

Związek jakości szkolnego procesu wychowania fizycznego z poprawą zdrowotności i sprawności fizycznej społeczeństwa

Prof. AWF dr hab. Michał Bronikowski

Zakład Metodyki Wychowania Fizycznego

AWF w Poznaniu

Wstęp

Od jakości dzisiejszych działań edukacyjnych zależy przyszłość społeczeństwa. W zakresie zdrowia sprawa jest o tyle ważna, iż poziom zdrowia każdego obywatela wpływa na obraz zdrowia publicznego, co niesie za sobą poważne obciążenia finansowe dla budżetu państwa. Zdrowy człowiek, pełen wigoru i prowadzący aktywny styl życia jest dzisiaj na wagę złota, a młody, utalentowany ruchowo uczeń to skarb (narodowo). Niebagatelne znacznie w procesie aktywizacji społecznej mają również najwybitniejsi sportowo, ci, których sukcesy na międzynarodowych arenach stają się motywacją dla tysięcy młodych naśladowców. Jednak to czy takich osób będzie nam przybywać w Polsce, czy wręcz odwrotnie, z każdą kolejną generacją odsetek uzdolnionych ruchowo będzie maleć, zależy od jakości „wychowania do ruchu”.

Dla tych, którzy są aktywni i którzy swoim przykładem do tej aktywności zachęcają najbliższych powiedzenie „ruch rzeźbi umysł” jest synonimem określonych korzyści jakie może dawać człowiekowi odpowiednia aktywność ruchowo. Nie wszyscy są jednak świadomi jak wielkie szkody dla rozwoju młodego organizmu może mieć pozbawienie dziecka odpowiedniej jakościowo dawki ruchu – sensomotoryczna deprivacja. Dzieci pozbawione dopływu właściwych bodźców słuchowych, wzrokowych, dotykowych, czy ruchowych rozwijają się słabiej i wolniej. Szczególnie negatywne skutki może mieć deprivacja sensomotoryczna w okresie wczesnodziecięcym. Redukuje ona szansę na rozwój potencjału drzemiącego w dziecku, ale może też mieć istotne znaczenia dla niskiej jakości przyszłego życia osobistego, społecznego i zawodowego. Obniżona sprawność fizyczna i ubogi zasób umiejętności ruchowych (sportowych) prowadzą często do zaniżonej samooceny i gorszego poczucia własnej wartości w stosunku do rówieśników, bardziej krytycznego nastawienia, i w ogóle niechęci do podejmowania nowych zadań i wyzwań w życiu. Dlatego szczególnego znaczenia nabiera wychowanie w oparciu o ruch w okresie przedszkolnym i wczesnoszkolnym. To wtedy też najłatwiej rozbudzać zainteresowania i uzdolnienia ruchowo

1



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



– jeśli tylko umie się je rozpoznawać. Szczególna odpowiedzialność w tym zakresie spoczywa na rodzicach, ale nie bez znaczenia jest też dobra jakościowo edukacja wczesnoszkolna, w której ruch powinien stanowić podstawową platformę ogólnorozwojową.

Obowiązki szkoły względem ucznia uzdolnionego ruchowo

Można śmiało powiedzieć, że każde dziecko jest na swój sposób uzdolnione. Zadaniem rodzica, a następnie nauczyciela jest odkrycie tego talentu i zrobienie wszystkiego by go rozwinąć. Dostosowanie pracy z uczniem uzdolnionym do jego warunków i potrzeb to zresztą ustawowy obowiązek szkoły. *Rozporządzenie MEN z dnia 30 kwietnia 2013 roku w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach wychowawczo-opiekuńczych* stanowi, że uczniowi na różnych etapach edukacyjnych udziela się pomocy psychologiczno-pedagogicznej polegającej na rozpoznawaniu i zaspokajaniu indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych ucznia oraz rozpoznawaniu indywidualnych możliwości psychofizycznych ucznia, wynikających z m.in. szczególnych uzdolnień (art.3.1 ust. 4). Pomoc ta jest organizowana we współpracy z:

- 1) rodzicami uczniów,
- 2) poradniami psychologiczno-pedagogicznymi, w tym poradniami specjalistycznymi,
- 3) placówkami doskonalenia nauczycieli,
- 4) innymi przedszkolami, szkołami i placówkami,
- 5) organizacjami pozarządowymi oraz innymi instytucjami działającymi na rzecz rodziny, dzieci i młodzieży (Bronikowski, Kantanista, Głapa 2014).

System edukacji daje możliwość organizowania oddziałów, klas sportowych i SMS. W szkole najłatwiej utworzyć oddział sportowy. W oddziale sportowym jest prowadzone szkolenie sportowe w jednym lub kilku sportach, w co najmniej trzech kolejnych klasach szkoły danego typu, dla co najmniej 20 uczniów w oddziale. Oddziały sportowe, szkoły sportowe oraz szkoły mistrzostwa sportowego realizują programy szkolenia sportowego równoległe z programem nauczania uwzględniającym podstawę programową. Łatwiej dla takich oddziałów organizować także obozy szkoleniowe. Oddziały sportowe mogą realizować program szkolenia sportowego we współpracy z polskimi związkami sportowymi, klubami sportowymi, stowarzyszeniami lub uczelniami. Kluby sportowe mogą też udzielić pomocy szkoleniowej, umożliwić korzystanie z obiektów lub urządzeń sportowych, a nawet korzystanie z opieki medycznej i w zakresie prowadzenia badań (diagnostycznych, efektów szkoleniowych). Mogą one pomóc również w tworzeniu warunków do uczestnictwa uczniów w zawodach krajowych i międzynarodowych. W wyniku takiej współpracy można uzyskać lepsze efekty pracy i wzbogacić możliwości organizacyjne (między innymi poprzez

łatwiejszy udział w zawodach wyższej rangi). Inną możliwością na wprowadzenie zmian są innowacje i eksperymenty pedagogiczne (Bronikowski, Kanstanista, Glapa 2014).

Rozwój dziecka uzdolnionego ruchowo

Zapewnienie odpowiedniej stymulacji rozwoju poprzez aktywność fizyczną dostosowaną do wieku i możliwości dziecka mogłoby stworzyć dziecku całkiem nowe perspektywy życiowe. W jaki sposób uzasadnimy taką tezę? Długoterminowymi korzyściami płynącymi z podejmowania aktywności fizycznej, w szczególności w okresie 'formatywnym', czyli w okresie wczesnodziecięcym i wczesnej młodości. W najprostszy sposób można sprawę ująć tak – aktywność fizyczna sprzyja usprawnianiu funkcjonowania układu krążeniowo-oddechowego. Lepsze zaopatrywanie mięśni w tlen, zwiększenie pojemności wyrzutowej serca i wielkości wymiany tlenowej w płucach prowadzą do zwiększenia wydolności. Dają więc większe możliwości pracy wysiłkowej i intelektualnej. Aktywność fizyczna wpływa też na układ szkieletowo-mięśniowy. Wzmocnienie struktury kostnej, lepsza ruchomość w stawach, rozrost masy mięśniowej (a zatem i siły) również zwiększają możliwości, poprawiają także zdrowotność organizmu. Nie można też nie wspomnieć o korzyściach psychicznych płynących z aktywności fizycznej. Możliwość wykazania się kreatywnością ekspresji ruchowej w atmosferze aprobaty i w poczuciu bezpieczeństwa (emocjonalnego) jest dla dziecka silnym bodźcem do samodoskonalenia. Aktywność fizyczna o odpowiedniej dla danego wieku rozwojowego jakości wpływa na rozwijanie inteligencji, każdej z siedmiu jej rodzajów: logiczno-matematycznej, lingwistycznej, wizualno-przestrzennej, cielesno-kinetycznej, muzycznej, międzyosobowej (interpersonalnej) i wewnątrzosobowej (intrapersonalnej).

Możemy powiedzieć, że uczeń uzdolniony ruchowo to taki, który charakteryzuje się jednocześnie wysokim potencjałem rozwojowym zdolności motorycznych i umiejętności ruchowych oraz zdecydowanie wyższym niż rówieśnicy poziomem kompetencji poznawczych. To również taki, który charakteryzuje się wysokim poziomem opisanych powyżej umiejętności społecznych, życiowych (ang. life-skills). Jednak o tym, że dziecko może być uważane za uzdolnione ruchowo decydują proporcje i wzajemne interakcje pomiędzy tymi komponentami. Ważne są też takie cechy jak pamięć, wyobraźnia ruchowa, poczucie rytmu, czy szybkość i trwałość uczenia się. Warto też przyrzeć się dzieciom ze zdiagnozowanymi dysfunkcjami, wśród nich też bywają takie, które wyróżniając się niektórymi uzdolnieniami ruchowymi (Bronikowski, Kantanista, Glapa 2014).

Ruch działa stymulująco na rozwój mózgu. Wraz z rozwojem struktur poznawczych poprzez odpowiednio organizowany system zabaw i gier ruchowych możliwa jest kodyfikacja reguł, które znane są wszystkim stronom biorącym udział w zabawie, czy grze, a

wielowątkowa fabuła pozwala rozwijać wyobraźnię. Dziecko zaczyna rozumieć, że ustalenie reguł, jak też ich zmiana, następuje za zgodą wszystkich bawiących się, i albo akceptuje takie reguły, albo jest z zabawy wykluczane. Zabawa ruchowa umożliwia dziecku rozwinięcie zdolności do działań abstrakcyjnych, potrzebnych do dalszego rozwiązywania zaawansowanych problemów. Zabawa przede wszystkim uczy: umiejętności społeczne takie jak np. współdziałanie, możemy rozwijać w zabawie „Współpracuj ze mną”, a sens podporządkowania w zabawie „Kto tu rządzi?”. Z kolei umiejętności orientacyjne i zdolności szybkościowo-koordynacyjne możemy rozwijać np. w grze „Grzybobranie”

Przykłady zabaw

Zabawa „Współpracuj ze mną”

W zabawie każde z dzieci dostaje dwie piłeczki – jedną o kolorze zielonym, drugą czerwoną. Uczniowie poruszają się po całej sali, a na hasło określone przez nauczyciela dobierają się w pary. Stojąc w parze trzymają obie piłki z tyłu, za plecami, zieloną w prawej ręce, czerwoną w lewej. Zadaniem każdej z par jest wykonanie 20 powtórzeń (łącznie) określonego przez nauczyciela wcześniej ćwiczenia (np. przysiadów). Na sygnał nauczyciela każdy z uczniów jednocześnie wyciąga jedną z rąk do przodu w zależności od intencji – jeśli chce wyrazić gotowość do współpracy z kolegą z pary wyciąga piłkę zieloną. W takiej sytuacji oboje dzielą się zadaniem i każdy z nich wykonuje 10 powtórzeń określonego przez nauczyciela ćwiczenia. Jeśli jednak jeden z uczniów wyciągnie piłkę czerwoną, to daje w ten sposób sygnał, że nie jest zainteresowany współpracą ze swoim partnerem. W ten sposób partner, który wyciągnął przed siebie piłkę zieloną będzie musiał wykonać całość zadania samodzielnie (czyli 20 powtórzeń). Istnieje jednak pewne niebezpieczeństwo – jeśli oboje uczniowie wyciągną piłki czerwone (dając znać, że nie są zainteresowani współpracą) – wtedy każdy z nich będzie musiał wykonać 40 powtórzeń danego zadania. W kolejnym rozdaniu każdy z partnerów mocno się zastanowi jaki kolor piłeczki wyciągnąć w kierunku danego kolegi, a suma doświadczeń pozwoli mu na zrozumienie, że współpraca opłaca się najbardziej każdej ze stron.

Zabawa „Kto tu rządzi?”

W zabawie uczniowie dobrani są w pary i ustawieni tyłem do siebie (z zachowaniem bezpiecznej odległości pomiędzy sobą, takiej która będzie umożliwiać im bezpieczny skłon w przód bez popchnięcia kolegi w czasie tego skłonu). Celem zabawy jest jak najszybsze podjęcie szarfy leżącej na podłodze, pomiędzy nogami obu ćwiczących w parze osób – na zasadzie, kto szybszy wygrywa. Bardzo ważne jest jednak przestrzeganie ustaleń zaproponowanych przez nauczyciela, który wyraźnie określa, na jaki sygnał rozpoczyna się

zabawa. Najlepiej jeśli sygnałem tym będzie słowo „start” (później, po przeprowadzeniu zabawy nauczyciel może uczniom wytłumaczyć dlaczego tak ważne było, aby to słowo było sygnałem rozpoczynającym zabawę – np. wykształcenie odpowiedniej reakcji w biegach krótki: Do biegu, gotowi, start!, aby unikać falstartów). Jednak za pierwszym razem nauczyciel zamiast słowa „start” używa innego słowa startującego (np. hop!), a ci uczniowie, którzy zareagowali i schylili się, aby wyciągnąć szarfę wykonują 3-5 przysiadów. Nauczyciel nie tłumaczy dlaczego uczniowie mieli wykonać przysiady, tylko tłumaczy ponownie, zasady zabawy, w których słowem rozpoczynającym jest „start”. Po czym uczniowie ponownie stają w parach. Również tym razem nauczyciel nie korzysta ze słowa start, ale odlicza „trzy, cztery”. I ponownie ci, którzy zareagowali na inną, niż podawana wcześniej przez nauczyciela komendę startową, wykonują przysiady. Możliwe, że tym razem część z uczniów zorientuje się, że sygnałem do rozpoczęcia zabawy miało być słowo „start” i zwróci na to uwagę. Za kolejnym razem, uczniowie będą czekać, aż nauczyciel powie „start”. W ten sposób można zwrócić ich uwagę na to jak ważna jest koncentracja na zajęciach, w szczególności na tym co mówi nauczyciel.

Gra „Grzybobranie”

W wyznaczonej strefie nauczyciel rozmieszcza losowo tzw. grzybki sportowe w dwóch kolorach w liczbie 8, po 4 w dwóch kolorach. Do strefy wchodzi po dwóch zawodników z przeciwnych drużyn. Zadaniem każdej pary jest jak najszybsze przewrócenie wszystkich grzybków drugiej drużyny do położenia odwrotnego. Jednocześnie zawodnicy ci muszą pilnować własnych grzybków, które będą odwracane przez ich przeciwników. Każda para musi ustalić własną strategię – czy jeden pilnuje własnych, a drugi odwraca grzybki przeciwnika, czy oboje decydują się na odwracanie grzybków drużyny przeciwnej – przecież celem gry jest odwrócenie wszystkich grzybków przeciwnika szybciej niż zrobi to drużyna przeciwna. Gra wymaga szybkiej orientacji przestrzennej, bardzo dobrej koordynacji i szybkości w przemieszczaniu się na ograniczonej przestrzeni.

Uczeń uzdolniony w starszym wieku szkolnym a system szkolenia sportowego

Odpowiednie stymulowanie rozwoju dziecka różnymi formami aktywności ruchowej otwiera przed uczniem szansę na dalszą samorealizację i rozwój zainteresowań sportowych w ramach systemu szkolenia sportowego. Wyposażony w szeroki zasób umiejętności ruchowo-sportowych, z bogatym wachlarzem doświadczeń sportowych uczeń może zostać włączony w nurt szkolnego, a potem i poza szkolnego systemu sportu młodzieżowego. W ramach szkoły, będzie się to wiązało z opieką nauczycieli wychowania fizycznego (SKS, UKS, czy inne formy zajęć dla uczniów uzdolnionych sportowo). W ramach tego systemu uczeń powinien mieć stworzoną szansę i możliwość dalszego uczestnictwa w szkoleniu klubowym, dlatego też szkoła (dyrekcja, nauczyciele wf) powinni być w stałym kontakcie z trenerami pobliskich klubów sportowych, aby można było we wzajemnym porozumieniu kierować tam najbardziej utalentowanych wychowanków. Dla tych, którzy podejmą taką drogę dawka wysiłków często ulega znacznemu zwiększeniu (lekcje wf w szkole + zajęcia treningowe w klubie). Ponieważ należą oni (ci uczniowie) do grupy ponadprzeciętnie uzdolnionych prawdopodobnie będą sobie radzić z takimi obciążeniami dość dobrze. Jednak taka sytuacja niesie ze sobą pewne niebezpieczeństwo nadmiernej eksploatacji. Sprawę dodatkowo utrudnia częste oczekiwanie przez dyrekcje szkół pucharów i medali jako potwierdzenie efektywności szkolenia sportowego, razem z oczekiwaniem jak najszybszych wyników sportowych kreowanym przez działaczy klubowych, a często i rodziców. Dlatego bardzo ważne staje się odpowiednie monitorowanie obciążeń, szczególnie w najbardziej newralgicznych okresach rozwojowych (w których przeciążenia mogą wywołać duże szkody zdrowotne zakłócając normalny przebieg rozwojowy dojrzewania biologicznego). Aby uniknąć takich sytuacji potrzebny jest spójny system monitorowania, planowania i kontroli przebiegu szkolenia sportowego uczniów najbardziej uzdolnionych ruchowo. Taki system pozwoliłby na bieżąco monitorować parametry związane z procesem nauczania i szkolenia sportowego (frekwencja, plany treningowe, środki treningowe). Dodatkowym atutem systemu jest możliwość przeglądania własnego profilu oraz wprowadzania parametrów treningowych przez samych zawodników (aspekt związany ze świadomością i samokontrolą zawodnika). Dostęp do takiej platformy mógłby pozwolić na poprawę systematyczności i spójności planowania obciążeń fizycznych, ale też generowałby raporty (zarówno dla opiekuna Szkolnego Klubu Sportowego, jak i samego ucznia/zawodnika i jego rodziców, a także dla trenerów, w przypadku trenowania w klubie). Analiza wykresów pozwoliłaby na obserwowanie tendencji (wzrostu obciążeń, przeciążeń, zmiany formy itp.). Takie narzędzie przygotowywane jest przez zespół dr Mateusza Witkowskiego pod nazwą e-Trener i być może będzie dostępne w niedługim czasie dla szerszej grupy opiekunów młodzieżowych grup sportowych i innych zainteresowanych (np. może służyć do kontroli systematyczności pracy szkoleniowo-wychowawczej trenerów i nauczycieli łącznie).

Przykładu gier dla uczniów w starszym wieku szkolnym

Zabawy rozwijające odwagę (np. do sportów walki) i szybkość podejmowania decyzji

Zabawa „Refleks szermierza”

Nauczyciel stoi na podwyższeniu (np. skrzyni do skoków gimnastycznych, albo na ławeczce) i ma w ręku plik starych kart do gry w karty. Uczniowie ustawiają się w rzędzie w odległości 3-4 metrów. Pierwszy z uczniów podchodzi do nauczyciela na odległość 2 metrów. Nauczyciel rzuca z góry jedną z kart do gry, a uczeń próbuje wypadem w przód złapać ją zanim upadnie ona na ziemię. Potem zbiera ją i przechodzi na koniec kolejki, a do próby złapania karty podchodzi następny uczeń. Zadanie jest trudne, ze względu na nieregularność lotu karty i na stosunkowo krótki czas. Uczeń musi wykazać się dużą koncentracją, szybkością podejmowania decyzji w zmiennej sytuacji oraz szybkością reakcji, czyli tymi cechami, które charakteryzują dobrego szermierza. W ten sposób może choć trochę zrozumieć istotę walki szermierczej. Należy dodać, że w walce szermierczej dodatkowo sprawę utrudnia przeciwnik, który również chce zadać celne trafienie. W tej zabawie można zaobserwować, który z uczniów wyróżnia się koordynacją i szybką adaptacją do zmiennych warunków. Cechy te będą przydatne w wielu sporach o zmiennych okolicznościach (gry zespołowe, tenis, badminton, czy wspomniana szermierka). Ze względu na charakter ruchu (dynamiczny wypad w przód) oraz duże emocje towarzyszące temu zadaniu należy pamiętać, że uczniowie powinni być bardzo dobrze rozgrzani (rozciągnięci) przed przystąpieniem do tego zadania).

Zabawa „Refleks zapaśnika”

Uczniowie stają w parach naprzeciwko siebie. Każdy z uczniów trzyma dłonie na swoich kolanach (jedną na jednym, drugą na drugim kolanie). Zadaniem każdego z uczniów jest trafienie przeciwnika w kolano. W tym celu musi jednak podjąć takie działania, które sprowokują jego przeciwnika do oderwania dłoni, co odsłoni kolano i umożliwi jego klepnięcie. Należy jednak pamiętać, że w tym samym momencie, w którym uczeń chce wykonać klepnięcie odrywając dłoń odkrywa również swoje kolano tym samym narażając się na trafienie ze strony przeciwnika. Zabawa pozwala rozwinąć zdolność po rozwijania różnych elementów taktyki walki sportowej – kiedy atakować, a w którym momencie najlepiej przejść do działań obronnych i przyjąć postawę wyczekującą. Warto zaznaczyć uczniom, aby w ferworze emocji uważali na ewentualne zderzenie głowami.

Zabawa „Rozerwij krąg”

Jest to zabawa z mocowaniem, w której biorą udział dwie grupy uczniów, z których jedna tworzy okrąg wewnętrzny a druga zewnętrzny. Zabawę rozpoczynamy w staniu, w środku kręgu stoją trzy paliki na których umieszczone są piłeczki tenisowe. Uczniowie tworzący krąg wewnętrzny chwytają się za ręce. Zadaniem uczniów z kręgu zewnętrznego jest rozerwaniełączenia pomiędzy którąś z par wewnętrznego kręgu i dostatnie się do środka, tak by strącić

piłeczkę tenisową z palika. Mogą w tym celu dopierać różne strategie i łączyć siły. Kolejnym etapem zabawy (np. do wykonania na plaży w czasie obozu sportowego), jest wykonanie tej zabawy w leżeniu – obie grupy znajdują się w leżeniu i mogą się poruszać tylko w tzw. parterze. W tym wykonaniu przypomina to elementy szkolenia zapaśników do walki sportowej. Należy zwrócić uwagę na to, aby wyeliminować łaskotanie, tak uczniowie panowali nad odruchami nóg, by uniknąć w ten sposób ewentualnych przypadkowych kopnięć.

Z kolei dla rozwijania umiejętności myślenia strategicznego w grach zespołowych można wykorzystać grę „Do 5 podań z przemieszczaniem”

Gra „Do 5 podań z przemieszczaniem”

Nauczyciel rozkłada na podłodze wyznaczonej przestrzeni sali gimnastycznej kilkanaście obręczy typu hula-hop. Jeśli uczniowie mają nauczyć się rozgrywać piłkę pomiędzy sobą na małej przestrzeni, to obszar gry powinien być mocno zawężony, jeśli natomiast celem lekcji jest opanowanie przez uczniów umiejętności przenoszenia 'ciężaru gry' z jednej części boiska do drugiej, odległej, to obszar gry będzie oczywiście większy itd. Również liczba obręczy hula-hop zależy od celów lekcji. Jeśli uczniowie mają nauczyć się dokładnie dogrywać piłkę, to będzie tych obręczy tyle, ile zawodników w jednej z drużyn, natomiast jeśli celem będzie rozwinięcie myślenia taktycznego w zmieniających się okolicznościach, 'wychodzenie' na pozycję czy podanie do zawodnika 'niepokrytego' to obręczy może być więcej niż ćwiczących z jednej drużyny. Nauczyciel dzieli klasę na dwie drużyny. Zawodnicy jednej z drużyn zajmują miejsca w obręczach (kilka obręczy pozostaje wolnych). Zawodnicy drugiej drużyny rozstawiają się na całym obszarze gry, pomiędzy tymi stojącymi w obręczach. Celem zawodników stojących w obręczach jest wykonanie jak największej liczby podań pomiędzy sobą. Natomiast celem drużyny przeciwnej jest przechwycenie podania. W takim przypadku następuje zmiana ról i ci, którzy przechwycili piłkę, stają teraz w obręczach i starają się wykonać jak największą liczbę podań pomiędzy sobą. Gra może toczyć się albo na czas, albo do momentu uzyskania przez jedną z drużyn określonej liczby podań. W przypadku, gdy na boisku znajduje się więcej obręczy niż zawodników z jednej drużyny, można (jako stopniowanie trudności) wprowadzić zasadę, że zawodnicy znajdujący się w obręczach mogą się przemieszczać do tych pustych obręczy, jeśli tylko nie są aktualnie w posiadaniu piłki. Nauczyciel może w ten sposób nie tylko rozwijać u uczniów umiejętność podejmowania szybkich decyzji, działania pod presją czy 'poszukiwania gry', ale może też zaobserwować, który z uczniów ma naturalne predyspozycje do rozgrywania piłki, prowadzenia gry.

A do rozwijania wieloaspektowego myślenia o złożoności sprawności fizycznej można wykorzystać zadanie, w którym nauczyciel prosi uczniów, aby zastanowili się, czym jest skoczność i jak można ją mierzyć. Uczniowie mogą pracować w grupach, albo każdy może przedstawić swój pomysł. Następnie najlepsze pomysły (wybrane przez głosowanie większościowe) zostają sprawdzone w praktyce, a wyniki uzyskiwane przez uczniów za pomocą różnych metod są porównywane na końcu lekcji. Można w ten sposób podjąć zagadnienie porównywalności, rzetelności czy trafności pomiarów sprawności fizycznej. Np. skoczność można mierzyć skokiem w dal z miejsca, skokiem dosiężnym albo liczbą przeskoków przez ławeczkę. Można też wprowadzić metody problemowe, pytając uczniów o to, jak można dokonać pomiaru skoczności bez użycia miary, ale z wykorzystaniem dostępnego sprzętu sportowego, palików, piłek, szarf czy w inny sposób, taki jak podwieszenie trzech piłek na trzech różnych wysokościach, które pozwolą ustalić, kto ma przeciętną, kto dobrą, a kto bardzo dobrą skoczność.

Dużo innych zabaw i gier ruchowe można znaleźć w opracowaniu z serii „Praca z uczniem zdolnym” pt. **Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego dotyczący pracy z uczniem zdolnym**, autorstwo: Michał Bronikowski, Adam Kantanist, Agata Glapa (Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2014). Z kolei informacje, o tym jak planować, wdrażać i oceniać proces wychowania fizycznego (wraz z odpowiedziami jak pisać programy nauczania) znaleźć można w podręczniku pt. **Dydaktyka wychowania fizycznego, sportu i fizjoterapii**, autorstwo: Michał Bronikowski (AWF Poznań 2012).