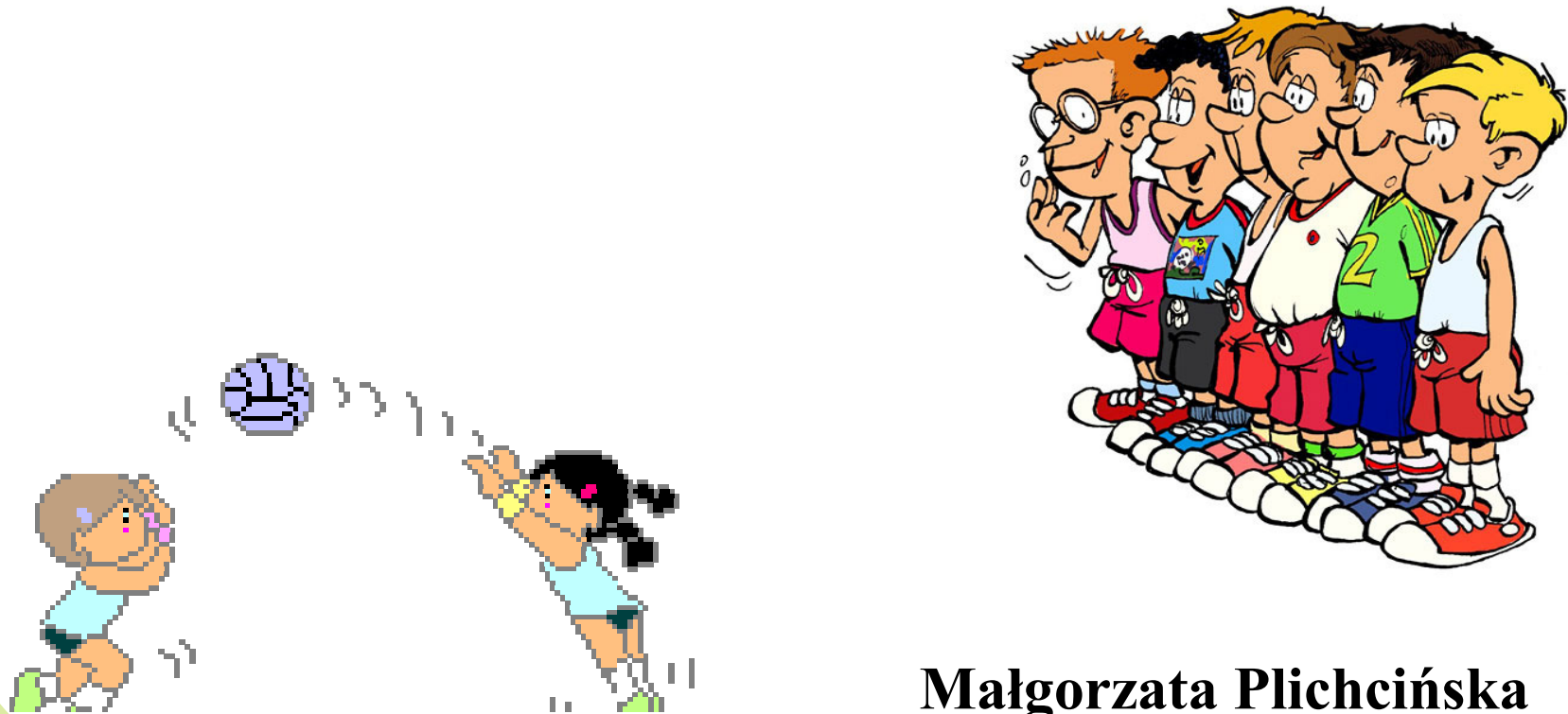


Warszawa; 12.10.2011

Atrakcyjne wychowanie fizyczne w szkole. Metody, formy, aktywność, motywacja...

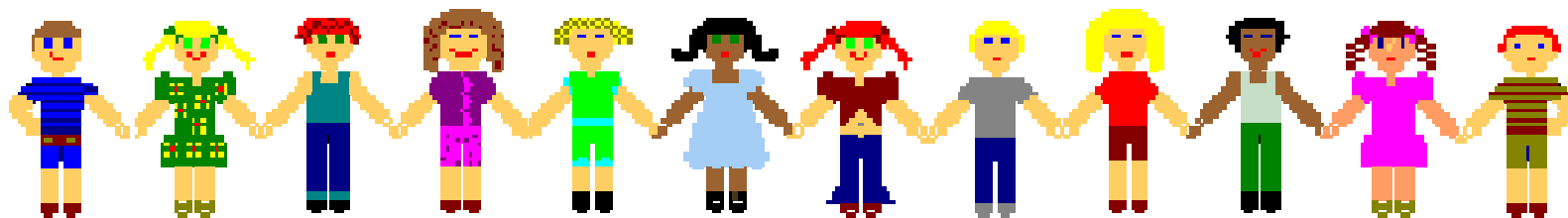


Małgorzata Plichcińska

Motto

*„Wychowanie fizyczne ułożone dla szczęścia człowieka
powinno być takie, aby każdy mógł z niego korzystać”*

Jędrzej Śniadecki

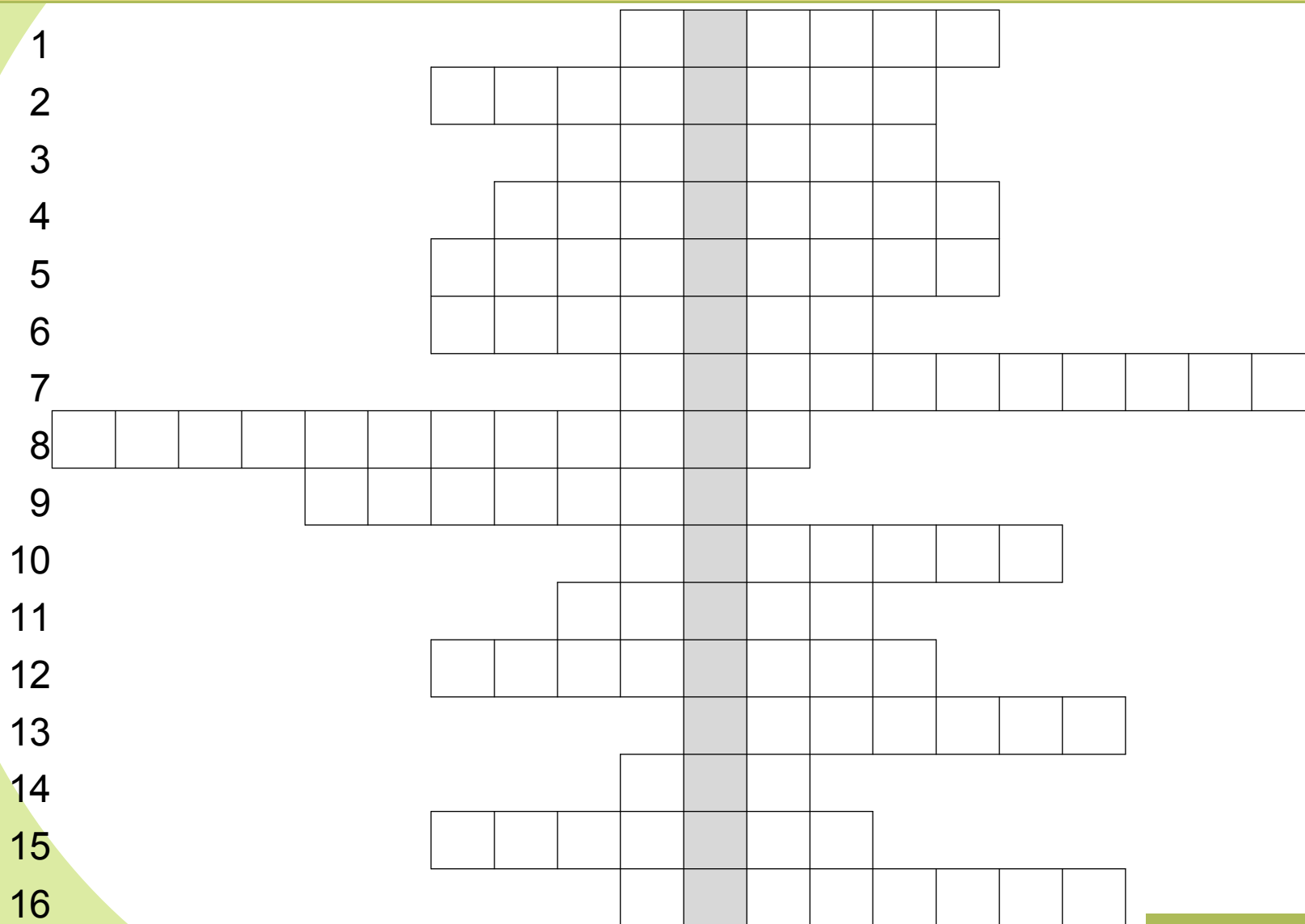


Edukacja wczesnoszkolna

Celem edukacji wczesnoszkolnej jest wspomaganie dziecka w rozwoju intelektualnym, emocjonalnym, społecznym, etycznym, **fizycznym** i estetycznym.

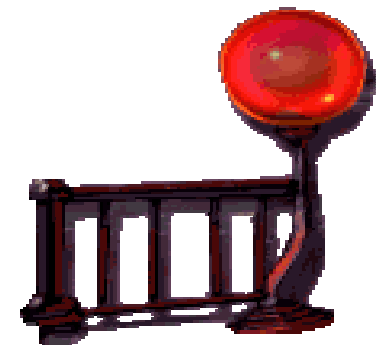
*(cele kształcenia –wymagania ogólne
Tom I edukacja przedszkolna i wczesnoszkolna)*

Co wiem o wychowaniu fizycznym?



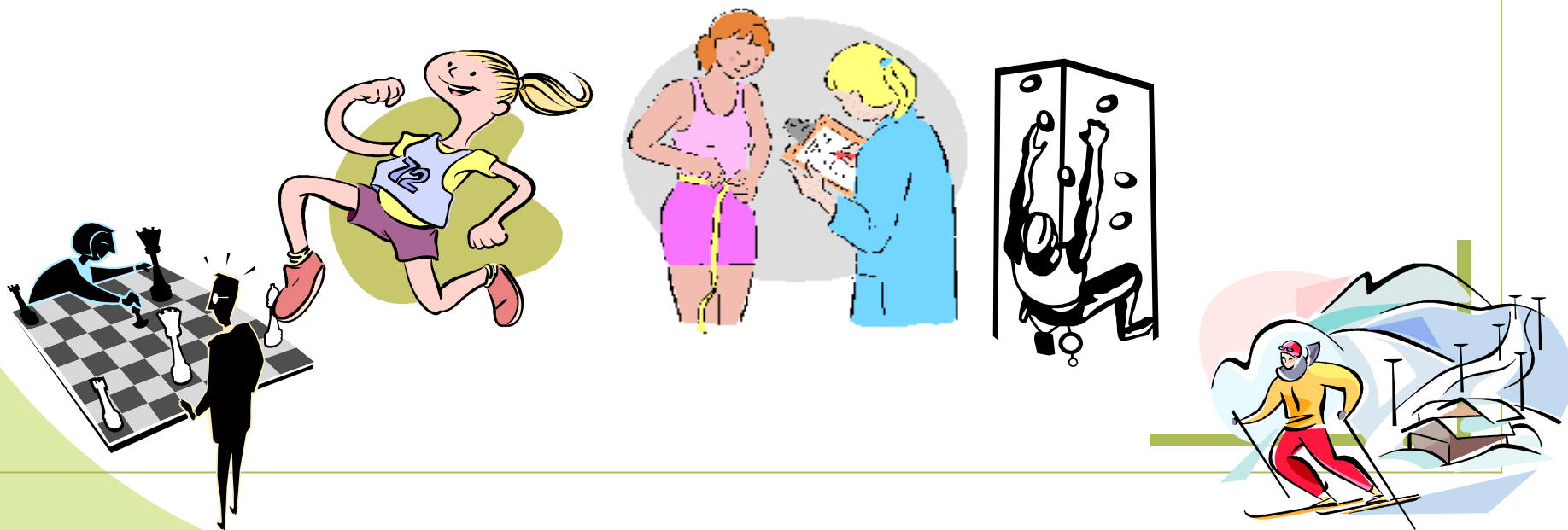
Jak należy pojmować wychowanie fizyczne?

**Wychowanie fizyczne nie jest sumą
wyuczonych umiejętności z poszczególnych
dyscyplin sportowych, ani „przedszkolem”
sportu wyczynowego!!!**



Jakie są cele wychowania fizycznego?

Wychowanie fizyczne ... to przede wszystkim kształtowanie umiejętności dbania o zdrowie własne i innych oraz przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej.



Jakie funkcje powinno spełniać wychowanie fizyczne?

Stymulacja – pobudzanie procesów rozwojowych

Adaptacja – przystosowanie organizmu dziecka do życia, do wysiłku fizycznego, do zmiennych warunków otoczenia

Kompensacja – przeciwdziałanie niepożądanym zjawiskom rozwojowym poprzez wyrównywanie niedoboru ruchu

Korektywa – likwidowanie niepożądanych zjawisk w narządzie ruchu w przypadku ich zaistnienia

Trochę faktów z badań naukowych

Wiele osób badających efekty wychowania fizycznego na różnych etapach edukacyjnych uważa, że najsłabszym jego ogniwem jest pierwszy etap, czyli edukacja wczesnoszkolna.

Wychowanie fizyczne traktowane jako wypełniacz pomiędzy ważniejszymi edukacjami jest często poświęcane na rzecz innych spraw.



Trochę faktów z badań naukowych

Najczęściej zarzuca się, że zajęcia ruchowe prowadzone są mało efektywnie, mało intensywnie. Prowadzone są najczęściej przez nieodpowiednio przygotowanych nauczycieli i w złych warunkach lub nie są prowadzone wcale. (Kurzak)

Duża grupa nauczycieli traktuje wychowanie fizyczne jako zło konieczne, wielu z nich nie radzi sobie z prowadzeniem zajęć WF, nie potrafi samodzielnie opanować podstawowych umiejętności, często oczekując pomocy. (Lewandowski).

W opinii nauczycieli WF uczących w klasach IV poziom sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych z roku na rok są coraz niższe. Jest to dość niepokojący problem, biorąc pod uwagę, że na I etapie edukacyjnym dzieci znajdują się w swoim najlepszym okresie rozwoju, u progu tzw. złotego wieku motoryczności.

Trochę faktów z badań naukowych

Z wielu badań (m.in. Buchty, Lewandowskiego, Kurzak) wynika, że większość nauczycieli otrzymało bardzo dobre formalne wykształcenie do pracy z dziećmi w okresie wczesnoszkolnym.

Nie są jednak odpowiednio przygotowani do realizacji wychowania fizycznego rozumianego jako proces pedagogiczny.

Nie potrafią „ogarnąć” problemów organizacyjno-metodycznych, które są istotne w wychowaniu fizycznym.

Mają kłopoty w planowaniu lekcji, opracowaniu planu dydaktyczno - wychowawczego, interpretacji celów,...

Wielu nauczycieli, prowadząc zajęcia ruchowe nie zastanawia się jakie stosuje metody.

Trochę faktów z badań naukowych

Z czym mieli kłopoty badani nauczyciele?

- ✓ podejmowanie zadań dotyczących dostarczania uczniom wzorców jak się usprawniać, kontrolować, oceniać (46,6%)
- ✓ uświadomienie uczniom relacji zachodzących pomiędzy sprawnością fizyczną, zdrowiem i sprawnością umysłową (28,0%),
- ✓ kształtowanie prawidłowych postaw społecznych (26,5%),
- ✓ rozbudzanie wśród uczniów zainteresowania różnymi formami aktywności ruchowej (19,5%),
- ✓ przekazywanie wiedzy o kulturze fizycznej (16,4%),
- ✓ wyrabianie wśród dzieci nawyków higienicznych w odniesieniu do ciała, ubioru (15%).
- ✓ stymulowanie rozwój fizyczny uczniów (10%)

(Buchta, Cyganiuk, Czarnecka, Sulisz)

Kto powinien prowadzić WF?



Nie należy powierzać realizacji zajęć ruchowych w klasach młodszych nauczycielom, którzy tych zajęć nie chcą prowadzić!!!

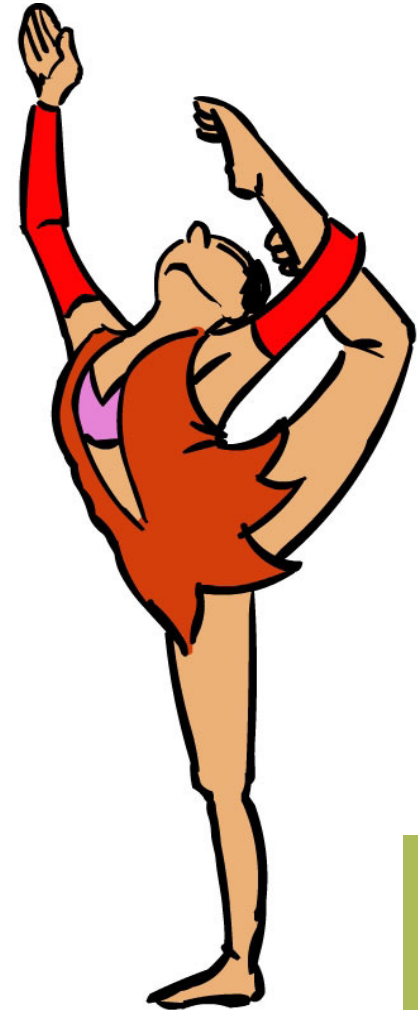


Ja jako nauczyciel WF



Rola nauczyciela

- ✓ rozwijanie elementarnych umiejętności motorycznych
- ✓ przygotowanie uczniów do dbania o własne zdrowie
- ✓ wyposażenie dzieci w elementarną wiedzę dotyczącą zdrowia, sprawności, reguł gier i zabaw oraz utylitarnych możliwości wykorzystywania ćwiczeń.



Warsztat pracy

Warsztat pracy dla każdego nauczyciela jest bardzo ważnym elementem przygotowania do zawodu.

Bez znajomości podstawy programowej wychowania fizycznego oraz form i metod prowadzenia zajęć trudno sobie wyobrazić pracę z dzieckiem.

Podstawa programowa

Kształtowanie sprawności fizycznej i wychowanie zdrowotne.

Uczeń kończący klasę pierwszą:

1. uczestniczy w zajęciach rozwijających sprawność fizyczną zgodnie z regułami;
2. potrafi:
 - a) chwycić piłkę, rzucać nią do celu i na odległość, toczyć i kozłować piłkę,
 - b) pokonywać przeszkody naturalne i sztuczne,
 - c) wykonywać ćwiczenia równoważne;
3. dba o prawidłowy sposób siedzenia w ławce;
4. wie, że choroby są zagrożeniem dla zdrowia i że można im zapobiegać poprzez:
szczepienia ochronne, właściwe odżywianie, 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 sprawności dotyczą dzieci o prawidłowym rozwoju fizycznym, zaś umiejętności ruchowe dzieci niepełnosprawnych ustala się stosownie do ich możliwości.

Podstawa programowa

Wychowanie fizyczne i higiena osobista. Uczeń kończący klasę trzecią:

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 jedno- 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, chwytą, kozłuje, odbija i prowadzi ją,
- b) bierze udział w zabawach, mini grach i grach terenowych, zawodach sportowych, respektując reguły i podporządkowując się decyzjom sędziego,
- c) właściwie zachowuje się w sytuacjach zwycięstwa i porażki;

4. w zakresie bezpieczeństwa i higieny osobistej:

- a) rozumie potrzebę stosowania koniecznych dla zdrowia zabiegów higienicznych (np. mycie zębów, codzienne mycie całego ciała), dba o czystość odzieży, pamięta o zmianie bielizny i skarpet),
- b) przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- c) potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; wie do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

O czym nauczyciel wiedzieć powinien?

jak zwiększać
aktywność
uczniów?

jakie są wyznaczniki dobrej lekcji?

jakie
metody
stosować?

jaki jest rozwój fizyczny
dzieci w młodszym
wieku szkolnym?

jak i kiedy
angażować
rodziców?

jak planować pracę w obszarze wychowania fizycznego?



Zabawa

metoda?
??

forma.??
?



Co jest metodą, a co formą?

Karola Orffa

frontalna

stacyjna

indywidualna

zabawowa

strumieniowa

obwód ćwiczebny

opowieści
ruchowej

problemowa

Rudolfa Labana

zadań
dodatkowych

bezpośredniej
celowości ruchu

METODY FORMY

METODY FORMY

-
- A worksheet for practicing dot markers. It features a light green curved background on the left side. There are ten rows of horizontal dotted lines. Each row is preceded by a solid black dot on the green background. The bottom of the page has a solid green curved background.

-
- This worksheet is designed for practicing dot markers. It contains ten rows, each beginning with a large solid black dot. Following this dot is a horizontal line of 20 smaller solid black dots, spaced evenly apart. A green L-shaped bar is located in the bottom right corner of the page.

METODA

Wypróbowany i systematycznie stosowany układ czynności, nauczycieli i uczniów w celu spowodowania założonych zmian w osobowości ucznia

Droga dochodzenia do celu

FORMA

Czynniki i zabiegi determinujące organizacyjno – przestrzenne warunki nauczania

Metody w wychowaniu fizycznym

Metody stosowane na lekcjach wychowania fizycznego w zależności od ich funkcjonalności (podział wg J. Bielskiego)

METODY PODAJĄCE

- naśladowcza ścisła
- zadaniowa ścisła
- programowego uczenia się i usprawniania

METODY POSZUKUJĄCE

- bezpośredniej celowości ruchu (zadaniowa)
- problemowa

METODY EKSPRESYJNE

- opowieści ruchowej
- zabawowa
- ruchowej ekspresji twórczej (improvizacji ruchowej R. Labana)
- C. Orffa

Formy prowadzenia zajęć

- forma frontalna
- forma pracy w zespołach
- forma zajęć w zespołach z zadaniami dodatkowymi
- forma stacyjna
- form obwodu ćwiczebnego
- forma strumieniowa (tory przeszkód)
- forma indywidualna

Ogólne zasady budowy lekcji WF

Część wstępna – zadaniem jest przygotowanie organizmu ucznia do bardziej intensywnego wysiłku, który powinien wystąpić w dalszej części lekcji. Trwa około 8–10 minut.

Część główna – realizuje się w niej zasadniczy temat lekcji. Część ta powinna zawierać ćwiczenia o największym obciążeniu psychicznym i fizycznym. Trwa ona około 25–30 minut.

Część końcowa – zadaniem tej części jest uspokojenie organizmu. Wypełniają ją ćwiczenia o stopniowo malejącym natężeniu. Następuje podsumowanie lekcji oraz ocena pracy uczniów. Trwa 5–7 minut.

Zaproponuj własną lekcję

Część toku	zabaw i gier ruchowych	zabaw i gier terenowych
wstępna	Zabawa (gra) orientacyjno – porządkowa Ćw. kształtujące: ramion, nóg, tułowia Zabawa ze śpiewem lub ćwicząca refleks, spostrzegawczość	Zabawa orientacyjno – porządkowa. Marsz z poznawaniem elementów przepisów ruchu drogowego. Gra ćwicząca spostrzegawczość
główna	Zabawa bieżna lub na czworakach Zabawa rzutna Zabawa bieżna lub skoczna Zabawa o charakterze równoważnym, zwinnościowym lub zręcznościowym Zabawa z mocowaniem lub dźwiganiem	Gra o charakterze podchodów, zwiadów, tropienia. Elementy atletyki terenowej (biegi, skoki, rzuty, wspinanie, pełzanie) Gra lub ćwiczenie orientacji w terenie. Ćwiczenia indywidualne
końcowa	Pląsy i korowody. Zabawa o charakterze uspakajającym.	Marsz połączony z nauką zasad ruchu drogowego i zachowania na drodze.

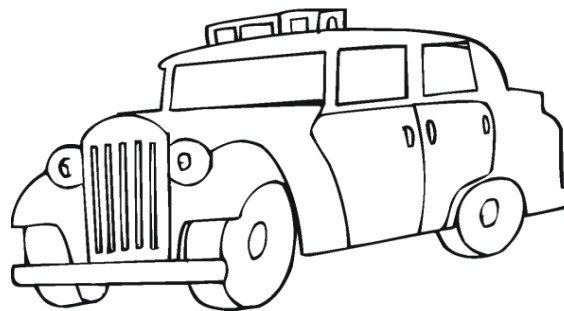
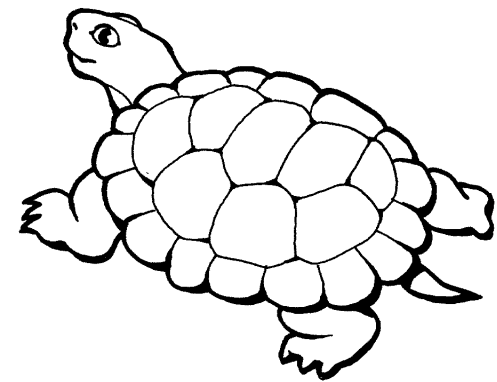
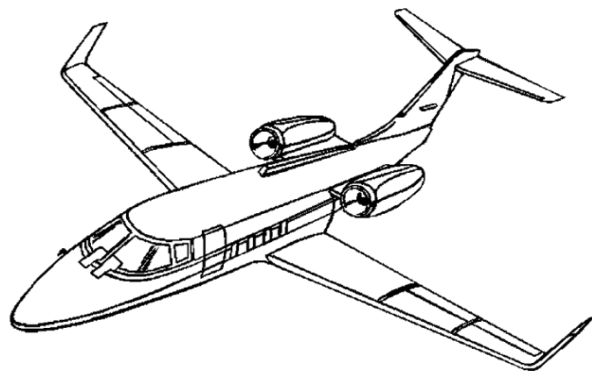
Dobra lekcja WF

- ✓ Dobór i właściwe formułowanie zadań lekcji
- ✓ Styl prowadzenia lekcji i postawa nauczyciela
- ✓ Przestrzeganie zasad dydaktycznych
- ✓ Odpowiedni dobór treści, trafny dobór metod i odpowiednie posługiwanie się nimi
- ✓ Zastosowanie odpowiednich form organizacyjnych podczas ćwiczeń
- ✓ Optymalne wykorzystanie warunków
- ✓ Efektywne wykorzystanie czasu lekcji



Ewaluacja lekcji WF

Określ swoje zaangażowanie w ćwiczeniach na dzisiejszej lekcji.
Weź w kółko określony symbol.



Ewaluacja lekcji WF

Jaki był Twój nastrój podczas dzisiejszej lekcji.
Postaw krzyżyk pod odpowiednim symbolem.



Zajęcia pozalekcyjne dla najmłodszych

- jakie?
- kiedy?
- dla kogo?
- kto prowadzi?



Jak wybrać miejsce do ćwiczeń?



kryterium miejsce ćwiczeń	bezpieczeństwo	walory techniczne miejsca	możliwość samodzielnego ćwiczenia bez pomocy dorosłych
las	+	+	+/-
teren ośnieżony	+	+	+
teren nad wodą	--	+	--
lód na zbiornikach naturalnych	--	-	--
ścieżki zdrowia	++	++	++
parki	++	++	+
boiska	++	++	++
ulice, chodniki	--	--	--
sale gimnastyczne	++	++	++
pływalnie	++	+	-
sale lekcyjne	+/-	+/-	-
świetlice	+/-	+/-	-
korytarze szkolne	+ / -	+ / -	-

Podsumowanie

Edukacja wczesnoszkolna stanowi fundament szkolnego procesu wychowania fizycznego.

Tam dziecko spotyka się ze zorganizowanymi formami zajęć ruchowych mającymi określoną budowę i strukturę, do których należy się w sposób szczególny przygotować.

Dzieci uczą się abecadła ruchowego, poznają nowe konkurencje i dyscypliny rekreacyjno-sportowe.

Mając na uwadze delikatność materii, z jaką pracuje nauczyciel wychowania fizycznego w edukacji wczesnoszkolnej należy dołożyć wszelkich starań, aby cele zostały osiągnięte, a zadania procesu WF w pełni zrealizowane.



Bibliografia

1. Bielski J. (1998): Wychowanie fizyczne w klasach I-III. Podręcznik dla nauczycieli szkół podstawowych. Warszawa.
2. Dutkiewicz K., Konieczny T. (2011): Wychowanie fizyczne w edukacji klas młodszych. Warszawa.
3. Kierczak U. (2010): Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-sport-rekreacja. Wychowanie fizyczne w edukacji wczesnoszkolnej. Poradnik metodyczny. Kraków
4. Klus-Stańska D., Nowicka M. (2005): Sensy i bezsensy edukacji wczesnoszkolnej. Warszawa.
5. Kołodziejowe M. J. (1996): Wybrane zagadnienia wychowania fizycznego w nauczaniu początkowym. Rzeszów.
6. Nadachewicz K. (2009): Rola nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej w rozwoju sprawności fizycznej ucznia u progu reformy programowej. W: Szkoła wobec dylematów i inspiracji w zakresie teorii i metodyki wychowania fizycznego. Warszawa.
7. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół. Dz. U. 2009, nr 4, poz. 17.
8. Żukowska Z. /red./ (2000): Ja-zdrowie-ruch. Poradnik dla młodzieży, rodziców i nauczycieli. Warszawa.