodkowska M., Woynarowska B., Oblacińska A. (2007) Test przesiewowy do wykrywania zaburzeń w rozwoju fizycznym dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa.
 31. Komorowska H. (1999): O programach prawie wszystko. Biblioteka Nauczyciela. WSiP, Warszawa
 32. Komorowska H.(red.) (1984): Wybrane problemy programów nauczania języków obcych. WSiP, Warszawa,
 33. Kosińska E. (2000) Ocenianie w szkole. Wyd. Rubikon, Kraków.
 34. Kotarbiński T. (1970) Sprawność i błęd. PZWS, Warszawa.
 35. Kubinowski D. (1996) Edukacja taneczna wg metody Labana. Kultura Fizyczna, 9-10.
 36. Kurek-Paszczuk A. (2010) Gimnastyka twórcza Labana – pomysłem na lekcję wychowania fizycznego. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 57 (1): 34-42.
 37. Kutzner-Kozińska Maria red . (2004) Proces Korygowania Wad Postawy Wydawnictwa Dydaktyczne AWF Warszawa
 38. Lepczyk M., Jezierski R., Krypa J. (2000) Ministerstwo Edukacji Narodowej o wychowaniu fizycznym. MEN, Warszawa
 39. Łobożewicz T. (1989) Bezpieczeństwo i higiena turysty. W: Rekreacja ruchowa i turystyka (red.) T. Wolańska. AWF, Warszawa
 40. Marciniak Z. (2009) O potrzebie reformy programowej kształcenia ogólnego W: Podstawa programowa. Tom 8. Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum. www.reformaprogramowa.men.gov.pl [data dostępu: 26.04 2012 r.]
 41. Mielniczuk M., Rumiński A. (1986) Zabawy i gry uspokajające. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna nr 9. Warszawa
 42. Mielniczuk M., Rumiński A. (1986) Zabawy w berka. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna nr 5. Warszawa
 43. Mielniczuk M., Rumiński A. (1988) Zabawy i gry ożywiające . Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna nr 6. Warszawa

-
44. Mielniczuk M., Staniszewski T. (1999) Stare i nowe gry drużynowe. Telbit, Warszawa
 45. Muszkieta R. (1998) Procedury oceniania z wychowania fizycznego. Problemy Oświaty i Wychowania, 1.
 46. Muszkieta R.(2000): Proces kontrolowania i oceniania ucznia z wychowania fizycznego. (w:)R. Muszkieta, M. Bronikowski (red.), Wychowanie fizyczne w nowym systemie edukacji. AWF, Poznań
 47. Niemierko B. (1999) Pomiar wyników kształcenia. WSiP, Warszawa.
 48. Nowak Beata : Jak zdiagnozować wady postawy ciała u młodzieży? Lider. - 2008, nr 12
 49. Obuchowska I. (2008) Adolescencja. W: Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka (red.) B. Harwas-Napierała i J. Trempała. PWN, Warszawa.
 50. Olszowski A. (1997) Bezpieczeństwo na zajęciach ruchowych. W: Metodyka wychowania fizycznego. (red.) T. Maszczak. AWF, Warszawa.
 51. Osiński W. (2000) Antropomotoryka. AWWF, Poznań.
 52. Osiński W. (2011) Teoria wychowania fizycznego. AWF, Poznań.
 53. Ostrowska M.(2008) Bezpieczeństwo na lekcjach wychowania fizycznego, czyli jak skutecznie unikać wypadków. Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń.
 54. Owczarek Sławomir (1998) „Atlas ćwiczeń korekcyjnych” WSiP
 55. Palczewska J., Niedźwiecka Z. (2001): Wskaźniki rozwoju dzieci i młodzieży warszawskiej. Medycyna Wieku Rozwojowego. Suplement I do nr. 2 (kwiecień-czerwiec), tom V. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa.
 56. Podstawa programowa wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego Tom 8. Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum. Dz. U, 2009, 4 poz. 17
 57. Przewęda (1980) O zmianach motorycznych w życiu człowieka. PTNKF, Warszawa.

-
58. Przewęda (1981) *Rozwój somatyczny i motoryczny*. Wyd. Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
 59. Skibniewski S. (2007) *Realizacja procesu wychowania fizycznego*, w: T. Maszczak (red.), *Edukacja fizyczna w nowej szkole*. AWF, Warszawa.
 60. Skorupka S., Anderska H., Łempicka Z. (1968) *Mały słownik języka polskiego*. PWN, Warszawa
 61. Staniszewski T. (1996) *Bakcylek Sportowy WSiP* Warszawa
 62. Staniszewski T. (1999) *Bakcylek Sportowy WSiP* Warszawa
 63. Stefańska-Klar R. (2008) *Późne dzieciństwo. Młodszy wiek szkolny*. W: *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka* (red.) B. Harwas-Napierała i J. Trempała. PWN, Warszawa.
 64. Strzyżewski (1997) *Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną*. WSiP, Warszawa.
 65. Strzyżewski (2002) *Rozwój myśli o wychowaniu fizycznym*. *Życie Szkoły*, 8.
 66. Strzyżewski S. (1996) *Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*. WSiP, Warszawa.
 67. Szopa J., Mleczek E., Żak S. (1996) *Podstawy antropomotoryki*. PWN, Warszawa-Kraków.
 68. Szpinda (2000) *Wybrane elementy metodyki wychowania fizycznego*. W: *Wychowanie fizyczne w kształceniu zintegrowanym* (red.) S. Sulisz. WSiP, Warszawa.
 69. Szpinda Z., Tukiendorf C., Złotek-Złotkiewicz A. (1992) *Lekcja jako podstawowa forma prowadzenia zajęć wychowania fizycznego w szkole*, w: T. Maszczak (red.) *Metodyka wychowania fizycznego*. AWF, Warszawa.
 70. Trzeźniowski R., (1995) *Zabawy i gry ruchowe*. WSiP. Warszawa
 71. Wojnarowska B., Mazur J. (2000) *Zachowania zdrowotne i zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach*. Wyd. UW. Warszawa
 72. Wolański (2006) *Rozwój biologiczny człowieka: podstawy auksologii, gerontologii i promocji zdrowia*. PWN, Warszawa.

-
73. Wolański N., Parizkova J. (1976) *Sprawność fizyczna a rozwój człowieka*. SiT, Warszawa.
 74. Zaczyński W. (1997) *Proces kształcenia*. W: *Encyklopedia pedagogiczna* (red.) W.Pomykało, Fundacja Innowacja, Warszawa
 75. Zarychta A. (2007) *Projektowanie procesie wychowania fizycznego*. W: *Edukacja fizyczna w nowej szkole* (red.) T. Maszczak. AWF, Warszawa

Źródła prawne:

- 1) Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 17 stycznia 2012 r. w sprawie standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. (Dz. U. 2012 nr 0 poz. 131)
- 2) Ustawa o systemie oświaty z dnia 7 września 1991 r. (Dz. U. 1991 nr 67, poz. 329 ze zm.; Dz. U. 1991, nr 95, poz. 425; Dz. U. 2009, nr 56, poz. 458; Dz. U. 2011, nr 205, poz. 1206).
- 3) Ustawa z dnia 26 stycznia 1982 r. Karta Nauczyciela (Dz. U. 1982 nr 3, poz. 19, Dz. U. z 2006 r. Nr 97, poz. 674, z późn. zm.)
- 4) Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z 21 maja 2001 r. w sprawie ramowego statutu publicznego przedszkola oraz publicznych szkół (Dz. U. nr 61, poz 624)
- 5) Konwencja o prawach dziecka (Dz. U. 1991, nr 120, poz. 526)
- 6) Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 1 grudnia 2004r. w sprawie uzyskiwania stopni awansu zawodowego przez nauczycieli (Dz. U. 2004, nr 260, poz. 2593)
- 7) Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 listopada 2007 r. zmieniającym rozporządzenie w sprawie uzyskiwania stopni awansu zawodowego przez nauczycieli (Dz. U. 2007, nr 214, poz. 1580)
- 8) Rozporządzenie z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz. U. 2003, nr 6, poz.69)
- 9) Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 17 sierpnia 1992 r. (Dz. U. 1992, nr 65, poz. 331 z późn. zm.)

-
- 10) Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. 2009, nr 4, poz. 17).
 - 11) Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2011r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (Dz. U. 2011, nr 175, poz. 1042).
 - 12) Rozporządzenie MEN z dnia 15 lutego 1999 roku w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego (Dz. U. 1999, nr 14, poz. 130):
 - 13) Rozporządzenie MEN z dnia 15 lutego 1999r. w sprawie warunków i trybu dopuszczania do użytku szkolnego programów nauczania(...). Dz. U. nr14, poz. 130, zm. Dz. U. nr 41, poz.416.
 - 14) Rozporządzenie MEN z dnia 8 czerwca 2009r. w sprawie dopuszczenia do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania (...). Dz. U. nr 89, poz.730.