

Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki

w Katowicach

Krystyna Górna-Łukasik

PRZEKAZYWANIE WIADOMOŚCI W PROCESIE

WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Wskazania praktyczne.

Katowice 2010

Spis treści

WSTĘP	5
ale koniecznie przeczytaj	5
ROZDZIAŁ 1	12
PRZEKAZYWANIE WIADOMOŚCI Z KULTURY FIZYCZNEJ dowolność czy konieczność?	12
ROZDZIAŁ 2	27
PLANOWANIE PROCESU NAUCZANIA – UCZENIA SIĘ	27
czyli - krok po kroku	27
2.1. Formalne podstawy planowania	28
2.2. Układanie programu wychowania fizycznego	41
2.3. Plan dla klasy	59
ROZDZIAŁ 3	66
REALIZACJA PROCESU PRZEKAZYWANIA WIADOMOŚCI	66
czyli od jednej lekcji do procesu wychowania fizycznego	66
3.1. Metody przekazywania i zdobywania wiadomości	66
3.2. Proces przekazywania wiadomości na zajęciach ruchowych	71
3.3. Przekazywanie wiadomości a metody realizacji zadań ruchowych	81
Rozdział 4	87
STRATEGIA PRACY W ZAKRESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO	87
czyli integracja w szkole	87
4.1. Integracja międzyprzedmiotowa	87
4.2. Strategia pracy	95
Rozdział 5	106
OCENA	106
czyli kto i dlaczego powinien być oceniany	106
5.1. Ocena ucznia	106
5.2. Samoocena nauczyciela	111
ZAKOŃCZENIE	115
a może kolejny rozdział?	115
WYBRANE PODRĘCZNIKI METODYCZNE	119
WYKAZ TABEL	120

WSTĘP

ale koniecznie przeczytaj

Dotychczasowe wyniki badań wykazały, że zakończenie edukacji szkolnej powoduje najczęściej zaniechanie dotychczas obowiązkowej aktywności ruchowej. Symptomy tego zjawiska widoczne są już w okresie nauki szkolnej, kiedy coraz mniejszy odsetek uczniów podejmuje aktywność ruchową w zajęciach lekcyjnych, pozalekcyjnych i pozaszkolnych, a także indywidualnie. Tymczasem badania biomedyczne¹ są podstawą do twierdzenia, że aktywność fizyczna sprzyja rozwojowi człowieka. Znaczenie aktywności fizycznej w okresie dynamicznego rozwoju człowieka dostrzegane jest w kategoriach potrzeb bieżących, a także jako jeden z warunków funkcjonowania człowieka w kolejnych dekadach życia. Wybitny fizjolog S. Kozłowski² twierdzi, że „...zlekceważenie biologicznych walorów w okresie dzieciństwa i w wieku młodzieńczym znajdzie odbicie w wydolności fizycznej i związanych z nią zdolnościach przystosowawczych w wieku dojrzałym i starszym”.

Aktywność fizyczna może być skutecznym środkiem przeciwdziałającym niekorzystnym zmianom przystosowawczym człowieka do warunków życia, środkiem profilaktyki zdrowotnej i samorealizacji człowieka. Eksponują to sprecyzowane przez H. Grabowskiego³ funkcje aktywności fizycznej: rekreacyjna, regeneracyjna, społeczno-afiliacyjna, autoekspresyjna, kompensacyjna i antyinwolucyjna.

Aktywność fizyczna nabiera szczególnego znaczenia we współczesnych warunkach cywilizacyjnych. Towarzyszące człowiekowi na co dzień stresy, brak ruchu wynikający z mechanizacji i automatyzacji pracy oraz udogodnień życia codziennego, jednostronny wysiłek fizyczny lub umysłowy, nadmierny w stosunku do zapotrzebowania energetycznego sposób odżywiania się, zmiany środowiska naturalnego oraz inne negatywne czynniki prowadzą w konsekwencji do niekorzystnych zmian przystosowawczych. Coraz częściej pojawiają się poglądy, że aktywność fizyczna, jako przejaw troski o zdrowie, powinna mieścić się w sferze powinności człowieka. Istnieje zgodność poglądów o konieczności zmiany stylu życia ludzi w obliczu narastających zagrożeń cywilizacyjnych. Chodzi o styl podnoszący jakość życia, którego stałym elementem powinna być aktywność ruchowa jako źródło zdrowia, radości życia, dobrego samopoczucia.

¹ Prace dotyczące tego problemu stanowią znaczną część dorobku nauk medycznych i nauk kultury fizycznej.

² Kozłowski S. (1981) Znaczenie aktywności fizycznej w rozwoju człowieka. W: N. Wolański (red.) *Czynniki rozwoju człowieka*. PWN, Warszawa, s. 239-280.

³ Grabowski H. (1987) *O kształceniu i wychowaniu fizycznym*. PAN, Ossolineum, Kraków.

„...Całozyciowa aktywność rekreacyjna staje się (...) we współczesnym świecie równie istotnym warunkiem egzystencji człowieka jak ustawiczna edukacja”⁴.

Jednym ze sposobów poprawy stylu życia naszego społeczeństwa powinno być podwyższenie jakości szkolnego wychowania fizycznego, bowiem obejmuje ono swoim wpływem całe młode pokolenie. Już w początkach lat siedemdziesiątych zwracano uwagę na potrzebę odejścia od myślenia o wychowaniu fizycznym jedynie jako o doraźnym oddziaływaniu fizycznymi ćwiczeniami na ciało człowieka w aspekcie stymulacji rozwoju fizycznego, zdrowia i sprawności fizycznej⁵. Myśl M. Demela, że wychowanie fizyczne jest szczeblem propedeutycznym do uczestnictwa w kulturze fizycznej, do właściwego trybu życia, wyrażającego się samodzielną dbałością o własną sprawność fizyczną i zdrowie oraz wskazanie, iż drogą do osiągnięcia tego celu jest oddziaływanie na osobowość człowieka, stała się dla współczesnej teorii i metodyki wychowania fizycznego w Polsce głównym ukierunkowaniem rozważań teoretycznych i poszukiwań praktycznych rozwiązań.

Człowieka nie można zaprogramować, aby o określonej porze wyszedł na spacer, z dzieckiem pojeździł na rowerze czy popływał. Człowiek musi tą decyzję podjąć sam, a następnie umiejętnie wkomponować dawkę ruchu w dzienny/tygodniowy, w wypełniony najczęściej nadmiarem obowiązków czas. Nie jest to łatwe, ale przecież możliwe. Jest to sprawa odpowiedniej edukacji.

„Wychowanie fizyczne stanowi zamierzoną i świadomą działalność ukierunkowaną na wytworzenie właściwego zespołu postaw i nastawień, przekazywania podstawowych wiadomości, a także na wdrażanie do hartowania na bodźce środowiskowe oraz zdobywanie motorycznej sprawności, poprawę wydolności i postawy ciała; kategorie te wyznaczają zachowanie człowieka w stosunku do jego fizycznej (cielesnej) postaci”⁶
Wychowanie fizyczne to „forma uczestnictwa w kulturze fizycznej dzieci i młodzieży, której celem jest wspomaganie rozwoju psychomotorycznego, zdrowia, sprawności i urody ciała oraz przygotowanie do podtrzymywania i pomnażania tych właściwości w życiu późniejszym”⁷

⁴ Grabowski H., op. cit, s.20

⁵ Ewolucję celów wychowania fizycznego przedstawia Demel w pracy O trzech wersjach wychowania fizycznego. *Wychowanie Fizyczne i Sport* 1989, 2, 3-30.

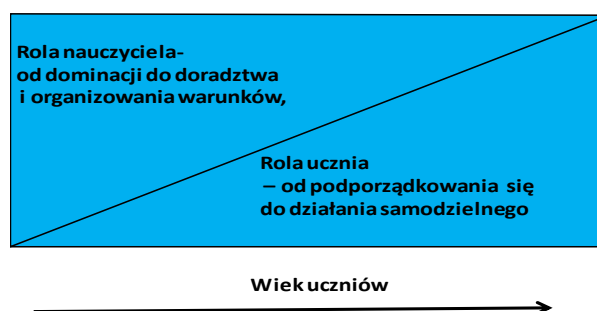
⁶ Osiński W. (1990) *Teoria wychowania fizycznego*. AWF, Poznań s.72,73

⁷ Grabowski H. (1987) *Teoria wychowania fizycznego (Tezy wykładów i wskazówki bibliograficzne)* AWF Kraków.

Drogę do wychowania społeczeństwa do zdrowego, aktywnego ruchowo stylu życia jako naczelną cel wychowania fizycznego postrzega się współcześnie w realizacji dwóch zakresów celów⁸ :

- * celów kierunkowych wytyczających potrzebę oddziaływania na dyspozycje osobowościowe decydujące o względnej stałości zachowań człowieka, systemie wartości i postaw,
- * celów instrumentalnych wytyczających potrzebę oddziaływania na sferę umiejętności, wiadomości, zdolności motorycznych, zdrowia i innych cech umożliwiających człowiekowi podejmowanie działania, z równoczesnym spełnianiem podstawowych, specyficznych dla wychowania fizycznego funkcji odnoszących się do ciała (stymulacyjną, adaptacyjną, kompensacyjną i korekcyjną). Grabowski⁹ pierwszy zakres celów określił pojęciem „fizyczne wychowanie”, natomiast drugi pojęciem „fizyczne kształcenie”.

Jakie konsekwencje dla praktyki pedagogicznej posiada zarysowanie tych dwóch obszarów intencji pedagogicznej - kształcenia i wychowania? Pierwszy, to doraźna dbałość o rozwój psychomotoryczny, sprawność fizyczną, zdrowie, postawę ciała ucznia. Począwszy od okresu przedszkolnego jest to domena nauczyciela wychowania fizycznego (wychowawcy przedszkolnego). To on stosuje różnorodne wszechstronne środki oddziałując na ciało przy coraz większym świadomym udziale ucznia. Nie jest to jednak wystarczające dla przygotowania wychowanka do aktywnego ruchowo stylu życia. Z czasem uczeń powinien być stopniowo przygotowany do samodzielności w działaniu, włączany do współodpowiedzialności za swój rozwój. Oznacza to potrzebę wdrażanie go do umiejętności samodzielnego stawiania celu, programu działania, jego realizacji i samooceny uzyskanych efektów.

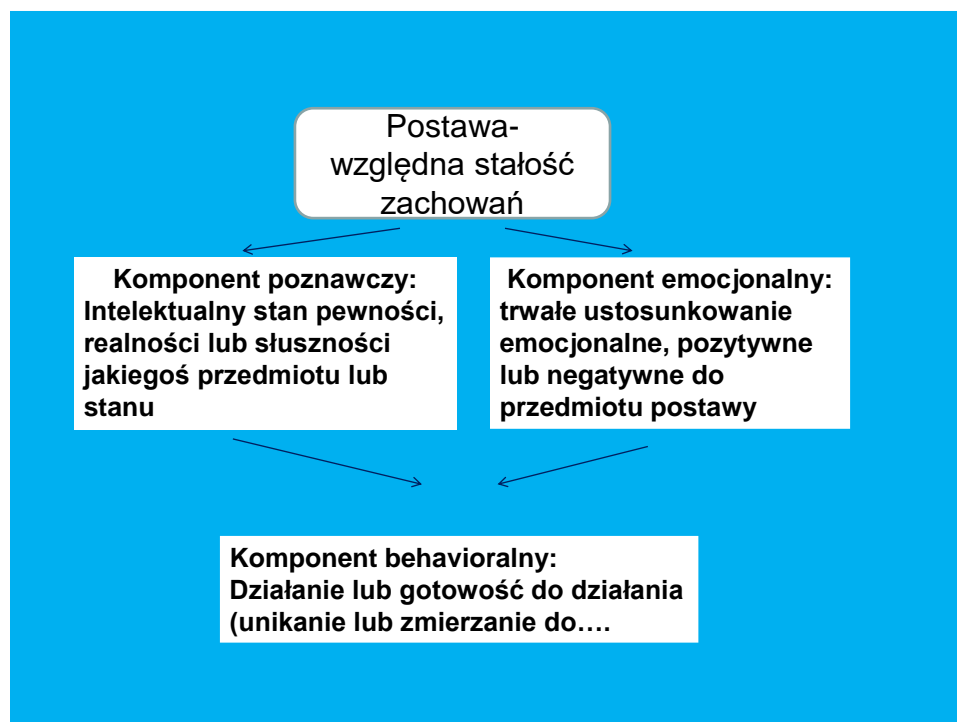


Ryc. 1. Zmiana roli ucznia i nauczyciela w procesie wychowania fizycznego

⁸ Strzyżewski S. (1996) *Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*. WSiP, Warszawa.

⁹ Grabowski H., op.cit.

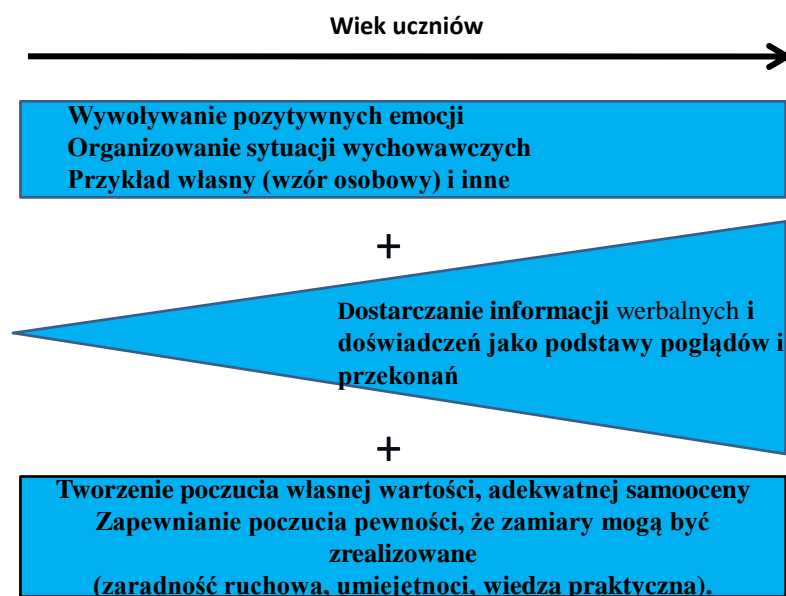
Ale podjęcie samodzielnej aktywności w czasie wolnym wymaga poza sferą instrumentalną realizacji drugiego zakresu celów – wychowania. Człowiek musi być przekonany, że ważny dla siebie cel osiągnie poprzez aktywność fizyczną. Wychowanie jest to dokonywanie zmian w osobowości wychowanka, to rozbudzanie zainteresowań i pozytywnych postaw wobec swojego ciała i jego potrzeb. Kształtowanie postaw jest procesem złożonym obejmującym oddziaływanie na sferę poznawczą emocjonalną, i wykonawczą.



Ryc. 2. Struktura postawy

Wychowanie jest najtrudniejszym zadaniem nauczyciela wychowania fizycznego zarówno na etapie stawiania celów, jak i realizacji. Większość ze składających się nań intencji i działań nauczyciela jest niezależna od wieku uczniów, co w bardzo dużym uproszczeniu przedstawiłam na rycinie 3. Głównym elementem, którego wkład w proces wychowania (fizycznego) powinien zmieniać się z wiekiem uczniów, jest oddziaływanie na świadomość ucznia.

Ocena efektów końcowych pracy nauczyciela nie jest prosta, bowiem możliwa dopiero wówczas, gdy człowiek sam będzie podejmował decyzje o jakości swojego życia.



Ryc. 3. Ogólny zakres zadań nauczyciela w celu kształtowania postaw ucznia

Ujęcie celów wychowania fizycznego w kategoriach eksponujących oddziaływanie na sferę decyzyjną człowieka (cele kierunkowe, fizyczne wychowanie) zgodne jest z współczesną filozofią polskiej edukacji globalnej, która formułuje cztery główne cele *hierarchicznie uporządkowane* następująco¹⁰:

- * kształtowanie głównie tych cech osobowości, które decydują o jakości życia człowieka, jego orientacji życiowej, nadają sens jego życiu, motywują i ukierunkowują podejmowane przez niego działania, czyli system wartości i postaw człowieka,
- * stwarzanie warunków do rozwoju osobowości,
- * kształtowanie umiejętności,
- * przekazywanie wiadomości.

Tak rozumiane wychowanie fizyczne postrzega ucznia - człowieka jako podmiot, który dzięki kompetencjom aksjologicznym – posiadanemu systemowi wartości, ukształtowanych postaw – samodzielnie decyduje o swoich działaniach w życiu i w sferze kultury fizycznej – wyznacza sobie cele, podejmuje decyzję o ich realizacji i wreszcie realizuje i ocenia efekty swoich działań. Nie jest to jednak możliwe, jeżeli nie posiada odpowiednich kompetencji instrumentalnych – umiejętności, wiadomości, sprawności, nawyków. Wychowanie fizyczne

¹⁰ Bogaj A., Kwiatkowski S., Szymański M. (1997) *System edukacji w Polsce*. Instytut Badań Oświatowych, Warszawa.

powinno być zatem nastawione na prospekcję, na humanistyczną jakość życia, na równi z zaspokajaniem bieżących potrzeb wychowanka.

To czy nauczyciel realizując proces dydaktyczno-wychowawczy zmierza do przygotowania wychowanków do zdrowego, aktywnego ruchowo stylu życia, czy ukierunkowuje swoją pracę zgodnie z wymogami współczesności rozstrzyga się na dwóch podstawowych poziomach:

- przyjętej strategii pracy przejawiającej się sposobem i zakresem planowania (stawiania celów etapowych i operacyjnych),
- przyjętej strategii realizacji wytyczonych celów (podejmowanych czynności).

Ten podręcznik napisałam przede wszystkim dla studentów przygotowujących się do zawodu nauczyciela wychowania fizycznego skupiając się głównie na procesie wyposażania uczniów w niezbędny zasób wiadomości. Mam nadzieję, że po jego przestudiowaniu bardzo trudne do realizacji zadanie, jakim jest konieczność połączenia w zajęciach wychowania fizycznego wymagań dotyczących wychowania, optymalnej dawki ruchu, z porcją niezbędnych wiadomości, ale także z nauczaniem różnorodnych umiejętności ruchowych stanie się łatwiejsze. Nie było moim zamiarem poruszanie całości problematyki dotyczącej współcześnie rozumianej edukacji zdrowotnej, lecz tylko tych jej aspektów, które ściśle wiążą się z aktywnością fizyczną, jako elementem zdrowego stylu życia.

Jakie informacje można zdobyć studiując ten podręcznik? Na zajęciach z metodyki wychowania fizycznego ze studentami często używam pojęcia „myślenie metodyczne”. Uważam bowiem, że żadne pomoce, książki, materiały metodyczne nie zastąpią umiejętności takiego właśnie myślenia. Co ono oznacza? Oznacza, że pierwszym pytaniem, które powinien sobie postawić nauczyciel jest – PO CO?; czyli w jakim celu chcę podjąć jakieś działanie i czy ten cel jest ważny. Drugie pytanie – CO?, czyli jaki zakres, jakie treści należy realizować. Ostatnie pytanie – JAK?; czyli za pomocą jakich sposobów, metod, rozwiązań organizacyjnych i in. osiągnąć cel. To myślenie metodyczne odnosi się do wszelkich podejmowanych przez nauczyciela działań. Tak właśnie uporządkowane są w tym podręczniku informacje dotyczące problemu przekazywania wiadomości z kultury fizycznej w procesie wychowania fizycznego¹¹.

¹¹ Opracowując ten podręcznik wykorzystałam niektóre treści opublikowane w podręczniku K. Górna, W. Garbaciak (1994) *Kultura fizyczna w szkole*. AWF, Katowice - za zgodą współautora.

W tym miejscu pragnę serdecznie podziękować moim Koleżankom i Kolegom – nauczycielom akademickim z Zakładu Metodyki Wychowania Fizycznego AWF Katowice, z cenne, krytyczne uwagi dotyczące sposobu przedstawienia niektórych zagadnień, dzięki którym być może niektóre z poruszanych problemów są bardziej przystępne.

ROZDZIAŁ 1

PRZEKAZYWANIE WIADOMOŚCI Z KULTURY FIZYCZNEJ dowolność czy konieczność?

Przestudiuj ten rozdział, jeżeli chcesz się dowiedzieć:

- *dłaczego nauczyciel wychowania fizycznego nie może być tylko instruktorem ćwiczeń ruchowych?*
- *dłaczego problem intelektualizacji procesu wychowania fizycznego jest ważny?*
- *jaki zakres wiadomości powinien nauczyciel przekazywać uczniom w procesie wychowania fizycznego?*

Celem niniejszego podręcznika jest przybliżenie nauczycielowi i studentowi procesu przekazywania uczniom wiadomości w procesie wychowania fizycznego. Przedstawiona problematyka w znacznym stopniu wiąże się z postulowaną już w latach 70-tych przez M. Demela¹² intelektualizacją procesu wychowania fizycznego. Podobnie jak z każdym zadaniem realizowanym w ramach procesu wychowania fizycznego tak i przekazywania wiadomości nie można omawiać w oderwaniu od ogólnych celów wychowania fizycznego.

Przecież przekazywanie wiadomości nie jest i nie może być celem samym dla siebie. Przystwojone przez ucznia wiadomości tworzą jedynie sprzyjającą podstawę do osiągnięcia innych celów określonych dla wychowania fizycznego (tabela 1). W prezentowanej tabeli celowo nie ujęto wiadomości jako jednego z wielu zakresów celów wychowania fizycznego, bowiem bez przekazywania wiadomości uczniom nie jest możliwa realizacja żadnego z nich.

Po raz pierwszy zakres wiadomości z kultury fizycznej z podziałem na „praktyczne” i „teoretyczne” przedstawił S. Strzyżewski w artykule „Potrzebna jest także wiedza” na łamach czasopisma „Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna” – 1985 roku w Nr 9.

¹² Demel M. (1973). Szkice krytyczne o kulturze fizycznej. Sport: Turystyka, Warszawa.

Cele wychowania fizycznego

Zakres celów wychowania fizycznego		
Wychowanie	Zainteresowania	Wiadomości
	Postawy wobec różnych przedmiotów (poglądy, emocje, skłonność do zachowań/zachowania)	
	System wartości	
	Potrzeby	
Kształcenie	Zdrowie	
	Postawa ciała	
	Sprawność fizyczna	
	Umiejętności – sporty indywidualne i zespołowe	
	Umiejętności samodzielnego działania ukierunkowanego na cel	
	Umiejętność odbioru widowisk sportowych	

Przekazywanie wiadomości nie jest celem samym sobie – ma czemuś służyć.

Całe życie człowieka to nieustający odbiór i przekazywanie informacji. Zgodnie z klasyfikacją Gackowskiego każda informacja jest nową wiadomością dla ucznia¹³. W procesie dydaktyczno-wychowawczym każde działanie nauczyciela musi być przemyślane, a każda przekazywana w sposób intencjonalny informacja powinna mieć uświadomiony sobie przez niego sens. Według cytowanego Autora, przekazywane informacje służą różnym celom i uporządkowane zostały w sposób następujący:

- informacje programujące działania uczniów,
- informacje instruktażowo-normatywne,
- informacje sprawozdawcze

Powyższą klasyfikację zastosował S. Strzyżewski omawiając problem nauczycielskich czynności informujących¹⁴. Jak zatem rozumieć istotę i sens powyższych informacji w aspekcie przekazywania uczniom wiadomości w procesie wychowania fizycznego?

Informacje programujące działania uczniów

¹³ Gackowski Z. (1974). Projektowanie systemów informacyjnych zarządzania. WNT, Warszawa.

¹⁴ Strzyżewski S. (1996). Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej. WSiP, Warszawa.

Ten zakres informacji ma w głównej mierze wartość instrumentalną. Przekazywane wiadomości polegają na przekazaniu wytycznych co, i w jaki sposób wykonać. Wykorzystywane są zatem dla realizacji nauczycielskich czynności informujących (pokaz, objaśnienie). Doskonale wiemy, że bez czynności informujących nie może odbyć się żadne działanie na lekcji wychowania fizycznego – nauczanie technik sportowych, rozwijanie sprawności fizycznej i in. (patrz tabela 1). Nie może także nauczyciel podjąć szeregu czynności zabezpieczających czy też sprawnie zorganizować zajęć.

Nauczycielskie czynności pedagogiczne szczegółowo opisuje S. Strzyżewski w podręczniku *Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*¹⁵, a szczegółowo o problemach organizacyjnych w lekcji wychowania fizycznego piszą K. Górna i W. Garbaciak w podręczniku *Kultura fizyczna w szkole* (1996).

Niemal we wszystkich podręcznikach metodycznych problematyka ta jest przedstawiana.

Informacje programujące działanie uczniów w głównej mierze związane są z procesem kształcenia. Jednakże w zależności od zastosowanej przez nauczyciela metody realizacji zadań ruchowych, wybranego rozwiązania organizacyjnego czy ogólnej koncepcji lekcji mogą również skutkować zamierzonym efektem wychowawczym. Informacje programujące działania uczniów nie mogą być odnoszone tylko do procesu nauczania. Przecież o niemal każdym właściwym zachowaniu określanym pojęciem postaw pierwotnych uczeń musi zostać poinformowany niezależnie od tego czy ma to miejsce na zajęciach wychowania fizycznego, czy w innych sytuacjach szkolnych lub pozaszkolnych.

Jak informacje programujące działania uczniów wiążą się z procesem przekazywania wiadomości z kultury fizycznej? Wydaje się oczywiste, że aby uczeń mógł wykonać zadanie, musi zrozumieć nauczyciela. Nauczyciel nie może więc ograniczać się do wydawania poleceń. Bardzo często rozpoczynając pracę z daną klasą, zwłaszcza z uczniami nauczania początkowego, nauczyciele zapominają, że terminy dla nich oczywiste – dla ucznia mogą być niezrozumiałe. Obowiązkiem i celem dydaktycznym nauczyciela jest zapoznanie uczniów z podstawową terminologią: nazwy ustawień, pozycji wyjściowych, przyborów, nazw ćwiczeń, zabaw, dyscyplin sportu, przepisów, elementów techniki i in. W tym obszarze mieszczą się

¹⁵ Strzyżewski S., ibidem.

także podstawowe wiadomości dotyczące podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie aktywności fizycznej. Stopniowe zapoznawanie uczniów z podstawową terminologią nie tylko umożliwi sprawne porozumiewanie się z nauczycielem. Dzięki temu wzbogacamy wiedzę uczniów o przedmiotach i działaniach mieszczących się w obszarze kultury fizycznej.

Informacje instruktażowo-normatywne

Informacje instruktażowo-normatywne, czyli fakty objaśniane i uogólniane przez nauczyciela mają dwojakie znaczenie w zależności od rozpatrywanego ich zakresu. W przypadku wychowania fizycznego ich wykorzystanie ma na celu realizację procesu wychowania w sensie ogólnowychowawczym i realizację celów aktualistycznych i prospektywnych wychowania fizycznego. Skupię się głównie na celach wychowania fizycznego.

Celem informacji instruktażowo-normatywnych w procesie wychowania fizycznego jest przede wszystkim wytworzenie umotywowanej postawy uczniów, co odpowiada czynnościom motywacyjnym nauczyciela. Ich celem jest także zmiana pozycji ucznia z przedmiotu na podmiot w procesie edukacji, co przejawiać się powinno podejmowaniem przez ucznia działań ze zrozumieniem sensu wykonywanych ćwiczeń, sposobu podejmowanych zadań organizacyjnych, konsekwencji nie przestrzegania zasad bezpieczeństwa i in. Związane zatem mogą być, a wielu przypadkach powinny, z informacjami programującymi działanie uczniów. Tak więc, dostarczane informacji są jednym ze sposobów podporządkowania pracy nauczyciela zasadzie świadomego i aktywnego udziału ucznia w procesie edukacji. Nie jest to jednak wystarczające. Informacje instruktażowo-normatywne należy jeszcze rozpatrzeć z punktu widzenia prospektywnego celu wychowania fizycznego – przygotowania ucznia do aktywnego ruchowo stylu życia – obejmującego w swoim zakresie pojęciowym zarówno proces wychowania, jak i proces kształcenia. Ale także biorąc pod uwagę potrzebę przygotowania młodego człowieka jako aktywnego odbiorcę imprez i widowisk sportowych oraz jako osobę rozumiejącą problemy kultury fizycznej. Skupię się głównie na prospekcji w aspekcie przygotowania wychowanka do aktywnego ruchowo stylu życia.

O potrzebie przygotowania ucznia do samodzielnego funkcjonowania w świecie kultury fizycznej już w latach 70-tych pisał M. Demel „...uczyć jak poprawiać naturę, zmieniać obyczaj, doskonalić się...”¹⁶. Od ponad 35 lat teoretycy i metodycy wychowania fizycznego

¹⁶ Demel M., *Szkice... op. cit.*

w postulowanych celach wychowania fizycznego wskazują aktualistyczny i prospektywny sens podejmowanych zabiegów edukacyjnych; biologiczną i humanistyczną warstwę procesu wychowania fizycznego. Przygotowanie ucznia do dbałości o własne zdrowie, sprawność i realizowanie innych celów poprzez aktywność fizyczną wytyczone było już we wskazaniach programowych wychowania fizycznego w 1986 roku (program), a następnie w kolejnych, reformowanych programach szkolnych (podstawach programowych). Różniły się sposoby sformułowania tego celu. Najwyraźniej, bo w formie treści szczegółowych (wymagań edukacyjnych), zapisano ten postulowany efekt edukacyjny w nowych podstawach programowych (2008).

Jeżeli efektem procesu wychowania fizycznego powinien być aktywny ruchowo styl życia naszego społeczeństwa, to nie da się tego osiągnąć wyłącznie sterując zachowaniem człowieka w kolejnych etapach edukacji. Niezbędne jest, obok podejmowania innych działań, przekazywanie wiadomości, które zmieniają rolę i pozycję ucznia w szkole z przedmiotu, na podmiot w procesie edukacji. Punktem wyjścia do planowania przez nauczyciela przekazywania uczniom wiadomości (informacji instruktażowo-normatywnych) – wytyczania celów i sposobu działania musi być uzmysłowienie sobie przez nauczyciela – po co dane wiadomości są potrzebne uczniom - w jakim celu je wykorzystają, i czy w ogóle są potrzebne?

Przygotowanie ucznia do pracy samodzielnej

Początkiem każdego działania człowieka (naszego ucznia, wychowanka, kolegi) jest wytyczenie sobie celu. Ten aspekt w działalności dydaktyczno-wychowawczej nauczyciela można rozpatrywać na różnych poziomach. W ujęciu ogólnym problem należy rozważyć z punktu widzenia motywów podejmowania aktywności fizycznej przez człowieka.

Użycie pojęcia „motyw” oznacza, że wykraczamy poza sferę prostego zmysłowego doświadczenia, że postrzegamy wychowanka – człowieka w kategoriach psychospołecznych.

Jeżeli chcesz pogłębić znajomość psychologicznych koncepcji poznawczych człowieka sięgnij do pozycji literatury J. Kozielskiego, J. Reykowskiego, T. Tomaszewskiego, J. Strojłala i in.. Jeżeli wolisz przestudiować ten problem w oparciu o wybrane, najistotniejsze ich elementy przestuduj wnikliwie podręcznik S. Strzyżewskiego „Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej”¹⁷.

¹⁷ Strzyżewski S., *Proces...* op. cit.

Poglądy teoretyków kultury fizycznej opierają się dzisiaj w większości na psychologicznych koncepcjach poznawczych, które najlepiej wyjaśniają złożony mechanizm funkcjonowania człowieka i czynniki nań wpływające. Na grunt metodyki wychowania fizycznego główne założenia tych koncepcji przeniósł profesor AWF w Katowicach S. Strzyżewski. Właśnie ta koncepcja stanowi podstawę rozważań w niniejszym podręczniku.

Za punkt wyjścia do rozważań o potrzebie przekazywania uczniom wiadomości można przyjmuje się koncepcje T. Tomaszewskiego, ujmujące człowieka jako autonomicznie funkcjonujący podmiot, który sam stawia sobie cele, określa program ich realizacji, podejmuje czynności i poprzez samoocenę weryfikuje ich osiągnięcie.

Życie człowieka to ciągły, nieustający proces wyznaczania sobie i osiągania (lub nie) celów.

O tym, jakie cele człowiek sobie stawia, i w jaki sposób dąży do ich realizacji decyduje osobowość człowieka. Jak pisze W. Łukaszewski, „kierunek tego funkcjonowania (działań) i cele życia wyznaczone są przez ukształtowane i zintegrowane w historii życia: nastawienia i potrzeby, aspiracje, dążenia, świat wartości, wiedzę, postawy – czyli osobowość” (W. Łukaszewski)¹⁸.

Oddziaływanie wychowawcze dokonuje się poprzez różnorodne wpływy wyzwalające określone procesy i zjawiska psychiczne. Według uporządkowania Przetacznik –Gierowskiej zajmującej się psychologią wychowawczą, do nich należą:

- naśladownictwo, identyfikacja i modelowanie będące efektem oddziaływania wzorców osobowych, wzorów czynności i przykładu,
- powtarzanie i ćwiczenie wzmacniane przez kary i nagrody jako wynik stawiania zadań i wymagań,
- interakcje i role społeczne wynikające z sytuacji wychowawczych,
- interioryzacja i internalizacja jako następstwo poznawania wartości, zasad i norm postępowania¹⁹.

Każdy z wymienionych rodzajów oddziaływań wychowawczych występuje (lub występować powinien) w procesie intencjonalnego wychowania. Internalizacja i interioryzacja jest jednak najbardziej znaczącym efektem wychowawczym. Uznanie przez wychowanka, że „coś” (patrz aktywność fizyczna) jest słuszne, że „warto”, że „chcę” bo jestem przekonany –

¹⁸ Łukaszewski W. (1974). Osobowość, struktura i funkcje regulacyjne. PWN, Warszawa.

¹⁹ Przetacznik-Gierowska M., Włodarski M. (1994), *Psychologia wychowawcza*. PWN, Warszawa.

to efekt wychowawczy, do którego dążyć powinien każdy wychowawca. Jak stwierdziłam powyżej, to człowiek sam w dorosłym życiu będzie podejmował decyzję – dwa razy w tygodniu będę pływał, codziennie będę chodził pieszo przynajmniej 3000 kroków itp. Taki efekt edukacyjny wymaga przekazywania uczniom informacji instruktażowo-normatywnych. Bez przekazywania rzetelnej wiedzy, argumentów przemawiających za podejmowaniem aktywności fizycznej w każdym okresie życia, ukształtowanie właściwych przekonań wychowanka jest trudne do osiągnięcia. Żeby uzmysłwić sobie co nasz wychowanek wiedzieć powinien, aby włączył aktywność fizyczną jako stały element stylu życia, jaki zakres informacji należy mu przekazywać, musimy odpowiedzieć sobie na co najmniej dwa pytania.

- a. Czy aktywność fizyczna powinna (może) być dla człowieka celem, czy środkiem do osiągnięcia ważnych indywidualnie celów?
- b. Jakie są możliwości wpływu na rozwój osobowości ucznia, aby aktywność fizyczną uznał za cel do osiągnięcia lub za sposób do osiągnięcia celów?

Odpowiedź na pierwsze pytanie wymaga sprecyzowania pojęcia wartość. Bo przecież nawet potocznie mówimy, że coś warto zrobić, kupić, czegoś się nauczyć, gdzieś pójść, kogoś spotkać (...). Najogólniej można stwierdzić, że wartością „jest to, co cenne i godne pożądania, co stanowi cel ludzkich dążeń”(NE)²⁰. Wartość jest zatem tym, co motywuje (pobudza) człowieka do podejmowania działań. Bardziej szczegółowo ujmując wartością jest to, co pozwala zaspokoić podstawowe potrzeby biologiczne, psychiczne, społeczne.

A jakie wartości motywują ludzi dorosłych do podejmowania aktywności fizycznej?

Na to pytanie odpowiadają wyniki badań naukowych. Badania R. Winiarskiego²¹ ukazały, że osoby dorosłe podejmują aktywność rekreacyjną z uwagi na wartości zdrowotne, poznawcze, estetyczne, przyjemnościowe, wartości rekreacyjne, wartości agonistyczne, wartości utylitarne, wartości towarzyskie, wartości kreatywne, społeczne i inne. Muszą zatem je znać (poznać).

Doprowadzenie do poznania i zinternalizowania danej wartości przez ucznia (przyjęcie za coś ważnego), włączenie do systemu własnych wartości różnych „przedmiotów” jest sprawą trudną. Składa się nań wiele, niekiedy nie w pełni uzmysławianych sobie przez nauczyciela czynników lub postrzeganych w sposób „zbyt prosty”. Także zaspokajanie w procesie wychowania fizycznego już uznawanych wartości przez ucznia nie jest proste. Wartością może być bowiem wszystko co człowiek dostrzega i do czego ustosunkowuje się. Przykładowo w

²⁰ *Nowa Encyklopedia Powszechna PWN*, Warszawa 1997, s.664.

²¹ Winiarski R. M. (1991) *Motywacja aktywności rekreacyjnej człowieka*. AWF, Kraków.

sferze kultury fizycznej przedmiotem postawy – wartością może być własne ciało, zdrowie, konkretne widowisko sportowe, forma aktywności (siatkówka, pływanie i in.), wysiłek fizyczny, higiena osobista, przyroda, drugi człowiek, sytuacja niebezpieczna, a także idea sportu niepełnosprawnych, idea fair play i inne.

Na przykład: wśród osób dorosłych, a także wśród naszych uczniów grających w siatkówkę mogą być osoby, dla których celem jest wygrana – zaspokajająca potrzebę uznania czy potrzebę ambicyjną. Dla innych osób wynik może być sprawą drugorzędną – najistotniejsza jest przyjemność, jakiej dostarcza samo uczestnictwo w grze, albo możliwość przebywania w grupie lubianych osób. Jeszcze dla innych najważniejsza może być nagroda (pochwała, ocena) lub utrzymanie zdrowia, i in.

Jest to przykład ilustrujący, że z uwagi na różnorodność występujących wśród naszych wychowanków potrzeb, w procesie edukacji należy umożliwić każdemu z nich przekonanie się, że poprzez uczestnictwo w kulturze fizycznej, a początkowo na lekcjach wychowania fizycznego i zajęciach pozalekcyjnych, może zrealizować swoje różne, ważne potrzeby, np. dobrego samopoczucia psychicznego, przynależności do grupy, dominacji, estetyczne, ambicyjne, własnej wartości, zdrowia i inne²². Stosowana często w procesie wychowania fizycznego jednostronna motywacja, np. „ćwicz to będziesz sprawny” nie jest wystarczająca, bowiem może być skuteczna tylko w odniesieniu do tych uczniów, dla których wysoka sprawność fizyczna ma już duże znaczenie – jest wartością.

Ukazywanie możliwości realizowania poprzez aktywność ruchową już uznawanych wartości jest tylko jednym z celów nauczyciela. Niemniej istotne jest zapoznanie ze światem wartości kultury fizycznej. Ukazywanie uczniowi, że wartością jest zdrowie, sprawność fizyczna, ładna sylwetka, aktywność ruchowa, i in., a jednym ze sposobów ich osiągnięcia – aktywność fizyczna.

Przegląd wymienionych wartości umożliwia udzielenie odpowiedzi na pierwsze z postawionych pytań. Aktywność fizyczna może być dla człowieka celem samym w sobie – bo sprawia przyjemność. Może być również środkiem do osiągnięcia ważnych indywidualnie celów – zdrowia, poznania, budowy ciała, lepszego wykonywania pracy, wykazania się ...W teorii wychowania fizycznego rozróżnia się powyższe wartości określając pojęciem wartości autotelicznych i wartości instrumentalnych.

Szeroki wachlarz możliwości realizowania indywidualnych wartości poprzez aktywność ruchową jest między innymi powodem, dla którego należy zrobić wszystko, aby

²² Patrz: Ch. Galloway, *Psychologia uczenia się i nauczania*. PWN, Warszawa 1988; T. Kocowski, *Motywacja*. W: W. Pomykała (red.) *Encyklopedia pedagogiczna*. Fundacja Innowacja, Warszawa 1993.

uczniowie w procesie wychowania fizycznego mieli możliwość wszechstronnego ich poznania, a nie tylko zaspokajania już istniejących potrzeb.

Jaką drogą można zapoznawać człowieka z wartościami i wpływać na stosowne zachowania w procesie wychowania fizycznego? Czy zapoznanie z każdą z wymienionych wcześniej wartości aktywności fizycznej wymaga intencjonalnego przekazywania informacji instruktażowo-normatywnych – przedstawiania faktów, wyjaśniania, uzasadniania?²³

W dużym uproszczeniu, dominujące potrzeby dotyczące sposobu zapoznawania ucznia z wybranymi wartościami aktywności fizycznej można przedstawić następująco:

- wartości zdrowotne: przekazanie wiadomości,
- wartości agonistyczne: umożliwienie uczestnictwa we współzawodnictwie,
- wartości sprawnościowe: przekazanie wiadomości w połączeniu np. z samooceną efektów ćwiczeń (np. obserwacja zmian w dłuższym okresie czasu),
- wartości przyjemnościowe: organizowanie zajęć sprawiających uczniom radość, zadowolenie,
- wartości rekreacyjne: przekazanie wiadomości w połączeniu z ich weryfikacją w praktyce,
- wartości dla budowy i postawy ciała (estetyczne): przekazanie wiadomości w połączeniu z możliwością samooceny efektów pracy,
- wartości towarzyskie – organizowanie doświadczeń,
- wartości kreacyjne: organizowanie doświadczeń.

Jeżeli zatem rozważamy problem przekazywania wiadomości w procesie wychowania fizycznego w aspekcie umotywowanej postawy uczniów – ludzi dorosłych, to niewątpliwie w procesie wychowania fizycznego wartości zdrowotne, sprawnościowe, rekreacyjne, dla budowy i postawy ciała muszą być ukazywane wiarygodnie poprzez zapoznanie uczniów z mechanizmem wpływu aktywności fizycznej na organizm człowieka. W praktyce pedagogicznej główna istota informacji instruktażowo-normatywnych zostaje najczęściej wypaczona i informacje te sprowadzane są do haseł sport to zdrowie, ruch to zdrowie, spędzaj aktywnie czas, ćwicz a będziesz smukła i in. Są to slogany, których prawdziwość uczeń może szybko zweryfikować na podstawie własnych obserwacji czy doświadczeń, np. Kasia już rok ćwiczy dodatkowo, a wcale nie jest smukła, sport to kontuzje i inne. Poprawny zakres informacji instruktażowo-normatywnych powinien uwzględniać podstawowy cel, któremu

²³ Ponieważ ten podręcznik poświęcony jest intencjonalnemu przekazywaniu wiadomości w procesie wychowania fizycznego, nie rozwijam wymienionych wcześniej innych możliwości wpływu na zachowanie człowieka.

mają służyć. Przekonać młodego człowieka, że warto, że trzeba (...). Ale nie tylko, że warto być aktywnym fizycznie. Nie mniej istotne jest przekonywanie młodych ludzi, że dla właściwego funkcjonowania człowieka w życiu ważne jest – a więc jest wartością – zdrowie, wypoczynek, właściwa postawa ciała czy sprawność fizyczna.

Motywacja jest „motorem napędowym” działań podejmowanych przez człowieka. Może on jednak podjąć działanie efektywnie, skutecznie albo wręcz odwrotnie. O tym czy jego działanie będzie prowadziło do zamierzonego celu (schudnąć, poprawić sylwetkę, wypocząć...) decydować będzie umiejętność pracy samodzielnej – rozumiana w sposób instrumentalny.

Jeżeli człowiek jest autonomicznym podmiotem, w takim razie zamierzając przygotować człowieka do samodzielnej aktywności ruchowej musimy uwzględnić cztery podstawowe zakresy wytyczone przez pedagogów.

Praca samodzielna ma miejsce wówczas, gdy człowiek samodzielnie:

- wytycza cele działania,***
- programuje sposób osiągnięcia celu,***
- podejmuje działanie,***
- ocenia efekty swoich działań²⁴.***

Opierając się na wcześniejszej definicji można dokonać następującego uogólnienia zakresów wiadomości niezbędnych do podejmowania samodzielnie organizowanej aktywności fizycznej?

a. Stawianie celu

Człowiek jest przekonany, że ważny dla siebie cel może zrealizować poprzez aktywność fizyczną. Wie, że może „schudnąć”, poprawić wydolność, odpocząć po pracy umysłowej, wzmocnić mięśnie, poprawić sylwetkę i inne. Człowiek potrafi ocenić swoje potrzeby związane ze zdrowiem, sprawnością fizyczną i budową ciała, wypoczynkiem i in. Podejmuje decyzję, stawia sobie cel.

Problem ten i związane z nim powinności nauczyciela przedstawione zostały powyżej.

b. Planowanie. Człowiek potrafi dobrać odpowiednią do postawionego celu formę aktywności fizycznej.

²⁴ Poplucz J. (1984) Optymalizacja działania pedagogicznego na lekcji. WSiP, Warszawa

Posiada wiadomości, w jaki sposób może dany cel zrealizować; co i w jaki sposób może wykorzystać: pływanie, siatkówkę, aerobik, biegi, ćwiczenia kształtujące; jak często, w jakiej objętości, intensywności, gdzie i inne.

c. Działanie. Człowiek potrafi podjąć działanie skutecznie i efektywnie.

Stosownie się ubiera, przeprowadza rozgrzewkę, dozjuje wysiłek, podejmuje właściwe czynności po wysiłku, dba o bezpieczeństwo i inne.

d. Ocena. Człowiek potrafi sam ocenić czy osiągnął zakładane efekty.

Stosuje znane testy lub inne sposoby kontroli, interpretuje wyniki, czyli dokonuje samokontroli i samooceny.

Powyższe ogólne ujęcie wymogów dotyczących stanu posiadanych przez człowieka wiadomości dla podjęcia przez człowieka samodzielnej aktywności fizycznej, jak również świadomego i aktywnego udziału w zajęciach ruchowych oraz w kulturze fizycznej można ująć w kilka grup tematycznych, które należy uczniom przekazywać w procesie wychowania fizycznego.

- a. Wiadomości umożliwiające porozumiewanie się nauczyciela z uczniami i uczniów między sobą w czasie aktywności ruchowej; wśród nich, między innymi:
 - terminologia: pozycje wyjściowe, ustawienia, nazwy przyborów i przyrządów, nazwy ćwiczeń (technik, taktyk), nazwy zabaw,
 - wiadomości umożliwiające udział w formach aktywności ruchowej: przepisy i reguły poznawanych dyscyplin,
 - podstawowe pojęcia – ćwiczenia kształtujące, siła, szybkość, wytrzymałość..., sprawność fizyczna ogólna, zdrowotna, specjalna,
 - i inne.
- b. Wiadomości zapewniające bezpieczny udział w różnych formach aktywności ruchowej na zajęciach wychowania fizycznego i w czasie wolnym:
 - regulaminy zachowania na basenie kąpielowym, sali gimnastycznej, w górach latem i zimą, nad wodą (skoki do wody, kolory flag), w czasie zjazdów sankami, w czasie lekcji wf, na ścieżce zdrowia ...,
 - organizacja miejsca ćwiczeń (warunki względem innych osób i przedmiotów),
 - sprawność sprzętu (konserwacja), warunki bezpiecznego organizowania ćwiczeń zagrażających zdrowiu (skoki do wody, skoki w dal, wzwyż, zjazd na sankach, nartach),
 - i inne.

- c. Wiadomości dotyczące zdrowia w aspekcie aktywności fizycznej:
- ubiór do ćwiczeń a dyscyplina sportu, temperatura, podłoże,
 - zachowania przed dużym wysiłkiem fizycznej (rozgrzewka),
 - dozowanie wysiłku w zależności od celu,
 - zachowania po wysiłku fizycznym (odpoczynek, uzupełnienie płynów, składników mineralnych), ubiór (np. po pływaniu),
 - postawa ciała – znaczenie, zagrożenia,
 - praca a wypoczynek, pojęcie i znaczenie wypoczynku czynnego ogólnie i po konkretnej pracy,
 - stres a aktywność ruchowa,
 - nadwaga, otyłość i jej konsekwencje,
 - sprawność fizyczna a aktywność życiowa i zawodowa,
 - zdrowie, jego znaczenie i uwarunkowania,
 - i inne.
- d. Wiadomości jako podstawa samodzielnego doboru ćwiczeń, samokontroli i samooceny:
- znaczenie i dobór ćwiczeń do poszczególnych rodzajów ćwiczeń kształtujących,
 - znaczenie i dobór ćwiczeń do poszczególnych rodzajów ćwiczeń użytkowo-sportowych,
 - znaczenie i dobór ćwiczeń rozwijających poszczególne zdolności motoryczne,
 - dobór ćwiczeń doskonalących opanowane umiejętności techniczne i taktyczne,
 - znaczenie i dobór ćwiczeń relaksacyjnych, oddechowych,
 - dozowanie wysiłku w oparciu o częstotliwość tętna (celowość wykorzystania, obliczanie poziomu przemian tlenowych),
 - znaczenie i dobór ćwiczeń zapobiegających wadom postawy, schorzeniom kręgosłupa,
 - znaczenie i sposób kontroli (testy) i oceny (analiza wyników) poziomu zdolności motorycznych,
 - znaczenie i sposób kontroli i oceny postawy ciała,
 - znaczenie i sposób kontroli i oceny masy (ciężaru) ciała (BMI),
 - i inne.
- e. Kultura fizyczna jako dziedzina kultury:
- dyscypliny sportu, znani sportowcy, ważne imprezy sportowe krajowe i międzynarodowe, idea olimpijska, symbole olimpijskie,

- kultura zachowania się w różnych sytuacjach: wobec współpartnera w czasie wspólnych ćwiczeń, współpartnera i przeciwnika w walce sportowej (fair play), sędziego, zachowanie kibica,
- i inne.

Informacje sprawozdawcze

Kolejna grupa to informacje sprawozdawcze. Można wyróżnić:

- informacje sprawozdawcze płynące od ucznia (mimika, gest, słowo, sposób i efekt działania, jakość wykonanych ćwiczeń, zachowanie, wygląd, objawy zmęczenia) – uzyskane przez nauczyciela w drodze podejmowanych czynności kontrolnych, na przykład poprzez obserwację, zadawanie pytań,
- odpowiedź nauczyciela na informacje od ucznia, które w procesie wychowania fizycznego mają wymiar podejmowanych przez nauczyciela czynności korektywnych i czynności naprowadzających.

O tym, że informacje sprawozdawcze płynące od ucznia są nieodzowne w procesie edukacji nie trzeba nikogo przekonywać, chociaż nie wszyscy nauczyciele przywiązują do nich należną wagę. Jeżeli dostrzega się ich znaczenie to najczęściej w aspekcie poprawności wykonywania przez ucznia ćwiczeń w procesie nauczania technik sportowych, zadań organizacyjnych, zachowań. Uczeń popełnia błędy – nauczyciel koryguje bądź naprowadza ucznia na „właściwą drogę”. Warto zwrócić uwagę na fakt, że informacje płynące od ucznia powinny być dla nauczyciela również źródłem informacji o stanie posiadanych przez niego wiadomości. Przykładowo: nie przestrzeganie przez ucznia zasady fair play w walce sportowej może być spowodowane brakiem przekonań o słuszności takiego postępowania; nie przywiązywanie wagi do zachowań higienicznych po zajęciach ruchowych – brakiem stosownej wiedzy. Dla nauczyciela powyższe powinno być wskazówką co uczeń już wie, a jakie treści należy jeszcze przekazać – nie tylko na danej lekcji, ale również w dłuższym okresie czasu.

Informacje sprawozdawcze nauczyciela nie są dla ucznia źródłem wiedzy o świecie, uzasadnieniem obiektywnej przydatności realizowanych działań. Temu służą informacje instruktażowo-normatywne przedstawione wcześniej. Informacje sprawozdawcze płynące od nauczyciela do uczniów mają jednak bardzo poważne znaczenie, niezależnie od tego czy nauczyciel podejmuje je w sposób celowy, czy przypadkowy. Są bowiem podstawą do

zdobywania przez ucznia wiedzy o sobie. Posiadają bardzo istotny walor wychowawczy. Zgodnie z poznawczą koncepcją człowieka stawiane cele działania (np. podjęcie aktywności fizycznej w czasie wolnym) zależą nie tylko od uznanych i zinternalizowanych wartości, ale także od systemu samooceny²⁵. Kształtowanie się samooceny (pojęcie własnego ja) jest procesem złożonym. Spośród ogółu doświadczeń „wielką rolę odgrywają te, które formują poczucie własnej wartości”²⁶. W tym kontekście szczególnego znaczenia nabierają te czynności informujące nauczyciela, które w odpowiedzi na działanie uczniów mają na celu wyrażenie opinii, oceny, pochwały czy nagany, a także przekazanie wszelkich informacji wyrażających akceptację ucznia przez nauczyciela, jako osoby znaczącej (jeżeli taką jest). Nie jest możliwe przedstawienie wszystkich działań nauczyciela sprzyjających bądź nie adekwatnej samoocenie uczniów. Ale można wskazać niektóre zasady, które powinny wytyczać postępowanie każdego nauczyciela.

Każdy uczeń jest indywidualnością.

Każdy uczeń jest w stanie podjąć aktywność ruchową, przyswoić wiadomości na dostosowanym do swoich możliwości poziomie.

Nie każdy uczeń może być mistrzem, ale każdy może przeżywać radość, zadowolenie i satysfakcję z aktywności ruchowej, z osiągniętych przez siebie wyników, z uczynionych postępów.

Akceptacja każdego ucznia niezależnie od jego możliwości ruchowych jest podstawowym warunkiem właściwej pracy wychowawczej.

Doprowadzenie do akceptacji osób o mniejszych możliwościach ruchowych przez innych uczniów, akceptacji samego siebie przez każdego ucznia to bardzo ważne zadania wychowawcze nauczyciela.

Informacji sprawozdawczych nie da się zaplanować. Nie da się stwierdzić co uczeń powinien wiedzieć o sobie, np. po danym etapie edukacji, ponieważ wysoka ocena samego siebie ma podstawowe znaczenie dla funkcjonowania każdego człowieka, w każdym wieku.

²⁵ Zachęcam Czytelnika do przestudiowania stosownego rozdziału z podręcznika S. Strzyżewskiego *Proces ...op. cit.*, w którym Autor w oparciu o teorie psychologiczne w sposób przystępny przedstawia problem samooceny i poczucia własnej wartości. Warto też sięgnąć do źródeł – do prac wybitnych polskich psychologów:

J. Kozielskiego, M. Przetacznik- Gierowskiej, J. Reykowskiego, J. Strojła, M. Włodarskiego, M. Żebrowskiej i innych

²⁶ Reykowski op. cit., s.797

Ten rodzaj informacji musi być przez nauczyciela przekazywany, ale o ich rodzaju i jakości decyduje w głównej mierze strategia pracy przyjęta przez nauczyciela i sposób postrzegania ucznia przez nauczyciela - jako przedmiot czy Osobę.

Jako podsumowanie treści niniejszego rozdziału, w tabeli 3 zestawiałam główne cele przekazywania uczniom wiadomości w procesie wychowania fizycznego.

Tabela 2

Intelektualizacja w procesie wychowania fizycznego

Cele przekazywania uczniom wiadomości w procesie wychowania fizycznego			
Wychowanie	Kształcenie		
Wiadomości jako podstawa kształtowania się zainteresowań poglądów i przekonań ucznia o wartościach aktywności ruchowej, zdrowia (...), oraz wiadomości umożliwiające rozumienie problemów kultury fizycznej	Wiadomości jako podstawa samodzielnej pracy ucznia-człowieka dorosłego	Wiadomości programujące działanie ucznia przez nauczyciela	Wiadomości jako podstawa odbioru widowisk sportowych
Zdobywanie przez ucznia wiedzy o sobie			

ROZDZIAŁ 2

PLANOWANIE PROCESU NAUCZANIA – UCZENIA SIĘ

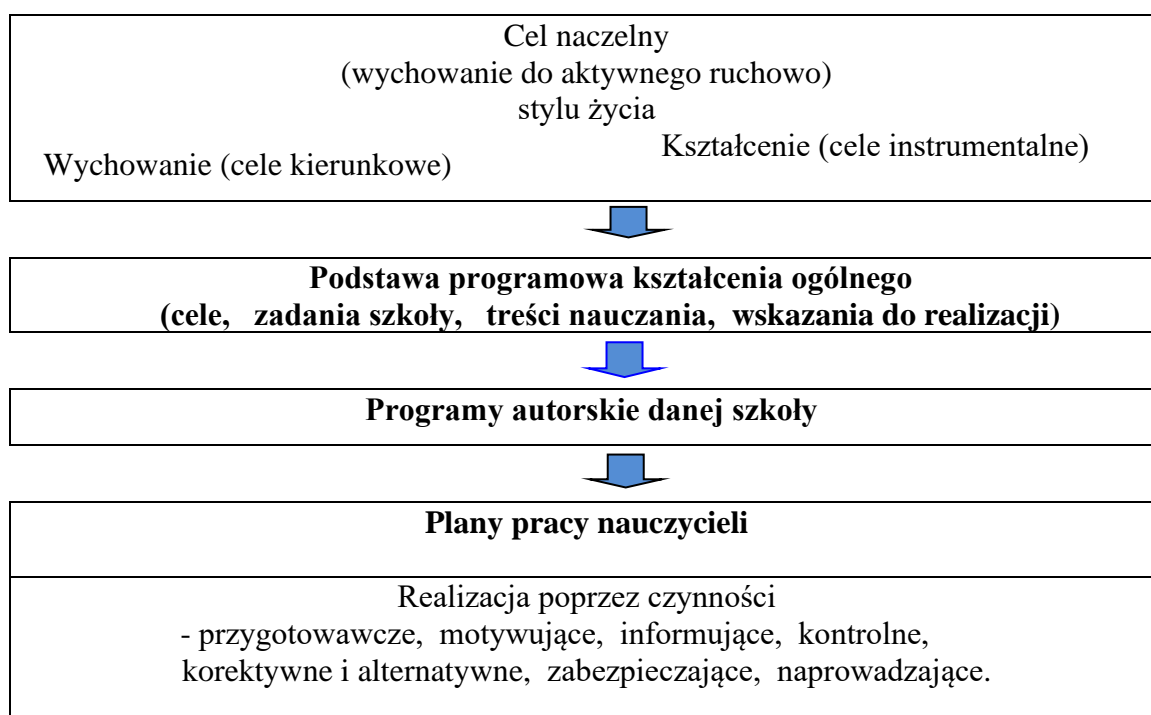
czyli - krok po kroku

W poprzednim rozdziale zarysowałam główną intencję i ogólny zakres wiadomości, jakie nasz uczeń powinien zdobyć w procesie wychowania fizycznego.

Przekazywanie wiadomości w procesie wychowania fizycznego nie jest zadaniem łatwym. Choć już w koncepcji szkoły dziesięcioletniej jednym z działów programowych były „wiadomości”, to jednak nie znalazły należnego im miejsca w praktyce edukacyjnej. Świadczą o tym wyniki badań naukowych diagnozujących zarówno stan wiadomości z kultury fizycznej jak i kultury zdrowotnej. W praktyce szkolnej nauczyciel musi w logicznie uporządkowany sposób przewidywać, jakie cele będzie realizował z konkretną klasą, w konkretnej szkole. W tym rozdziale postaram się przybliżyć ten właśnie problem w uporządkowaniu hierarchicznym, modyfikując stosownie do współczesnych wymogów hierarchię celów opracowaną przez S. Strzyżewskiego. W tabeli 3 zostały wyeksponowane cele etapowe omawiane w tym rozdziale.

Tabela 3

Hierarchia celów wychowania fizycznego



2.1. Formalne podstawy planowania

Cel naczelnny, w tym cele kierunkowe i instrumentalne określone przez teoretyków wychowania fizycznego wytyczają główną intencję edukacyjną w oparciu o aktualny stan wiedzy z obszaru wszystkich nauk. Stanowią podstawę (a przynajmniej powinny) dla instytucji zajmujących się wychowaniem młodego pokolenia w obszarze wychowania fizycznego z punktu widzenia potrzeb indywidualnych i społecznych.

W realiach współczesnej szkoły główne intencje i cele edukacyjne, a także zalecane i dopuszczane sposoby ich realizacji rozstrzygane są na poziomie ministerstwa w formie regulacji prawnych. Najbardziej ogólną wytyczną dotyczącą procesu edukacyjnego z wychowania fizycznego (podobnie jak z innych przedmiotów szkolnych) jest podstawa programowa.

Podstawa programowa kształcenia ogólnego to „...obowiązkowe zestawy celów i treści nauczania, w tym umiejętności, opisane w formie ogólnych i szczegółowych wymagań dotyczących wiedzy i umiejętności, które powinien posiadać uczeń po zakończeniu określonego etapu edukacyjnego, oraz zadania wychowawcze szkoły, uwzględniane odpowiednio w programach (...) nauczania oraz umożliwiające ustalenie kryteriów ocen szkolnych i wymagań egzaminacyjnych”²⁷.

Podstawa programowa opracowana jest dla grupy klas, odrębnie dla każdego etapu edukacyjnego. Na dzień dzisiejszy w szkołach obowiązują dwie podstawy programowe. Ich strukturę przedstawiłam w tabeli 4²⁸.

W których działach podstaw programowych z wychowania fizycznego określone są cele ogólne i szczegółowe wymagające intencjonalnego przekazywania wiadomości uczniom?

²⁷ Ustawa z dnia 7 września 1991 o systemie oświaty ze zmianami wynikającymi z Ustawy z dnia 19 marca 2009 r. o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz zmianie niektórych innych ustaw (Dz.U. Nr 56, poz 458) - art. 3, pkt 13.

²⁸ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. z 2009 roku Nr 4, poz. 17). Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 26 lutego 2002 roku w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. Nr 51, poz. 458 z późn. zm.).

Tabela 4

Struktura podstaw programowych z wychowania fizycznego dla poszczególnych etapów kształcenia:

I etap- Szkoła podstawowa kształcenie zintegrowane

II etap Szkoła podstawowa – klasy IV-VI

III etap - gimnazjum

IV etap – szkoła ponadgimnazjalna

Podstawa programowa 2002	Podstawa programowa 2008 I etap kształcenie zintegrowane	Podstawa programowa II, III i IV etap edukacyjny 2008
Część wstępna podstawy programowej		
Cele kształcenia	Cele kształcenia	Cele kształcenia – wymagania ogólne
Zadania szkoły	Zadania szkoły	-
Treści kształcenia	Treści nauczania – klasa I: 1. Kształtowanie sprawności fizycznej i edukacja zdrowotna, Treści nauczania – wymagania szczegółowe na koniec klasy III:	Treści nauczania – wymagania szczegółowe na koniec danego etapu 1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego. 2. Trening zdrowotny. 3. Sporty całego życia i wypoczynek. 4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. 5. Sport. 6. Taniec (SP, Gimn.). 7. Edukacja zdrowotna (Gimn., Lic.).
Osiągnięcia ucznia	1. Sprawność fizyczna 2. Trening zdrowotny. 3. Sporty całego życia i wypoczynek. 4. Bezpieczeństwo i edukacja zdrowotna.	
	Zalecane warunki i sposób realizacji	Zalecane warunki i sposób realizacji.

W tabelach od 5 do 8 przedstawiłam podstawy programowe obowiązujące od 2002 roku, a w tabelach od 9 do 16 podstawy programowe obowiązujące od 2008 roku. Dla łatwiejszego odbioru informacji tam zawartych wyróżniłam pogrubioną czcionką treści, których realizacja wymaga intencjonalnego przekazywania informacji instruktażowo-normatywnych. Zachęcam czytelnika do samodzielnego przestudiowania i przeanalizowania tych treści, bowiem żadna moja interpretacja nie zastąpi rzetelnego zapoznania się z obszarem zagadnień, które – w świetle przepisów – należy przekazać uczniom. Podkreślę tylko, że podstawa programowa wytycza co każdy uczeń ma wiedzieć, umieć i jaki ma być po ukończeniu klasy I, III i VI szkoły podstawowej, po ukończeniu gimnazjum i szkół nauczyciela ponadgimnazjalnych. Nie jest to

zatem w pełni wybór, lecz powinność nauczyciela, aby osiągnąć wytyczone cele edukacyjne uszczegółowione w formie osiągnięć ucznia (2002r.) i treści edukacyjnych (2008r.).

Tabela 5

Podstawa programowa z wychowania fizycznego (2002) – cele edukacyjne

Cele edukacyjne			
Kształcenie zintegrowane	Szkoła podstawowa IV-VI	Gimnazjum	Szkoła średnia
<p>Wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju ucznia, w tym szczególnie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Umiejętności służących zdobywaniu wiedzy (czytania, pisanie i rachowania); 2. umiejętności nawiązywania i utrzymywania poprawnych kontaktów z innymi dziećmi, dorosłymi, z osobami niepełnosprawnymi, przedstawicielami innej narodowości i rasy itp.; 3. Poczucie przynależności do społeczności szkolnej, środowiska lokalnego, regionu i kraju; 4. Umiejętności działania w różnych sytuacjach szkolnych i pozaszkolnych; 5. Rozbudzanie potrzeby kontaktu z przyrodą. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów. 2. Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczniów. 3. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zrozumienie przez ucznia powodów i sensu jego starań o ciało, o sprawność, o zdrowie i urodę, jako warunek szacunku wobec siebie i wobec innych. 2. Uzewnętrznie nie, przyjęcie i uznanie przez ucznia postulatu racjonalnej troski o witalną gotowość organizmu, która warunkuje jego życiowe osiągnięcia. 3. Doskonalenie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utrwalenie i pogłębianie znajomości zasad racjonalnej troski o zdrowie i sprawność fizyczną, uwarunkowanych systematycznym uprawianiem różnych form aktywności sportowej, rekreacyjnej i turystycznej. 2. Kształtowanie postaw moralnych i społecznych w oparciu o wartości tkwiące w sporcie, rekreacji i turystyce, m.in. wytrwałość, systematyczność, odpowiedzialność, samodyscyplina, równość szans, szacunek dla przeciwnika, „czysta gra”, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki. 3. Rozwijanie motywacji do podejmowania samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego, ze szczególnym uwzględnieniem indywidualnych właściwości morfologicznych i funkcjonalnych.

Podstawa programowa z wychowania fizycznego (2002) – zadania szkoły

Zadania szkoły			
Kształcenie zintegrowane	Szkoła podstawowa IV-VI	Gimnazjum	Szkoła średnia
<p>1. Uświadamianie uczniom, że wspólnoty, takie jak: rodzina, środowisko lokalne i ojczyzna stanowią wielką wartość w życiu każdego człowieka, i że każdy ma wobec tych wspólnot obowiązki;</p> <p>2. Uczenie zwyczajów, obyczajów i właściwych zachowań w środowisku rodzinnym wobec kolegów szkolnych i nauczycieli;</p> <p>3. Uczenie właściwych zachowań w stosunku do zwierząt i otaczającej przyrody;</p> <p>4. Rozpoznanie poziomu sprawności warunkującego opanowanie przez uczniów podstawowych umiejętności: czytania, pisania i zachowania odpowiednio do tego prowadzenie ćwiczeń usprawniających;</p> <p>5. Kształtowanie właściwych nawyków higienicznych;</p> <p>6. Zapoznanie dzieci z polską i światową klasyczną literaturą dziecięcą.</p>	<p>1. Stymulowanie i umożliwianie uczniom podejmowania aktywności ruchowej i wyrażania własnych przeżyć w zabawach, grach, tańcach.</p> <p>2. Tworzenie warunków do doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej.</p> <p>3. Zapoznanie uczniów z podstawowymi formami rekreacji, turystyki oraz z podstawowymi zasadami uprawiania wybranych przez uczniów dyscyplin sportowych.</p> <p>4. Dokonywanie oceny postawy ciała i poziomu sprawności ucznia.</p>	<p>1. Przekazywanie wiedzy, która podtrzyma potrzebę systematycznej aktywności fizycznej uczniów, potwierdzającej zdrowotne nawyki oraz znajomość zasad zdrowego życia.</p> <p>2. Stymulowanie różnorodnych form aktywności fizycznej uczniów, wspierającej ich rozwój, szczególnie w okresie stabilizacji postaw ciała.</p> <p>3. Organizowanie zajęć w wybranych dziedzinach rekreacyjno-sportowych i turystycznych.</p> <p>4. Organizowanie zajęć fakultatywnych z zakresu „sportów całego życia”.</p>	<p>4. Uzupełnienie i utrwalenie wiedzy niezbędnej dla podejmowania świadomej, systematycznej aktywności fizycznej jako warunku zdrowego stylu życia i racjonalnej troski o witalną gotowość organizmu do przeciwstawiania się negatywnym skutkom cywilizacji.</p> <p>5. Wdrażanie do samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego oraz dbałość o należyty poziom sprawności fizycznej.</p> <p>6. Przygotowanie do roli organizatora i aktywnego uczestnika różnorodnych form aktywności fizycznej oraz odbiorcy (kibica) widowisk sportowych.</p>

Treści programowe			
Kształcenie zintegrowane	Szkoła podstawowa – kl. IV-VI	Gimnazjum	Szkoła średnia
<p>Program edukacji na tym etapie powinien obejmować następujące treści i działania edukacyjne (wybrane z ogółu treści):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. poznanie własnego ciała, 2. dbałość o zdrowie, higiena własna i otoczenia, 3. Żywność i żywienie 4. Bezpieczeństwo, w tym poruszanie się po drogach publicznych, rozpoznanie alarmowych o niebezpieczeństwie, Gry i zabawy ruchowe, ćwiczenia terenowe, wędrówki piesze, Umiejętności ruchowe oraz ćwiczenia fizyczne korygujące postawę ciała, 7. Przestrzeganie reguł w grach i zabawach ruchowych. 	<ol style="list-style-type: none"> Ćwiczenia kształtujące postawę ciała oraz stymulujące rozwój układów: ruchowego, oddechowego, krążeniowego, nerwowego. Formy ruchu stwarzające możliwości doskonalenia koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz wzmocnienie kondycji fizycznej. Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne oraz skoki. Podstawowe elementy techniki gier zespołowych, konkurencji lekkoatletycznych, gier rekreacyjnych, tańców, pływania oraz wybranych sportów zimowych. 5. Ćwiczenia i zabawy według inwencji uczniów, uwzględniające zasady współdziałania, respektowania przepisów, zasad i ustaleń. 6. Przepisy i zasady organizacji zajęć ruchowych uwzględniające troskę o zdrowie. 7. Badanie i ocena rozwoju oraz sprawności funkcjonowania organizmu. 8. Zasady sportowego współzawodnictwa. 9. Propozycje spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem gier, zabaw, form turystycznych i sportowych. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przekazywanie wiedzy, która podtrzyma potrzebę systematycznej aktywności fizycznej uczniów, potwierdzającej zdrowotne nawyki oraz znajomość zasad zdrowego życia. Stymulowanie różnorodnych form aktywności fizycznej uczniów, wspierającej ich rozwój, szczególnie w okresie stabilizacji postaw ciała. Organizowanie zajęć w wybranych dziedzinach rekreacyjno-sportowych i turystycznych. Organizowanie zajęć fakultatywnych z zakresu „sportów całego życia”. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uzupełnienie i utrwalenie wiedzy niezbędnej dla podejmowania świadomej, systematycznej aktywności fizycznej jako warunku zdrowego stylu życia i racjonalnej troski o witalną gotowość organizmu do przeciwstawiania się negatywnym skutkom cywilizacji. 2. Wdrażanie do samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego oraz dbałość o należyty poziom sprawności fizycznej. 3. Przygotowanie do roli organizatora i aktywnego uczestnika różnorodnych form aktywności fizycznej oraz odbiorcy (kibica) widowisk sportowych.

Podstawa programowa z wychowania fizycznego (2002) - osiągnięcia

Osiągnięcia			
Kształcenie zintegrowane	Szkoła podstawowa Kl. IV-VI	Gimnazjum	Szkoła średnia
_____	<p>1. Organizowanie i uczestniczenie w rekreacji, turystyce, zawodach sportowych z przestrzeganiem obowiązujących zasad (np. zasady „czystej gry” w sporcie).</p>	<p>1. Diagnozowanie własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych.</p> <p>2. Hartowanie organizmu i dbałość o higienę i zdrowie.</p> <p>3. Dbłość o prawidłową postawę ciała.</p> <p>4. Aktywność ruchowa o charakterze rekreacyjno-sportowym w dwóch wybranych formach indywidualnych i dwóch zespołowych.</p> <p>5. Pełnienie roli organizatora, widza i sędziego w wybranych dyscyplinach rekreacyjnych i sportowych.</p>	<p>1. Samoocena możliwości i potrzeb ruchowych na podstawie pomiaru podstawowych właściwości somatycznych oraz fizjologicznych.</p> <p>2. Umiejętne stosowanie ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała oraz sprawność fizyczną i ruchową.</p> <p>3. Organizowanie i aktywne uczestnictwo w indywidualnych oraz zespołowych formach aktywności sportowej, rekreacyjnej i turystycznej.</p> <p>4. Stosowanie różnorodnych form relaksacji po pracy umysłowej i fizycznej.</p> <p>5. Przyjęcie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych, w tym także (w przyszłości) własnej rodziny.</p>

Podstawa programowa z wychowania fizycznego (2008) - cele wychowania fizycznego

Kl. IV - VI	Gimnazjum	LO, Technikum, ZSZ
<p>Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Dbalność o sprawność fizyczną, prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem, w szczególności:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Przygotowanie do całonocnej aktywności fizycznej oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych, w szczególności:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. uświadomienie potrzeby całonocnej aktywności fizycznej; 2. stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia; 3. działanie jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu; 4. umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Podstawy programowe z wychowania fizycznego (2008).
Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego

Kl. III	Kl. IV-VI	Gimnazjum	LO, Technikum, ZSZ
<p>Uczeń: a) realizuje marszobieg trwający co najmniej 15 minut, b) umie wykonać próbę siły mięśni brzucha oraz próbę gibkości dolnego odcinka kręgosłupa</p>	<p>Uczeń: 1) wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera; 2) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych oraz gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; 3) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; 4) ocenia własną postawę ciała.</p>	<p>Uczeń: 1) wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości; 2) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej; 3) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.</p>	<p>Uczeń: 1) wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej; 2) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb; 3) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej; 4) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.</p>

Podstawy programowe z wychowania fizycznego (2008)
Trening zdrowotny

Kl. III	Kl. IV-VI	Gimnazjum	LO, Technikum, ZSZ
<p>Uczeń</p> <p>a) przyjmuje pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń oraz wykonuje przewrót w przód;</p> <p>b) skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki jedno- i obunóż nad niskimi przeszkodami;</p> <p>c) wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem i na przyrządzie</p>	<p>Uczeń</p> <p>1) mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku;</p> <p>2) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;</p> <p>3) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;</p> <p>4) wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu;</p> <p>5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył;</p> <p>6) wykonuje prosty układ gimnastyczny.</p>	<p>Uczeń</p> <p>1) omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego;</p> <p>2) wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie;</p> <p>3) omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka;</p> <p>4) przeprowadza rozgrzewkę;</p> <p>5) 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;</p> <p>6) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;</p> <p>7) planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny;</p> <p>8) wybiera i pokonuje trasę crossu.</p>	<p>Uczeń</p> <p>1) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;</p> <p>2) wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia;</p> <p>3) wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;</p> <p>4) wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne;</p> <p>5) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie;</p> <p>6) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;</p> <p>7) wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).</p>

Podstawy programowe z wychowania fizycznego (2008)
Sporty całego życia i wypoczynek

Kl. III	Kl. IV-VI	Gimnazjum	LO, Technikum, ZSZ
<p>Uczeń:</p> <p>a) posługuje się piłką: rzuca, chwytą, kozłuje, odbija i prowadzi ją,</p> <p>b) jeździ np. na rowerze, wrotkach; przestrzega zasad poruszania się po drogach,</p> <p>c) bierze udział w zabawach, mini grach i grach terenowych, zawodach sportowych, respektując reguły i podporządkowując się decyzjom sędziego,</p> <p>d) wie, jak należy zachować się w sytuacjach zwycięstwa i radzi sobie z porażkami w miarę swoich możliwości;</p>	<p>Uczeń:</p> <p>1) organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej;</p> <p>2) 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;</p> <p>3) omawia zasady aktywnego wypoczynku.</p>	<p>Uczeń:</p> <p>1) stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zwody;</p> <p>2) ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;</p> <p>3) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.</p>	<p>Uczeń stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.</p>

Podstawy programowe z wychowania fizycznego (2008)
Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

Kl. III	Kl. IV-VI	Gimnazjum	LO, Technikum, ZSZ
<p>BHP i edukacja zdrowotna Uczeń: 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 leków 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.</p>	<p>Uczeń: 1) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; 3) stosuje zasady samoasekuracji; 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach; 5) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem; 6) dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.</p>	<p>Uczeń: 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu; 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze; 4) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.</p>	<p>Uczeń: 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze; 2) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.</p>

Podstawy programowe z wychowania fizycznego (2008)
Sport

Kl. III	Kl. IV-VI	Gimnazjum	LO, Technikum, ZSZ
	<p>1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;</p> <p>2) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę;</p> <p>3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</p>	<p>) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;</p> <p>2) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</p> <p>3) wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski;</p> <p>4) stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki .</p>	<p>1) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem;</p> <p>2) omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących;</p> <p>3) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</p>

Podstawy programowe z wychowania fizycznego (2008)
Taniec

Kl. III	Kl. IV-VI	Gimnazjum	LO, Technikum, ZSZ
	<p>Uczeń:</p> <p>1) wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki;</p> <p>2) wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotecie</p>	<p>Uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca.</p>	

Podstawy programowe z wychowania fizycznego (2008)
Eukacja zdrowotna²⁹

SP	Gimnazjum	LO, Technikum
	<p>1) wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;</p> <p>2) wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia;</p> <p>3) identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</p> <p>4) omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami;</p> <p>5) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;</p> <p>6) omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;</p> <p>7) wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne;</p> <p>8) wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne i podaje jego przykłady;</p> <p>9) 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.</p>	<p>1) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości;</p> <p>2) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;</p> <p>3) omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne;</p> <p>4) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;</p> <p>5) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;</p> <p>6) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem;</p> <p>7) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;</p> <p>8) wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta;</p> <p>9) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS);</p> <p>10) planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;</p> <p>11) omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia;</p> <p>12) wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby stworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.</p>

²⁹ Teorię i metodykę współczesnej edukacji zdrowotnej, główne koncepcje zdrowia oraz sposoby promocji prozdrowotnego stylu życia wraz z przykładami zajęć oraz ewaluacji wyników, przedstawia B. Woynarowska w podręczniku *Edukacja zdrowotna*, PWN, Warszawa 2008.

2.2. Układnie programu wychowania fizycznego

Podstawa programowa zawiera ogólne informacje, wskazówki, określa cele ogólne i szczegółowe. Obowiązkiem nauczyciela (zespołu przedmiotowego) jest opracowanie programu uwzględniającego zawarte w niej wytyczne³⁰.

§ 2

„3. Nauczyciel może zaproponować program (...) nauczania ogólnego (...) opracowany samodzielnie lub we współpracy z innymi nauczycielami. Nauczyciel może również zaproponować program opracowany przez innego autora (autorów) lub program opracowany przez innego autora (autorów) wraz z dokonanymi zmianami.”

„4. Zaproponowany przez nauczyciela (...) program nauczania ogólnego (...) powinien być dostosowany do potrzeb i możliwości uczniów, dla których jest przeznaczony.”

Opracowany w danej szkole program dopuszcza do użytku szkolnego dyrektor szkoły³¹.

W świetle współczesnych uregulowań prawnych polskiej oświaty nauczyciele mają szansę na realizację procesu edukacji według własnej koncepcji. Dotyczy to wszystkich nauczycieli, a więc także nauczycieli wychowania fizycznego. Nauczyciel ma możliwość samodzielnego kreowania wychowania fizycznego w swojej szkole już na poziomie programowania pracy wybierając program innego autora, lub układając własny program autorski..

Najbardziej korzystne jest tworzenie własnych programów autorskich. Uzasadnienie wydaje się oczywiste. Każdy z programów opracowany jest zawsze na znacznym poziomie ogólności. Autor opracowania zawsze porządkuje jego treści według przyjętej przez siebie koncepcji – przewidując, już na tym etapie, możliwe rozwiązania praktyczne, określoną strategię postępowania. Nie zawsze ta strategia jest możliwa do uchwycenia przez kogoś, kto mechanicznie niejako z takiego programu korzysta. Nie wszystko przecież można zapisać w programie. Tak więc, korzystając z „cudzego” programu nauczyciel korzysta z niego wprost, lub modyfikuje jego wytyczne zgodnie z potrzebami i możliwościami swojej szkoły. Tworzy na tej podstawie niemalże własny, szczegółowy program. Istnieje jednak niebezpieczeństwo,

³⁰ Rozporządzenie MEN z dnia 8 czerwca 2009r w sprawie dopuszczenia do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników (Dz.U. Nr 89, poz.730) .

³¹ ibidem

że dokonując wyboru celów szczegółowych może zagubić zawartą w danym programie intencję i główny „motyw przewodni” znany autorowi. Cele mogą być wybrane do realizacji w sposób chaotyczny, nie sprzyjający realizacji całościowej koncepcji wychowania fizycznego przyjętej przez autora programu. Lepiej jest zatem opracować własny program.

Opracowanie dobrego programu wymaga już na wstępie przemyślenia i logicznego uporządkowania treści, które powinniśmy przekazać uczniom.

Co to oznacza – logicznie uporządkować treści?

Zarówno w koncepcji programów wychowania fizycznego, jaki i precyzowaniu celów etapowych (dla etapu edukacji, dla klasy w roku) potrzebny jest namysł.

W pierwszej kolejności trzeba odpowiedzieć sobie na pytanie, jaki efekt ostateczny możemy uznać za zadowalający, czyli jak należy rozumieć sformułowanie – przekazaliśmy wiadomości.

Przedstawiony we wcześniejszym rozdziale (tab.2), bardzo ogólny przykład ilustruje, że wiadomości, które przekazujemy uczniom mają czemuś służyć i nie mogą być oderwane od siebie, przekazywane chaotyczne.

Zakres przekazywanych, a więc przyswajanych przez ucznia wiadomości musi w efekcie stanowić system ukierunkowany na... Nie możemy zatem do programu wychowania fizycznego bezkrytycznie przenosić zapisów z podstawy programowej.

Nie możemy oczekiwać, że uczeń sam stworzy sobie i uporządkuje „kawałki” wiedzy w sposób umożliwiający skuteczne i efektywne podejmowanie aktywności fizycznej dla realizacji konkretnego celu. Trzeba mu taki system wiadomości i umiejętności stworzyć. System wskazujący człowiekowi, w jakim celu, i jak programować sobie zadania ruchowe, bezpiecznie i efektywnie je realizować oraz oceniać wyniki działania. Takich systemów wiadomości i umiejętności jest tyle ile funkcjonuje motywów podejmowania aktywności fizycznej przez ludzi. Jest sprawą oczywistą, że nie da się od razu przekazać wszystkich wiadomości przydatnych do ich realizacji w sposób kompletny, uporządkowany. Inne wiadomości będą niezbędne człowiekowi, który chce wykorzystać aktywność ruchową dla utrzymania sprawności fizycznej jako zaradności życiowej, inne dla przeciwdziałania chorobom serca i układu krążenia i t d. W tym systemie należne miejsce zajmują również **umiejętności**

sportowo-rekreacyjne. Nie tylko powinny być opanowane pod względem techniki (czy wszystkie?) w sposób umożliwiający ich wykorzystanie. Niezbędne jest również uświadomienie uczniom ich walorów zdrowotnych, rekreacyjnych itd. Uczeń powinien wiedzieć, które z opanowanych sportów (form aktywności), w jakim celu może wykorzystać. Przykładowo, w tabeli 17 przedstawiłam kolejne etapy pracy samodzielnej i nakreśliłam ogólny zakres wiadomości, jakie powinny posiadać dziewczęta, aby chciały i potrafiły dbać o właściwą sylwetkę.

Tabela 17

Ogólny zakres wiadomości jako podstawa dbałości o należyłą masę ciała

Stawianie celu	Programowanie	Realizacja	Ocena
<p>1. Dziewczęta poprzez samoocenę stwierdzają występowanie potrzeby:</p> <ul style="list-style-type: none"> - utrzymania dotychczasowej sylwetki lub - zmiany obecnego stanu. <p>Dziewczęta muszą być przekonane, że o właściwą sylwetkę należy dbać z uwagi na walory zdrowotne i estetyczne. Muszą także wiedzieć i rozumieć co to znaczy „prawidłowa sylwetka</p> <p>III Dziewczęta (kobiety) <u>chcą</u> utrzymać właściwą sylwetkę poprzez aktywność fizyczną, a nie poprzez stosowanie środków farmakologicznych.</p>	<p>Dziewczęta wiedzą:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mają do wyboru: biegi, pływanie, kompleksy ćwiczeń kształtujących, aerobik i inne - jak często powinny podejmować ćwiczenia, - gdzie można ćwiczyć pod kierunkiem instruktora, lub samodzielnie - i inne 	<p>Niezbędne wiadomości zależą <u>od wybranej formy aktywności</u>:</p> <p>Wybór – marszobieg lub trening marszowy</p> <p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wybór miejsca ćwiczeń: gdzie jest bezpiecznie, jaki wybrać teren, - ubiór - jak długo powinien trwać wysiłek - czynności poprzedzające wysiłek, - dozowanie wysiłku (krzywa nateżenia wysiłku np. w oparciu o pomiar tętna, wybór metody), - czynności bezpośrednio po wysiłku (ćwiczenia rozluźniające, oddechowe...) - zdrowe odżywianie się 	<p>Niezbędne wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> - po jakim okresie czasu można oczekiwać efektu, - jak sprawdzić efekt (np. waga: jak z niej korzystać – kiedy się ważyć, kiedy pomiary będą porównywalne, czy ciężar ciała się zmniejszy) itd. - jak interpretować uzyskany wynik

Jak długo przekazywane uczniom wiadomości nie będą stanowiły uporządkowanego systemu, tak długo ich wartość będzie miała tylko wymiar spełnienia przez nauczyciela obowiązku programowego. To stwierdzenie nie jest nowatorskie. Wystarczy sięgnąć do tradycyjnych zasad kształcenia (nauczania-uczenia się), a zwłaszcza zasady systematyczności. Posłużę się cytatem, który oddaje bardzo trafnie to, co uważam za nieodzowne i podstawowe w pracy nauczyciela.

Jak pisze W. Okoń (1987, s.183):

„...skuteczność procesu kształcenia zależy od stopnia uporządkowania materiału dydaktycznego, od jego planowego ujęcia według pewnych właściwych dlań założeń, od racjonalnego podzielenia materiału na sensowne fragmenty i kolejnego ich opanowania w ciągłym nawiązaniu do jakichś całości (...)”.

Dlatego przestrzeganie zasady systematyczności – wdrożenie do praktyki jej podstawowych wytycznych jest nieodzowne już na etapie koncepcji programu wychowania fizycznego w danej szkole.

Jak stwierdziłam wcześniej, nie da się od razu przekazać wszystkich wiadomości i nauczyć uczniów działania w ujęciu systemowym. Można jednak i należy na etapie planowania przekazywania wiadomości uczniom przewidywać, jakie zadanie mają one spełnić – dzisiaj i w przyszłości. Już na etapie tworzenia programu przekazywania wiadomości trzeba to sobie uzmysłowić.

Przykładowo: W jakim celu chcemy nauczyć uczniów rozróżniania i konstruowania różnych rodzajów ćwiczeń kształtujących (w/g systematyki ćwiczeń dla potrzeb toku lekcyjnego) i tworzenia kompleksów tych ćwiczeń? Ponieważ w samodzielnej aktywności fizycznej mogą dzięki nim osiągać różne cele. Ich przykłady przedstawiłam w tabeli 18.

Tabela 18

Cele stosowania ćwiczeń kształtujących

Przykłady możliwości samodzielnego wykorzystanie ćwiczeń kształtujących siłę poszczególnych grup mięśniowych, gibkość i koordynację						
Budowa „sylwetki”	Rozgrzewka (przed grą, pływaniem i In)	Przeciwdziałanie schorzeniom kręgosłupa	Poprawa stanu sprawności po wypadku (kontuzji) jako element rehabilitacji	Utrzymanie sprawności ogólnej jako podstawy rekreacyjnego uprawiania różnych sportów	Przygotowanie się sprawnościowe do specyficznej pracy fizycznej (zaprawa kondycyjna) po dłuższej przerwie np. przed sezonem narciarskim)	Wypoczynek, relaks

A w jakim celu nasz uczeń może wykorzystać znajomość i umiejętność wykonania ćwiczeń oddechowych, rozluźniających (tab.19)?

Tabela 19

Cele stosowania ćwiczeń oddechowych lub rozluźniających

Przykłady możliwości samodzielnego wykorzystania ćwiczeń oddechowych lub rozluźniających				
Wspomaganie wypoczynku po dużym wysiłku wytrzymałościowym	Wspomaganie wypoczynku po lub w trakcie ćwiczeń siłowych	W trakcie wysiłku – regulacja intensywności, obciążenia	Wspomaganie wypoczynku w czasie pracy umysłowej	Chwilowe odprężenie w sytuacji stresu

W jakich sytuacjach może się przydać umiejętność pomiaru i oceny tętna (tab.4)?

Tabela 20

Zastosowanie pomiaru tętna

Pomiar tętna spoczynkowego i wysiłkowego				
Obliczanie indywidualnego maksymalnego wysiłku – na poziomie przemian tlenowych w celu przeciwdziałania przeciążeniom	Umiejętność stopniowania natężenia wysiłku w czasie wysiłków wytrzymałościowych (biegi, pływanie i in.)	Samodzielne wykorzystanie metody powtórzeniowej	Samooceń wytrzymałości (wykorzystanie w teście)	Umiejętność oceny zagrożenia zdrowia na podstawie tętna spoczynkowego

Decydując się (dobrowolnie lub z konieczności wynikającej z podstaw programowych) na wytyczenie sobie w procesie edukacyjnym celów (osiągnięć ucznia) dotyczących wiadomości, jako podstawy praktycznego ich wykorzystania przez ucznia, zawsze takie pytania należy sobie postawić. Dopiero kolejnym krokiem powinno być przemyślenie sposobu rozłożenia treści w etapie edukacji, w roku szkolnym, w cyklu, a także sposobu przekazywania uczniom wiadomości w połączeniu z rozwijaniem i doskonaleniem odpowiednich sprawności w posługiwaniu się nimi. Bo przecież to uczeń powinien odpowiedzi na te pytania znać i posługiwać się nimi w praktycznym działaniu.

Powyższe wytyczne odnoszą się również do formułowania celów dotyczących zapoznawania ucznia z wartością zdrowia, sprawności fizycznej, budowy ciała, czynnego wypoczynku i in.

Ponieważ jednak nauczanie wykorzystania aktywności ruchowej dla różnych celów rozłożone jest w czasie – w etapach edukacji, w kolejnych klasach – uczniowie powinni nabywać wiadomości i umiejętności działania stopniowo, organizując je w coraz bardziej złożony system. Oznacza to w praktyce, że nauczyciel stawia zadania uwzględniając możliwości percepcji uczniów i stan już posiadanej wiedzy.

Kiedy możemy uznać, że wyposażamy uczniów w wiadomości przyjmując właściwą strategię?

Kiedy stwierdzimy, że uczeń:

- zapamiętał co mu „powiedzieliśmy”,
- zrozumiał sens,
- w oparciu o powyższe potrafi działać,
- potrafi samodzielnie, twórczo modyfikować działanie.

To uporządkowanie powinno ukierunkowywać myślenie metodyczne nauczyciela wychowania fizycznego zarówno na etapie programowania jak i planowania pracy z klasą.

Przykładowo, w przełożeniu na proces wychowania fizycznego powyższe etapy zdobywania wiadomości „praktycznych” z kultury fizycznej powinny przebiegać najczęściej w sposób następujący:

1. Egzekwowanie określonych zachowań w połączeniu z wiadomościami, które uświadamiają uczniowi „co robi” – dzięki temu uczeń opanowuje terminologię, zasób różnorodnych ćwiczeń ukierunkowanych na cel (np. ćwiczenia kształtujące, ćwiczenia siły..., kontrola gibkości...), poznaje sposoby zachowania się (np. zasady higieny, odpoczynek po intensywnych ćwiczeniach, zachowanie fair) – dzięki temu uczeń wie – uczeń zna.
2. Przekazywanie wiadomości „dlaczego” tak wykonuje ćwiczenie (np. dlaczego „taka” pozycja wyjściowa, obszerność ruchu...), dlaczego „tak” powinien się zachować – uczeń rozumie.
3. Przekazywanie wiadomości, jakie warunki trzeba spełnić, aby ćwiczenie było skuteczne, bezpieczne, i dlaczego (np. metoda powtórzeniowa w rozwijaniu siły, rozgrzewka przed danym wysiłkiem...) – uczeń wie i rozumie.
4. Stwarzanie możliwości osiągnięcia wskazanego przez nauczyciela celu samodzielnie – w sposób konwencjonalny w różnorodnych warunkach (w grupach, w parach, indywidualnie) – uczeń potrafi zastosować wiedzę w działaniu.

5. Stwarzanie możliwości samodzielnego działania w oparciu o posiadaną wiedzę – w sposób niekonwencjonalny w różnorodnych warunkach (w grupach, w parach, indywidualnie) – uczeń potrafi operować wiedzą w działaniu.
6. Stwarzanie możliwości samodzielnego wyznaczania sobie celu przez ucznia i sposobu jego osiągnięcia.

Oczywiste jest, że realizacja każdego z wymienionych etapów dokonuje się w dłuższym okresie. To, w jakim czasie doprowadzimy do umiejętności operowania wiedzą przez ucznia zależy od stopnia komplikacji danej problematyki. Niezależnie jednak od tego – czego dotyczą dane wiadomości przekazywane uczniom nauczyciel wychowania fizycznego zobowiązany jest do podporządkowania się uniwersalnym zasadom nauczania-uczenia się. Należą do nich:

- zasada świadomości i aktywności,
- zasada systematyczności,
- zasada pogłębienia,
- zasada przystępności,
- zasada wiązania teorii z praktyką,
- zasada trwałości.

Ponieważ zasady te omówione są bardzo dokładnie w podręcznikach z zakresu dydaktyki ogólnej, pominię ich szczegółowe omawianie. Zwrócę jednak uwagę na kilka problemów.

Aby zapewnić ciągłość pracy, ustrzec się przed działaniem chaotycznym, którego konsekwencją może być przekazywanie informacji przypadkowych, brak ich utrwalenia, a więc niekompletna i nietrwała wiedza ucznia, nauczyciel powinien ułożyć program działania wytyczając szczegółowe zagadnienia jako kontinuum, począwszy od pierwszej do ostatniej klasy danego etapu edukacji. Na bazie opanowanych i utrwalonych wiadomości dane zagadnienie powinno być coraz bardziej rozwijane w miarę rozwoju możliwości percepcyjnych ucznia. Powyższy sposób ilustrują zamieszczone w tabelach od 21 do 28 przykładowe fragmenty rozkładu materiału dla szkoły podstawowej, które mogą posłużyć jako pomoc nauczycielowi układającemu program wychowania fizycznego. Rozkład ten posiada charakter otwarty, ponieważ pewne treści można w nim ująć dopiero po zaplanowaniu celów w zakresie umiejętności ruchowych.

Planowanie zadań dydaktycznych w zakresie przekazywania wiadomości musi uwzględniać przede wszystkim możliwości podmiotu – czyli ucznia. Należy pamiętać, że możliwości przyswojenia wiadomości zależą od etapu rozwoju ontogenetycznego naszego ucznia. W klasach nauczania początkowego dominować powinny informacje programujące działanie uczniów i związane z nimi wiadomości (patrz: poprzedni rozdział). Nie oznacza to, że nie należy przekazywać wiadomości instruktażowo-normatywnych. Niezbędne jest jednak zawsze rozważenie czy uczeń w danym wieku jest w stanie je zrozumieć. Pamiętajmy, że dziecko w tym okresie nie ma jeszcze zdolności myślenia abstrakcyjnego – myśli w sposób konkretno-obrazowy. W kolejnych latach można i należy przekazywać treści bardziej złożone o charakterze instruktażowo-normatywnym. Mają one szczególne znaczenie od okresu dorastania, gdy nasi uczniowie wyrabiają sobie poglądy o różnych dziedzinach swojego życia, także o kulturze fizycznej. Nam przecież zależy na tym, aby sfera poznawcza, jako składnik postawy osobowościowej oparta była na rzetelnej wiedzy.

W większości szkół wychowanie fizyczne realizowane jest przez kilku nauczycieli. Im lepiej opracowany zostanie program wychowania fizycznego, tym większa szansa, że wszyscy uczniowie osiągną zbliżony poziom wiadomości po ukończeniu danej klasy. Dzięki temu możliwe będzie podporządkowanie pracy w danej szkole zasadzie systematyczności, w aspekcie przede mnie przedstawionym. Jeżeli wytyczone cele nie będą zbyt ogólne, jeżeli wynikać z nich będą standardy określone dla każdej klasy, wówczas każdy nauczyciel przejmujący klasę prowadzoną wcześniej przez innego nauczyciela będzie wiedział co jego uczniowie powinni już wiedzieć i umieć. Łatwiej wówczas planować sobie pracę.

Z tego względu niezbędne byłoby, aby program realizowany w danej szkole opracowywali wszyscy nauczyciele wychowania fizycznego, czyli zespół przedmiotowy. Jednorazowy wysiłek nauczycieli będzie niewątpliwie procentował w kolejnych latach pracy z uczniem, bowiem bez względu na osobę prowadzącą zajęcia, podstawowa uzgodniona koncepcja wyposażania uczniów w wiadomości i usamodzielnianie ich w toku zajęć może być realizowana.

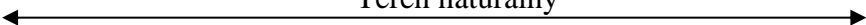
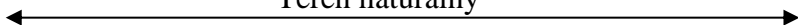
Opracowując rozkład materiału z wiadomości dobrze byłoby wyróżnić te z nich, które:

- należy przekazywać w czasie lekcji wychowania fizycznego,
- należy przekazać w czasie dwóch godzin obligatoryjnych do wyboru.

Zwłaszcza ten drugi obszar edukacyjny stwarza korzystne warunki do przekazywania uczniom wiadomości. Łatwiej skupić uwagę uczniów na problemach ważnych, bazując na lubianych przez nich formach aktywności ruchowej.

Tabela 24

Korzystanie z przyborów, przyrządów i urządzeń

	Kl.I	Kl. II	Kl. III	Kl. IV	Kl.V	Kl. VI
Różnicowanie przyborów	Skrzynia, koziół, ławeczka, materac, drabinka, odskocznia - stopniowe wprowadzanie do lekcji coraz większej liczby przyrządów z podaniem ich właściwej nazwy - czynności pomocnicze dzieci	Deskorolka, kraty, równoważnia - jak w klasie I	Drażek, poręcze jak w klasie I oraz wykorzystanie poznanych wcześniej przyrządów wg inwencji dzieci	Wykorzystanie pojedynczych znanych przyrządów w sposób typowy i nietypowy wg inwencji dzieci Tworzenie własnych zestawów ukierunkowanych na rozwijanie wskazanych przez nauczyciela zdolności motorycznych 	Wykorzystanie kilku przyrządów – tworzenie z nich dowolnych kompozycji do ćwiczeń	
	 Teren naturalny Zabawy i ćwiczenia w terenie naturalnym na boisku szkolnym			 Teren naturalny		
	Krażek, skakanka, woreczek, laska gimnastyczna szarfa, ringo - wprowadzenie ćwiczeń kształtujących, zabaw i gier z ww. przyborami z podaniem ich właściwej nazwy, - angażowanie dzieci do czynności pomocniczych.	Lotka, rakieta, obręcz, szczur - podanie właściwej nazwy, - wprowadzenie do ćwiczeń użytkowo-sportowych, kształtujących, zabaw i gier.	Wywijają, mini-hokej - wprowadzenie do ćwiczeń użytkowo-sportowych, gier i zabaw ruchowych.	Paleczka sztafetowa: wprowadzenie do ćwiczeń użytkowo-sportowych, kształtujących, gier i zabaw ruchowych	Pilka do rugby (chł., dz.) Wprowadzenie do zabaw i gier ruchowych Wstążki, obręcz (dz.) (wprowadzenie do ćwiczeń z muzyką)	Ekspander (chł.) Wprowadzenie do ćwiczeń siłowych z wykorzystaniem różnych możliwości wykorzystania
				wprowadzenie przyborów nietypowych z wskazaniem możliwości ich wykorzystania w czasie wolnym.		

Czynny wypoczynek

	Kl. I	Kl. II	Kl. III	Kl. IV	Kl. V	Kl. VI
Czynny wypoczynek	<p>W co się bawić?</p> <ul style="list-style-type: none"> – Propozycje N form aktywności do wykorzystania w zabawie z kolegami, – Zadanie domowe: „codziennie bawię się na podwórku we własną lub poznaną na lekcji zabawę, po której czuję zmęczenie” – Na każdej lekcji 5 minut przeznaczonych na dowolną zabawę lub ćwiczenia wg propozycji U 	<p>Wrażanie pojęcia wypoczynek czynny i bierny (inf.).</p> <p>Jak powinniśmy wypoczywać na przerwach międzylekcyjnych?</p> <p>W co się bawić?</p> <p>Jak w kl. I</p>	<p>Jak powinniśmy ułożyć sobie dzień po przyjeździe ze szkoły?</p> <p>W co się bawić?</p> <ul style="list-style-type: none"> – Wymiana informacji między uczniami nt. wykorzystania czasu wolnego. – Propozycje ruchowe N do wykorzystania w czasie wolnym oraz jak w kl. I i II 	<p>Czy znaczny wysiłek jest szkodliwy dla zdrowia?</p> <p>Co dzieje się w naszym organizmie w czasie i po wysiłku?</p> <p>Samokontrola przez pomiar tętna</p> <p>W co się bawić?</p> <ul style="list-style-type: none"> - zadanie domowe: propozycje własnych zabaw, gier i ćwiczeń do wykorzystania w czasie wolnym, - 5 min. Dowolnych ćwiczeń na lekcji 	<p>Minimum koniecznego wysiłku dla zdrowia w ciągu dnia</p> <ul style="list-style-type: none"> - informacja, - propozycje N i U różnych form aktywności 	

Hartowanie i higiena osobista

	Kl. I	Kl. II	Kl. III	Kl. IV	Kl. V	Kl. VI
Hartowanie	Właściwy ubiór do ćwiczeń w zależności od pogody: informacja, przestrzeganie		Jak w klasie I i II, oraz ćwiczenia przy otwartym oknie	Jak w klasie I-III, oraz właściwe korzystanie ze słońca	Jak w klasie I-IV oraz właściwe korzystanie ze słońca i wody. Skutki nie przestrzegania zasad	Jak w klasie I-V Przypominanie w sprzyjających okolicznościach (przed wakacjami, na początku roku szkolnego, pierwsze słońce, pierwszy śnieg, zmiana miejsca ćwiczeń) – zabezpieczanie się przed szkodliwym działaniem słońca – konsekwencje negatywnych zachowań – obuwie a podłóżę do ćwiczeń
					ubiór do ćwiczeń a miejsce ćwiczeń (pomieszczenie zamknięte, teren)	
Higiena osobista (stroju, ciała)	- estetyka stroju, - kontrola czystości stroju przed rozpoczęciem zajęć, -informacja i kontrola ułożenia odzieży pozostawionej w szatni, -higiena ciała po zajęciach KF, - właściwy strój do zajęć (dlaczego nie można ćwiczyć w tym samym ubraniu, w którym przychodziliśmy do szkoły?)		Jak w klasie I oraz: przypomnienie podstawowych zasad higieny oraz egzekwowanie ich przestrzegania (stawianie pytań, przykład samokontrola)	- skutki zdrowotne nieprzestrzegania zasad higieny, - świadome przestrzeganie zasad higieny osobistej lub egzekwowanie przez nauczyciela, - w zależności od potrzeb indywidualnej rozmowy z uczniami,		
						Znaczenie aktywności fizycznej w okresie dorastania - czy dziewczęta mogą ćwiczyć w czasie niedyspozycji,

					- zasady higieny związane z niedyspozycją
--	--	--	--	--	---

Przepisy

Kl. I	Kl. II	Kl. III	Kl. IV	Kl. V	Kl. VI
	<p>← W połączeniu z działaniem „umiejętności” →</p> <p>Systematyczne wprowadzanie nowych i powtarzanie już poznanych zabaw, gier i przepisów Zabawy, gry i dyscypliny sportu uzgodnione wspólnie przez nauczycieli dla każdej klasy</p>				
Poznawanie nowych zabaw i ich nazw: -udział w zabawach i grach	Pomoc przy sędziowaniu prostych gier ruchowych i gier drużynowych/	Wspólne z nauczycielem sędziowanie ruchowych gier drużynowych		Samodzielne, ukierunkowane przez nauczyciela pogłębianie znajomości przepisów np. zadania domowe. Korzystanie z Internetu.	Samodzielne sędziowanie gier Samodzielne lub pod kierunkiem nauczyciela organizowanie zabaw, gier ruchowych, mini-gier, gier sportowych i rekreacyjnych
Znajomość sygnalizacji świetlnej i ruchu prawostronnego: - reagowanie na kolor czerwony i zielony w zabawach, - wprowadzanie ćwiczących w ruch i zatrzymywanie przez sygnały wzrokowe odpowiedniego koloru zachowań Ruch prawostronny: -biegi wolne bez potrącenia, -wyścigi z akcentowaniem właściwego kierunku Wyjście na jezdnię - instruktaż		Gdzie mogę bezpiecznie jeździć rowerem? Czy sam mogę poruszać się po drogach? Jak powinien być ubrany rowerzysta? Sygnalizacja policjanta Egzekwowanie poprawnych zachowań w czasie zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych w terenie otwartym Zapoznanie z przepisami drogowymi obowiązującymi rowerzystów: <ul style="list-style-type: none"> • w czasie wycieczek rowerowych (3 i 4 godz. WF), • w czasie torów przeszkód na boisku szkolnym (lekcja 3 i 4 WF), • samodzielne zapoznanie się uczniów z przepisami (źródło – internet, kodeks drogowy) 		Znaki drogowe Zdarzył się wypadek Wyposażenie podstawowe rowerzysty	

Samokontrola i samosterowanie rozwojem sprawności fizycznej

	Kl. I	Kl. II	Kl. III	Kl. IV	Kl. V	Kl. VI
Samokontrola i samosterowanie rozwojem sprawności fizycznej	Co to jest indeks sprawności fizycznej? Opracowanie prób testowych Porównanie swojej sprawności z kolegami na podstawie wykonanych pod kierunkiem nauczyciela prób z Indeksu Sprawności Fizycznej (pojedyncze próby)	Zeszyt sprawności fizycznej (czemu służy?) Wykonanie 3x w roku prób z Indeksu Sprawności Fizycznej oraz wpis wyników do zeszytu sprawności fizycznej. Porównanie kolejnych wyników Pomiar tętna przed i po wykonaniu 10 przysiadów oraz interpretacja	Z e s z y t s p r a w n o ś c i f i z y c z n e j			
			Systematyczne dokonywanie samokontroli i samooceny sprawności fizycznej (3 razy w roku na lekcjach wychowania fizycznego) wraz z pomiarem tętna po 10 przysiadach Samoocena sprawności fizycznej: <ul style="list-style-type: none"> - czy nasza sprawność jest wszechstronna? indywidualna samoocena - jakie zdolności motoryczne są na najniższym poziomie? - eksponowanie testów sprawności fizycznej na tablicy kultury fizycznej oraz w sali lekcyjnej Samosterowanie się: - wykorzystanie wiedzy i umiejętności dotyczących kształtowania cech motorycznych do podnoszenia własnej sprawności fizycznej (jak w zadaniach dotyczących zdolności motorycznych)			

2.3. Plan dla klasy

Ułożenie programu – czyli wytyczenie głównych celów do realizacji w danej klasie nie może stanowić bezpośredniej podstawy do pracy z daną klasą w roku szkolnym. Taką podstawę stanowić powinien plan pracy dla klasy. Każdy nauczyciel powinien zaplanować sobie pracę w taki sposób, aby było możliwe osiągnięcie celów określonych w programie. Konieczne jest formułowanie celów etapowych bardziej szczegółowych ze wskazaniem umiejscowienia ich realizacji. Przekazywanie wiadomości, jako jeden z realizowanych celów wychowania fizycznego, nie może być jednak „sztuką dla sztuki”. Przekazywanie wiadomości musi być umiejętnie wkomponowane w proces dydaktyczny w połączeniu z wyposażaniem ucznia w umiejętności ruchowe, rozwijanie sprawności fizycznej, dbałość o postawę, a także z tym co jest czynnikiem konstytuującym postawę – czyli z dostarczaniem uczniom pozytywnych przeżyć emocjonalnych. Nie można także pominąć związku z celami ogólnowo-wychowawczymi.

Podstawą do planowania czyli wytyczania celów działania jest zawsze diagnoza, a więc stwierdzenie, na jakim etapie opanowania wiadomości są nasi uczniowie.

Dla nauczyciela kontynuującego pracę wystarczy świadomość, że to co już uczniowie wiedzą i potrafią jest podstawą do przekazywania im nowych wiadomości na bazie już znanych. Nauczyciel powinien wykorzystywać funkcję diagnostyczną oceny – stan wiadomości stwierdzony na podstawie kontroli przeprowadzanej w roku poprzednim.

Dla nauczyciela rozpoczynający pracę z daną klasą lub w danej szkole trudność jest większa. Musi przeprowadzić diagnozę. Najpierw zapoznać się z wymaganiami odnoszącymi się do danej klasy w poprzednim roku szkolnym, a następnie stwierdzić, czy uczniowie spełniają dane wymagania. O tym problemie nieco szerzej napiszę w rozdziale dotyczącym oceniania. Przykładowy efekt diagnozy przedstawiłam w ramce.

Umiejętności :

- a. Uczeń przestrzega przyjętych zasad bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego.
- b. Uczeń potrafi zmierzyć sobie tętno.
- c. Uczeń potrafi samodzielnie wykonać poszczególne próby indeksu sprawności fizycznej - 4.
- d. Uczeń potrafi stosować zasadę fair play w grach zespołowych i zachować się poprawnie w roli kibica – właściwie zachowuje się w chwili zwycięstwa i porażki.

- e. Uczeń potrafi samodzielnie przygotować przykłady ćwiczeń wchodzących w skład gimnastyki porannej.
- f. Uczeń potrafi wykonywać (...) ćwiczenia z zachowaniem bezpieczeństwa swojego i innych; stosuje zasadę asekuracji.
- g. Uczeń potrafi ocenić postawę swojego ciała oraz dobrać przykładowe ćwiczenia korekcyjne.
- h. Uczeń umie współpracować w zespole.

2. Wiadomości

- a. Uczeń zna zasady udzielania pierwszej pomocy w przypadku zranień, stłuczeń, skręceń, zwichnięć i złamań.
- b. Uczeń potrafi wyjaśnić przyczyny występowania najczęstszych wad postawy. Potrafi wymienić podstawowe sposoby ich korekcji.
- c. Uczeń rozumie pojęcie samokontroli i samooceny. Potrafi dokonać systematycznej samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego, sprawności motorycznej.
- d. Uczeń zna przepisy siatkówki, koszykówki, konkursu skoku w dal, biegu sprinterskiego .

3. Akcenty wychowawcze realizowane w klasie pierwszej.

- a. Uczeń przejawia chęć w samodzielnym realizowaniu zadań powierzonych mu przez prowadzącego.
- b. Uczeń przejmuje odpowiedzialność za współwiczających podczas asekuracji w czasie wybranych ćwiczeń.
- c. Uczeń czerpie satysfakcję ze współpracy w grupie ćwiczebnej.
- d. Uczeń rozumie konieczność współpracy w grupie podczas zajęć z gier zespołowych.
- e. Uczeń wykazuje zrozumienie zasad bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego³².

W jaki sposób skonstruować plan, aby spełniał wymogi określone przez prakseologię?³³
Sposób opracowany i rozpropagowany przez S. Strzyżewskiego³⁴ wart jest wykorzystania, bowiem pozwala postrzegać proces edukacyjny kompleksowo.

Nauczanie i wychowanie może być skuteczne jedynie wówczas, gdy działania nauczyciela podporządkowane są podstawowym zasadom nauczania – uczenia się.

³² Fragment opracowania mgr Szijdy – za zgodą autorki

³³ Plan powinien być realny, wykonalny, konkretny, plastyczny, operatywny, zrozumiały, terminowy i in.

³⁴ Strzyżewski S. Proces.....

Przestrzeganie przez nauczyciela zasady przystępności, pogładowości, świadomości i aktywności ucznia, łączenia teorii z praktyką można ocenić na podstawie obserwacji jednej lekcji. Jest to trudniejsze w odniesieniu do zasady systematyczności i trwałości. Te dwie zasady wskazują nauczycielowi przede wszystkim kierunki pracy w dłuższym przedziale czasu. Można prowadzić wspaniałe, wzorcowe, pojedyncze lekcje, a równocześnie nie zapewniać uczniom zwiększenia zasobu umiejętności, wiadomości, nie osiągać celów wychowawczych.

Nauczanie i wychowanie powinno stanowić proces, w którym każde następne działania bazują na wcześniejszych osiągnięciach ucznia.

Pojedynczą lekcję można porównać do jednego z wielu ogniów. Każde z nich odrębnie jest tylko metalowym kółkiem. Dopiero powiązane w określony sposób z innymi, mogą utworzyć łańcuch, element dekoracyjny, dzieło sztuki i in..

Nigdy nowe, złożone, trudne zadanie ruchowe nie jest możliwe do opanowania przez ucznia na jednej lekcji. Podobnie opanowanie nowych wiadomości, dokonanie zauważalnych zmian w sprawności fizycznej, a zwłaszcza zmian w zachowaniu. Dlatego nauczyciel powinien realizować proces dydaktyczno-wychowawczy w cyklach tematycznych. Cykl tematyczny, to kilka następujących bezpośrednio po sobie lekcji służących osiągnięciu tych samych celów. Im trudniejsze zadania do opanowania przez ucznia, tym więcej godzin należy przeznaczyć na dany cykl, ale równocześnie planować cele operacyjne na miarę przewidywanego czasu. Nie należy „przyspieszać” procesu dydaktyczno-wychowawczego poprzez wytyczanie zbyt złożonych celów, niewspółmiernych do możliwości ucznia i przewidywanego czasu. Według S. Strzyżewskiego jeden cykl powinien być planowany na 2 do 8 godzin. Nie powinno się przekraczać tych granic, aby nie zagubić zainteresowania ucznia.

Ważnym etapem wstępnym poprzedzającym układanie planu dla klasy jest opracowanie budżetu godzin. Poza propozycjami zawartymi w klasycznych podręcznikach metodycznych nie dopracowano się jeszcze wzorca uwzględniającego nową strukturę podstaw programowych. Nie wydaje się jednak konieczne, aby w planie pracy operować uporządkowaniem treści z podstaw programowych. Za punkt wyjścia do ułożenia budżetu godzin można przyjąć, tak jak to było dotychczas, indywidualne i zespołowe formy aktywności. Cele w zakresie wiadomości również mogą być ujęte jako odrębny cykl tematyczny. Najczęściej jednak należy je wytyczać w powiązaniu z celami w zakresie umiejętności, motoryczności lub wychowania (tab. 29).

Tabela 29

Fragment budżetu godzin:

Formy aktywności	Liczba godzin w roku	Podział na cykle
Wykorzystanie wiadomości w działaniach samodzielnych – samokontrola i samoocena sprawności fizycznej	6	2,2,2
Lekka atletyka i atletyka terenowa	10	4,2,6
Koszykówka	12	4,4,4
Taniec	8	4,4
Gimnastyka podstawowa i artystyczna	8	4,4

Jakie kolejne „kroki” należy wykonać aby nasza praca w zakresie przekazywania wiadomości miała sens praktyczny?

Krok 1. Jeżeli opracowaliśmy rozkład materiału z zakresu wiadomości kierując się zasadami przedstawionymi przeze mnie w poprzednim rozdziale to wiemy, jakie wiadomości powinniśmy przekazać uczniom przez rok nauki w danej klasie i jaką powinniśmy przyjąć w tym celu strategię.

Krok 2. Konkretyzujemy treści do przekazania uczniom – np. nie ogólnie znaczenie rozgrzewki, ale skupienie się na konkretnym związanym z nią problemem, na przykład „znaczenie i dobór ćwiczeń służących rozgrzaniu obręczy barkowej i nóg przez grą”.

Krok 3. Przewidujemy, z jakimi formami aktywności (dyscyplinami sportu, akcentami motorycznymi, miejscem zajęć) najkorzystniej dane wiadomości przekazywać uczniom.

Krok 4 . Przewidujemy, jaki okres czasu jest optymalny, aby uczniowie byli w stanie opanować dany zakres wiadomości.

Krok 5. Po ułożeniu cykli tematycznych w takiej kolejności, w jakiej przewiduje się ich realizację, należy zaplanować zadania w zakresie przekazywania wiadomości. Dopiero wówczas można przewidzieć, jakie możliwości stwarzają realizowane formy aktywności fizycznej, żeby przekazywać uczniom nowe wiadomości lub utrwaląc wcześniej opanowane. Pojęcie „możliwości” nawiązuje do myślenia metodycznego. Wiadomości przekazywane uczniom nie mogą być wyrwane z kontekstu aktywności fizycznej. Przykładowo: nie ma sensu omawiać ćwiczeń rozluźniających, jeżeli w danym cyklu nie występują ćwiczenia siłowe; nie ma sensu mówić o wytrzymałości, jeżeli w lekcji nie ma możliwości uzyskania wystarczającej intensywności i objętości ćwiczeń. Należy również pamiętać, że przekazywanie wiadomości na dany temat może być realizowane przez dłuższy czas niż trwa jeden cykl tematyczny . Opisany tok myślenia zilustrowany jest w tabeli 30.

Tabela 30

Fragment planowania przekazywania wiadomości w cyklach tematycznych

Nr cyklu	Forma aktywności	Liczba godzin	Wiadomości
I	Atletyka terenowa	4	Korzyści zdrowotne aktywności fizycznej w terenie
II	Praca samodzielna – samokontrola i samoocena sprawności fizycznej	2	Samokontrola sprawności fizycznej i samoocena zmian sprawności fizycznej po wakacjach – zapis w zeszytach sprawności fizycznej
III	LA	2	Zmiany sprawności fizycznej w okresie dojrzewania
IV	Piłka ręczna	4	
V	Koszykówka	4	Higiena osobista w okresie niedyspozycji Błąd trzech sekund
VI	Siatkówka	4	Brak rozgrzewki konsekwencje zdrowotne Liga Światowa
VII	Tenis stołowy	4	Rozgrzewka znaczenie i samodzielny dobór ćwiczeń obręczy barkowej bez przyboru i z przyborem. Gra deblowa
XI	Step reebok	4	Rozróżnianie rodzajów ćwiczeń gibkościowych tułowia
XII	Gimnastyka	4	
XIII	Gry rekreacyjne	2	Rozgrzewka – znaczenie i samodzielny dobór ćwiczeń gibkościowych tułowia
XIV	Praca samodzielna – samokontrola i samoocena sprawności fizycznej	2	Samokontrola i samoocena zmian sprawności fizycznej w porównaniu do początku roku szkolnego
XV	Taniec	4	Higiena osobista w okresie dorastania
XVII	Ćwiczenia siłowe	4	Siła jako podstawa funkcjonowania w życiu i w sporcie
XVIII	Step reebok	2	Poznanie ćwiczeń rozwijających siłę grup mięśniowych odpowiedzialnych za postawę ciała
XIX	Gry rekreacyjne	4	Rozgrzewka - warunki skuteczności. Samodzielna rozgrzewka RR, nóg i tułowia w 2-kach
XVI	Tenis stołowy	2	

Ważne jest, aby planowane w danym cyklu cele były „rozsądne” pod względem zakresu treści do przekazania. Lekcja wychowania fizycznego to przede wszystkim zajęcia ruchowe! Przekazywanie wiadomości nie może odbywać się kosztem doraźnego stymulowania rozwoju naszych uczniów. Intelktualizacja jest bardzo ważna, ale nie może być celem samym dla siebie – co mam nadzieję wyraźnie podkreśliłam w poprzednim rozdziale.

Sztuką nauczycielską jest umiejętne łączenie zadań ruchowych narzucanych uczniom przez nauczyciela z coraz większą samodzielnością uczniów osiąganą dzięki stopniowemu wyposażeniu ich w odpowiednie wiadomości.

Przedstawiony przykład ilustrował głównie potrzebę umiejętnego łączenia przekazywanych wiadomości z dominującymi w lekcji ćwiczeniami wynikającymi ze specyfiki danej dyscypliny sportu. W kolejnej tabeli zilustrowałam inną zasadę. Podane przykłady są celowo dobrane tak, aby ukazać, że przekazywanie wiadomości w realiach lekcyjnych musi mieć sens. Ten sens wytycza nie tylko rodzaj dyscypliny realizowany w danym cyklu, ale także cele przewidywane do realizacji w zakresie umiejętności, sprawności fizycznej i postaw. Tam gdzie to jest tylko możliwe wszystkie cele powinny być ze sobą powiązane (tabela 31).

Przykładowe cykle z planu rocznego dla klasy

Nr cyklu	Temat	Liczba godzin	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Postawy	Ścieżki edukacyjne Integracja
I	Rozwijanie ogólnej sprawności fizycznej	3	Utrwalanie - pomiar tętna spoczynkowego Nauczanie – pomiar i ocena tętna w czasie wysiłku	Wytrzymałość (bieg terenowy) Siła (wykorzystanie naturalnych przeszkód)	Optymalny (tlenowy) poziom wysiłków wytrzymałościowych	Wyzwalanie pozytywnych przeżyć wynikających z aktywności fizycznej w terenie	Ochrona przyrody obowiązkiem każdego człowieka
II	Lekka atletyka	4	Utrwalanie – rzut piłeczką palantową z rozbiegu, przekazywanie pałeczki sztafetowej Nauczanie – rozbieg do skoku w dal	Siła (ćw. z piłkami lekarskimi 1 kg) ZK test wytrzymałości	Samoocena wyników testu wytrzymałości Organizacja konkursu rzutu p. palantową	Systematyczne podejmowanie wysiłku fizycznego daje efekt	
V	Samodzielna dbałość o właściwą postawę ciała (gimnastyka)	3	Utrwalanie – Przyjmowanie właściwej postawy ciała w ruchu i w siadzie; stanie na RR z uniku podpartego przy drabinkach Nauczanie – bezpieczne podnoszenie ciężkich przedmiotów	Gibkość (ćw. z wykorzystaniem drabinek) Siła (przenoszenie sprzętu, ćwiczenia w zwisach)	Postawa ciała – a obciążenia fizyczne	Sami odpowiadamy za swoje zdrowie	Internet – zadanie domowe: informacje nt zmian chorobowych kręgosłupa jako konsekwencje zbyt dużych obciążeń

ROZDZIAŁ 3

REALIZACJA PROCESU PRZEKAZYWANIA WIADOMOŚCI

czyli od jednej lekcji do procesu wychowania fizycznego

W poprzednim rozdziale próbowałam przekonać Czytelnika, że przekazywanie wiadomości w procesie wychowania fizycznego – na lekcjach, lub w innych formach zajęć nie będzie przysparzało poważniejszych problemów, jeżeli:

- nauczyciele danej szkoły ułożą realny i konkretny program w zakresie przekazywania wiadomości w procesie wychowania fizycznego z wyszczególnieniem kompetencji uczniów kończących daną klasę,*
- nauczyciel układając roczny plan pracy z daną klasą będzie kierował się zasadą przystępności i systematyczności w planowaniu celów szczegółowych w poszczególnych cyklach tematycznych,*
- nauczyciel sam jest przekonany, że wytyczone cele są ważne.*

W tym rozdziale skupię się na zajęciach ruchowych. Na tym, jakie są możliwości przekazywania uczniom wiadomości, aby nie zagubić tego co jest istotą zajęć wychowania fizycznego – aktywności fizycznej uczniów. Po przestudiowaniu tego rozdziału bliższe stanie się także dla Czytelnika, używane w poprzednim rozdziale, pojęcie „konkretny cel”.

3.1. Metody przekazywania i zdobywania wiadomości

Przekazywanie wiadomości w procesie wychowania fizycznego wymaga stosowania środków metodycznych wykraczających poza sferę ruchową. Oznacza to konieczność posługiwania się odrębnymi sposobami postępowania – metodami. Metody, które może wykorzystać nauczyciel wychowania fizycznego zaproponował S. Strzyżewski. Należą do nich: pokaz, opowiadanie, pogadanka, dyskusja, wykład, praca z książką, opisywanie i rysowanie postaci, wywiad, wykonanie zadań ruchowych. Pokrótce przedstawię istotę każdej z nich i przykładową problematykę możliwą do przekazania z ich wykorzystaniem.

Pokaz - jest metodą wówczas, gdy jest podstawowym sposobem dostarczania uczniom nowych informacji, natomiast towarzyszące mu objaśnienie jest niezbędnym uzupełnieniem lub ukierunkowuje obserwację uczniów. Nauczyciel może wykorzystywać żywy pokaz na sobie, na przykładzie ucznia. Może także wykorzystywać środki dydaktyczne, do których

należą zdjęcia, plansze, fotogramy, kinogramy, filmy, zeszyt sprawności fizycznej i inne. Pokaz może być z powodzeniem zastosowany dla przekazu takich wiadomości jak: poprawny strój sportowy, pozycje wyjściowe do ćwiczeń, właściwa/niewłaściwa postawa w czasie chodu, biegu, rodzaje sprzętu, formy ustawień, objawy zmęczenia po intensywnym wysiłku, skutki niewłaściwego taktycznie wykonania ćwiczenia, rodzaj mięśni zaangażowanych w danym ćwiczeniu, negatywne-właściwe zachowania kibiców (film) i inne.

Środki do przekazu informacji mogą być z powodzeniem stosowane na lekcjach, jak również poza lekcjami. Dobrym sposobem na uzupełnienie wiadomości z kultury fizycznej i zdrowotnej mogą być prezentacje na ogólnodostępnej tablicy kultury fizycznej lub w klasach szkolnych. Przykładowa problematyka: mapa klubów sportowych regionu, mapa świata, z zaznaczeniem miejsc Igrzysk Olimpijskich, wystawa zdjęć lub rysunków dzieci na temat związany z kulturą fizyczną, zestawienie wyników sprawnościowych klasy (porównanie przeciętnych wyników między klasami), rekordy szkoły, przykładowy profil sprawności fizycznej, rycina oceny postawy ciała testem przyściennym, zestawy ukierunkowanych ćwiczeń wg pomysłu uczniów i inne.

Opis i opowiadanie są najprostszymi sposobami słownego przekazu wiadomości. O metodzie opisu mówimy wówczas, gdy treści przekazywane dotyczą jednego przedmiotu i uporządkowane są sposobem logiczny (np. od informacji ogólnych do szczegółowych), bądź uporządkowane według następstwa przestrzennego (kolejność części przedmiotu). Opis może być zastosowany między innymi do zapoznania uczniów z następującymi zagadnieniami: funkcjonowanie układu krążenia pod wpływem wysiłku fizycznego, zasady prowadzenia rozgrzewki, organizacja dnia ucznia, wypoczynek czynny/bierny, sprawność ogólna i specjalna, sport indywidualny/zespołowy.

Podane przykłady zagadnienia, z wyjątkiem opisu techniki ruchu, z powodzeniem mogą być przekazane także w postaci opowiadania, barwnego opisu, które charakteryzuje się wielopremiotowością i dużą dynamiką. Treści zasadnicze wplecione są w inne, pozornie niezwiązane z przedmiotem, a całość jest rekonstrukcją faktycznych lub fikcyjnych zdarzeń.

Opis przewidywany jest dla uczniów klas starszych, natomiast opowiadanie dla klas młodszych. Obie te metody mogą być realizowane w sposób barwny i atrakcyjny. Jednakże szczególnie opowiadanie powinno się tymi cechami charakteryzować, bowiem z założenia ma oddziaływać bardziej na stronę emocjonalną ucznia niż na jego intelekt.

Niekiedy celowe jest poparcie opowiadania opisem, aby uporządkować przekazane wiadomości.

Pogadanka oparta jest na rozmowie nauczyciela z uczniami. Nauczyciel kieruje rozmową poprzez zadanie celowo dobranych pytań, na które uczniowie odpowiadają. Nie mogą to być jednak pytania „ankietowe”, lecz pytania problemowe wymagające od ucznia odpowiedzi będącej efektem przemyślenia i wykorzystania wcześniej zdobytej wiedzy. Pogadanka może być wykorzystywana w celu przygotowania uczniów do pracy, zaznajomienia z nowymi wiadomościami, utrwalenia lub kontroli wiadomości. Przedmiotem pogadanki może być każde zagadnienie z wyjątkiem prostych informacji programujących działanie uczniów. Ponieważ w procesie wychowania fizycznego sprawą istotną jest odpowiednia intensywność wysiłku w czasie lekcji, stąd każda pogadanka powinna być dobrze przemyślana pod względem ilości informacji oraz sposobu zadawania pytań. Przekazywanie wiadomości tą metodą może mieć miejsce w różnych momentach lekcji. Z uwagi na zasadę stopniowania natężenia wysiłku (zasada budowy lekcji) celowe jest jej wykorzystanie w części wstępnej – połączenie motywacji do zajęć z przekazywaniem wiadomości – oraz w części końcowej, przy okazji podsumowania dydaktycznego lekcji. Nie można jednak ograniczać zakresu stosowania tej metody do wymienionych dwóch momentów lekcji. Pogadanka, to mogą być dwa-trzy pytania, wymagające krótkich odpowiedzi ze strony uczniów. W takim kształcie z powodzeniem można ją zastosować np. w czasie rozgrzewki, ukierunkowując uwagę uczniów na jakiś rodzaj ćwiczenia (porządkując np. pojęcie zwinności), łączyć z ćwiczeniami uspakajającymi (np. dlatego po intensywnym wysiłku niezbędne jest wykonanie ćwiczeń uspokajających). Sprzyjającą okazją do wykorzystania pogadanki jest wykonywanie ćwiczeń w zastępach, z uwagi na bliższy kontakt między nauczycielem a uczniami (np. zaplanowanie dla jednego z zespołów zadań wymagających utrwalenia posiadanych wiadomości „wykorzystaj zgromadzony sprzęt do ćwiczeń siły obręczy barkowej i mięśni brzucha. Nie mogą to być ćwiczenia wcześniej wykonywane na lekcjach”). Nauczyciel poprzez zadanie kilku pytań może ukierunkować pracę uczniów, utrwalając pojęcie siły jako zdolności motorycznej oraz ułatwić im zastosowanie nowych przyborów – zwiększając w ten sposób ich zasób wiedzy.

Dyskusja i wykład są to metody przekazywania wiadomości wymagające znacznej ilości czasu. Z tego powodu na lekcjach kultury fizycznej nie mogą być stosowane. Powinny jednak z powodzeniem być wykorzystywane na zajęciach pozalekcyjnych. Na przykład dyskusja z młodzieżą starszą w ramach programu SKS, w czasie wolnym na wycieczkach, a wykład w pracy na rzecz krzewienia wiedzy o kulturze fizycznej w środowisku, na przykład na spotkaniach z rodzicami lub uczniami klas starszych.

Przykładowa problematyka dyskusji czyli wymiany poglądów: fair play w życiu i w sporcie, doping w sporcie, „dopalacze” – dlaczego nie, igrzyska olimpijskie – zyski i straty, czy wynik za wszelką cenę

Przykładowa problematyka wykładów przewidywanych dla uczniów starszych i rodziców: znaczenie aktywności fizycznej dla dziecka, dlaczego człowiek powinien być aktywny przez całe życie, znaczenie i uwarunkowania właściwej postawy ciała, otyłość i jej konsekwencje zdrowotne, jak zachować zdrowie psychiczne.

Metoda wykonywania zadań (nie tylko ruchowych). Każde podjęte przez ucznia działanie jest nośnikiem określonej wiedzy, jednak nie każde można uznać za efekt stosowania wymienionej metody. Nowe informacje zdobywa uczeń w wyniku realizowania nowych zadań w przypadku, gdy jego uwaga skierowana jest na obserwację i analizowanie wykonywanych działań pod kątem zdobycia zamierzonej przez nauczyciela informacji, lub utrwalenia wiedzy już posiadanej. Niezbędna jest zatem umotywowana, aktywna postawa ucznia. Na przykład, w wyniku wykonywania zadań uczeń może:

- porównując tętno przed i po wysiłku (np. 10 przysiadów) zdobyć wiedzę odnośnie wpływu wysiłku na zmianę pracy układu krążenia,
- wykorzystując czynności pomocnicze zdobywać wiedzę organizacyjną,
- rozwiązując problem, np. „w grupie 6-osobowej wykorzystać materace do ćwiczeń siłowych”, utrwaląc posiadaną wiedzę na temat siły i jej kształtowania, a także zdobywać nową, tworząc nowe pomysły zgodnie ze stworzoną sytuacją problemową,
- wykonując rzut z biegu po kozłowaniu z aktywnym obrońcą, zdobywać wiedzę o możliwościach wykorzystania posiadanej umiejętności w grze, w sytuacji 1x1,
- świadomy udział w poprawnie przeprowadzonej rozgrzewce (układ ćwiczeń, nazewnictwo) może przyczyniać się do utrwalenia wiedzy na temat jej stosowania...

Jedną z zalet omawianej metody jest to, że pomimo przekazu wiadomości nie zostaje w sposób odczuwalny zmniejszona intensywność lekcji, czyli rola podstawowego czynnika wychowania fizycznego, jakim jest ruch nie zostaje ograniczona. Ponadto, wiedza zdobyta w działaniu jest trwalsza i bardziej operatywna, niż wiedza dotycząca aktywności ruchowej przekazana werbalnie.

Praca z książką, opisywanie i rysowanie postaci, wywiad to metody, w których uczeń aktywnie, samodzielnie zdobywa wiadomości. Nauczyciel nie może posługiwać się nimi na lekcjach kultury fizycznej. Powinien jednak zachęcać uczniów do czytania odpowiedniej literatury, która dzięki swej atrakcyjności może pełnić funkcję motywującą (zainteresować

problemami kultury fizycznej), dydaktyczną (uzupełnianie wiedzy zdobytej w toku zajęć), wychowawczą. Na przykład, właściwe czasopisma udostępnione w szkolnej bibliotece pozwolą orientować się w rodzajach dyscyplin sportowych i rekreacyjnych, imprezach sportowych, itp. Internet daje nieograniczone możliwości uzyskania informacji na każdy temat. Może być dobrym sposobem na poszukiwanie przez uczniów informacji na tematy dotyczące zdrowia, aktywności fizycznej, zasad postępowania w różnych sytuacjach itp.

Aby w pełni wykorzystać dla celów dydaktyczno-wychowawczych samodzielną pracę ucznia, nauczyciel musi pełnić rolę inspirującą, kierującą pracą uczniów. Powinien nie tylko motywować do zapoznawania się z problematyką zdrowia i aktywności fizycznej, ale także narzucić uczniom cel pracy, na przykład przygotowanie cyklicznych informacji zamieszczanych na tablicy kultury fizycznej (SKS). Tematy prac uczniowskich mogą być różnorodne, na przykład: „Kraj przyszłych Igrzysk Olimpijskich”, „Polacy w Mistrzostwach Świata”, „Nasi mistrzowie olimpijscy”, „Rekordy”, „Ćwiczę codziennie”, „Żeby uczyć się „zdrowiej”. Ważne jest, aby cykl informacji przygotowywany był przez różne grupy uczniów, a nie tylko przez osoby zainteresowane kulturą fizyczną. Ponadto rodzaj zadań powinien być dostosowany do możliwości intelektualnych uczniów. Przydział zadań uzgodnionych z uczniami może być dokonywany poprzez samych uczniów, lub przez nauczyciela na zakończenie lekcji.

Opisywanie i rysowanie postaci przez uczniów, głównie klas młodszych służy także wyżej wymienionym celom. Różni się jedynie sposób uzewnętrzniania posiadanych informacji. Wykorzystanie tej metody powinno odbywać się na takiej samej zasadzie, jak w przypadku pracy z książką. Wytwory uczniów mogą być eksponowane na tablicy kultury fizycznej, ewentualnie w formie organizowanych z inicjatywy nauczyciela wf, przy współpracy z nauczycielami zajęć praktycznych, lub z wychowawcami klas, wystaw (konkursów) prac na terenie szkoły.

Celowe jest także stwarzanie możliwości przeprowadzania przez uczniów wywiadu z osobami zajmującymi się kulturą fizyczną. Bezpośredni kontakt z osobą znaczącą, możliwość zadawania pytań interesujących uczniów, stwarza duże możliwości zdobycia trwałych wiadomości dzięki znacznemu zaangażowaniu emocjonalnemu uczniów. Osobami zapraszonymi mogą być zawodnicy, trenerzy, lekarze sportowi, sędziowie i inni. Ale wywiad może być również przeprowadzany z osobami z najbliższego otoczenia – rodzicami, innymi nauczycielami, kolegami – z ukierunkowaniem, na przykład, na styl życia i zachowania prozdrowotne, wykorzystanie czasu wolnego.

Z przedstawionych metod przekazywania i zdobywania wiadomości na lekcji kultury fizycznej powinny być wykorzystane: opis, opowiadanie, pogadanka, pokaz i wykonywanie zadań. Przykłady ich wykorzystania są przedstawione w kolejnym podrozdziale.

3.2. Proces przekazywania wiadomości na zajęciach ruchowych

Jak stwierdziłam we wcześniejszych rozdziałach, intencjonalne przekazywanie wiadomości – nowych informacji z obszaru kultury fizycznej – dotyczy przede wszystkim informacji programujących działania uczniów i informacji instruktażowo-normatywnych.

Podobnie jak na etapie planowania, tak i w czasie realizacji wytyczonych celów nauczyciel musi przestrzegać podstawowych zasad nauczania- uczenia się. Podstawą do ich przestrzegania jest przekazywanie wiadomości stopniowo, to znaczy:

- na jednej lekcji – część informacji w zakresie możliwym do zapamiętania przez uczniów,
- na kolejnej lekcji powtórzenie tych, które poznali na lekcji poprzedniej i uzupełnienie o dalsze informacje,
- na kolejnej (kolejnych) lekcji ponownie – powtórzenie tego co uczeń już powinien wiedzieć i dodanie nowych wiadomości.

Sposób przekazu musi być dostosowany do możliwości i wieku uczniów pod względem terminologii, zakresu informacji oraz sposobu przekazu.

Przekazywanie wiadomości umożliwiających porozumiewanie się nauczyciela z uczniami i uczniów między sobą w czasie aktywności ruchowej obejmuje między innymi terminologię: pozycje wyjściowe, ustawienia, nazwy przyborów i przyrządów, nazwy ćwiczeń (technik, taktyk), nazwy zabaw, Ale także wiadomości umożliwiających udział w formach aktywności ruchowej: przepisy i reguły poznawanych zabaw, gier ruchowych, poznawanych (opanowywanych) dyscyplin sportowo-rekreacyjnych. Nie wyobrażam sobie nauczyciela, który takich podstawowych wiadomości nie przekazuje uczniom. Czy do tego potrzebne są zajęcia teoretyczne? Czy przekazywanie tych wiadomości wpłynie na obniżenie aktywności fizycznej uczniów w zajęciach ruchowych? Nie, jeżeli przestrzegamy zasady, że takie informacje powinny być przekazywane w sposób jednoprzedmiotowy z równoczesnym powiązaniem z aktywnością fizyczną.

Przykład 1

Zapoznanie z zabawą „Trzeciak”

W trakcie lekcji nauczyciel odpowiednio **ustawił uczniów** parami po obwodzie koła - „teraz bawimy się w zabawę „trzeciak” – wiadomości.

Nauczyciel objaśnia przebieg zabawy krótko, z równoczesnym pokazem uczniów – wiadomości

Po zakończeniu zabawy: „powiedzcie jak nazywała się ta zabawa? „– wiadomości

W podsumowaniu lekcji – „jak nazywa się zabawa, którą dzisiaj poznaliście”?

Na kolejnej lekcji – przed przeprowadzeniem zabawy „trzeciak” – „Teraz zabawa, którą poznaliście na poprzedniej lekcji. Jak ta zabawa się nazywa?”

Powyższy przykład jest celowo skrajnie prosty. Ilustruje jedno-przedmiotowość informacji oraz ukazuje, że jej przekazywanie powinno być łączone z aktywnością fizyczną uczniów. Nie wyobrażam sobie nauczyciela, który takich informacji, i w ten właśnie sposób (łączyć ćwiczenie z informacją) nie przekazuje uczniom.

Wystarczy dokonać niewielkich korekt, aby ten schemat postępowania zastosować do przekazania innych informacji.

Przykład 2

Cel: zapoznanie z wybranym przepisem – błąd podwójnego kozłowania

W trakcie lekcji bezpośrednio przed rozpoczęciem ćwiczeń wymagających stosowania danego przepisu - każdy uczeń posiada piłkę. Nauczyciel – „dzisiaj poznajecie przepis podwójnego kozłowania” (miejsca wykonania zagrywki, przepis 3 sekund i in.). Krótkie **objaśnienie z demonstracją** własną lub uczniów (korzystniejsze), a następnie wykonywanie ćwiczeń przez uczniów z korektą nauczyciela.

W podsumowaniu lekcji – „jaki przepis poznaliście?, na czym polega” – pokaz wykonany przez uczniów.

Na kolejnej lekcji (i w razie potrzeby na następnych lekcjach) – przed wykonywaniem ćwiczeń uczących działania (zachowania) zgodnie z poznany przepisem, krótkie przypomnienie, jaki przepis poznali, co jest jego **istotą** (słownie lub, co jest korzystniejsze – w formie demonstracji przez uczniów) i podjęcie ćwiczenia eksponującego dany przepis. W dalszych lekcjach egzekwowanie działania (gry) zgodnej z poznany przepisami z uświadamianiem istoty popełnionego błędu.

Odrębną grupę wiadomości stanowią podstawowe **pojęcia** : siła, gibkość, szybkość, wytrzymałość, technika, taktyka i inne. Słowo nauczyciela powinno być ukierunkowane na **cel i sens** ćwiczeń (zadań) **wykonywanych przez ucznia**, ale początkowo bez wnikania w mechanizmy ich wpływu na człowieka. W efekcie przekazywanych wiadomości uczeń powinien umieć odpowiedzieć na pytanie – CO ROBIĘ i PO CO (prostuję się, żeby mieć właściwą postawę ciała, rzucam i wspinam się żeby być silnym, systematycznie biegam żeby poprawić swoją kondycję itd. Zapoznanie uczniów z pojęciami nie wymaga dużego zasobu informacji, a więc czasu na lekcji. Takie informacje mogą i powinny być przekazywane w toku zajęć lekcyjnych **w powiązaniu z podejmowaną aktywnością ruchową**. Te wiadomości powinny być przekazywane również w sposób jednoprezedmiotowy. Efektem systematycznie przekazywanych wiadomości powinna być znajomość cech stanowiących o odrębności pojęć oraz znaczenia siły, gibkości itd. w życiu, w sporcie....

Przykład 3

Cel: zapoznanie z pojęciem „postawa ciała” i rozróżniania właściwej i niewłaściwej postawy ciała

Na zbiórce na początku lekcji lub w trakcie lekcji, uczniowie w postawie stojąc – nauczyciel koryguje postawę uczniów informując, że to jest właściwa postawa ciała (nazywa zgodnie z terminologią).

W każdym innym momencie **tej** lekcji koryguje postawę ciała w staniu, w siadzie i w innych różnych sytuacjach.

Pod koniec lekcji wskazuje ucznia, który demonstruje właściwą postawę ciała w staniu, siadzie.

Na kolejnych lekcjach w dalszym ciągu koryguje postawę, ale włącza ucznia do świadomego przyjmowania właściwej postawy zwraca się imiennie do ucznia aby sprawdził czy jego postawa jest właściwa i żeby sam się poprawił „*popatrz jak stoisz.....siedzisz....*”. Wprowadza wzajemną kontrolę postawy ciała w parach.

Przykład 4

Cel: zapoznanie z pojęciem „siła” i ćwiczeniami rozwijającymi siłę

Nauczyciel zadaje pytania – uczniowie odpowiadają - na początku lekcji lub w innym momencie, na przykład po ćwiczeniach wymagających odpoczynku. „Po czym poznamy, że ktoś jest silny? Czy człowiek powinien być silny? W jakich sytuacjach potrzebna jest siła? W domu..., w zabawie na podwórku..., żeby uprawiać sport...”

Dzisiaj będziemy wykonywać ćwiczenia poprawiające siłę. Pod koniec lekcji sprawdzimy czy zapamiętacie takie ćwiczenia”.

Prowadząc lekcję **nauczyciel koncentruje się na jednym sposobie rozwijania siły**, np. siły ogólnej poprzez różne ćwiczenia w czworakowaniu, w zwisach, podporach.

W trakcie wykonywania ćwiczeń nauczyciel informuje – „*teraz (tym ćwiczeniem) rozwijamy siłę” lub zadaje pytanie uczniom o cel ćwiczenia*. Pod koniec lekcji nauczyciel zadaje pytania „*w którym ćwiczeniu rozwijaliśmy siłę?*” Dzięki temu uczniowie poznają sens wykonywanych ćwiczeń na lekcji.

Na kolejnych lekcjach w podobny sposób – zadając pytania (jedno, dwa) uczniom - utrwała ich znajomość pojęcia „siła” i poznanych ćwiczeń rozwijających siłę ogólną.

Utrwalone pojęcia i rozróżnianie przez uczniów danych ćwiczeń upoważnia nauczyciela do kolejnego kroku. Jest nim postawienie uczniom zadania do samodzielnego wykonania, np. w części głównej lekcji „*teraz rozwijamy siłę – wybierz ćwiczenie poznane na poprzednich lekcjach; na sygnał rozpoczynasz ćwiczenia, na sygnał kończysz*”

Podobne następstwo działań będzie dotyczyło ćwiczeń kształtujących siłę ramion (mięśni grzbietu, mięśni brzucha i in.), innych zdolności motorycznych, sposobu pomiaru tętna, sposobów oceny sprawności, sposobów oceny postawy ciała i in..

Jak można zauważyć w powyższych przykładach, nauczyciel na lekcji przekazuje istotne wiadomości dzięki temu, że podporządkowuje się w swojej pracy zasadzie świadomego udziału ucznia w zajęciach, a włączając ucznia do aktywności własnej podporządkowuje się zasadzie aktywnego udziału ucznia w zajęciach. Ale jak próbowałam to przedstawić w powyższych przykładach, przekazywanie tych wiadomości w trakcie lekcji musi wystąpić kilkakrotnie; może to być zarówno w części wstępnej lekcji, w części głównej lekcji jak i w części końcowej. Nie wystarczy powiedzieć – np. to jest ćwiczenie siły. Jest to zbyt mało, aby

uczeń daną informację zapamiętał. Zasada trwałości – bo o niej teraz mowa – wymaga wielokrotnych powtórzeń. Z tego też względu, jeżeli chcemy, aby uczeń zapamiętał przekazywane wiadomości, konieczne jest ich powtarzanie słowne i w formie ćwiczeń – zarówno na danej lekcji jak i w lekcjach kolejnych – w każdej lekcji danego cyklu tematycznego, a ponadto dalsze ich powtarzanie (utrwalanie) w sprzyjających okolicznościach, także w innych cyklach tematycznych. Oczywiście należy zwrócić uwagę, aby utrwalając dane wiadomości poszukiwać nowych sposobów zadawania pytań i zadań praktycznych dla uczniów.

Powyżej zilustrowany zakres stanowią wiadomości – można powiedzieć – proste. Takie, które można bezpośrednio łączyć z ćwiczeniami na lekcji. Jest to baza, podstawa do wprowadzania wiadomości bardziej złożonych.

Część z nich – to znaczy wiadomości, które przygotowują ucznia do pracy samodzielnej w sensie instrumentalnym - z powodzeniem może być wprowadzana do lekcji w połączeniu z ćwiczeniami (jak wyżej), lub z wykonywaniem samodzielnych zadań przez ucznia.

Jako punkt wyjścia do zilustrowania tego problemu wykorzystam wcześniejszy przykład 4.

Rozróżnianie ćwiczeń siły to zbyt mało, aby uczeń mógł nad jej rozwijaniem samodzielnie pracować. Do tego niezbędna jest znajomość zasad postępowania. Zasad tych można wyróżnić wiele. Podstawowym zadaniem nauczyciela jest określenie konkretnego celu, możliwego do osiągnięcia w danym cyklu lekcji - skupienie się na wybranych zasadach postępowania.

Przykład 5

Cel: Zapoznanie z zasadami metody powtórzeniowej w kształtowaniu siły

Część wstępna –powtórzenie przykładowych ćwiczeń rozwijających siłę, zapoznanie z celem. We fragmencie lekcji zawierającym ćwiczenia rozwijające siłę – „*zobaczmy komu uda się wykonać najwięcej np. ugięć ramion w podporze przodem*” – uczniowie ćwiczą. Po wykonaniu ćwiczeń informacja nauczyciela „*to jest 100% waszych możliwości. Obliczcie ile ugięć ramion stanowi 60% waszych możliwości?. Zapamiętajcie ten wynik*”. Nauczyciel zaleca ćwiczenia o innym charakterze, po wykonaniu których uczniowie odpowiadają na pytanie nauczyciela „*ile ugięć ramion stanowi 60% waszych możliwości?*”. Po tym przypomnieniu nauczyciel zaleca wykonanie ćwiczeń w liczbie powtórzeń odpowiadającej 60% możliwości ucznia. Po kolejnym fragmencie wykonywania innych rodzajów ćwiczeń ponownie uczniowie wykonują ugięcia

ramion na 60% możliwości. Nauczyciel informuje, że takie właśnie są podstawowe zasady metody powtórzeniowej.

W podsumowaniu lekcji – zadawanie uczniom pytań na powyższy temat – a także krótkie podsumowanie informacji o podstawowych warunkach metody powtórzeniowej

Na kolejnych lekcjach w części wstępnej lub we fragmencie głównej lekcji związanej z rozwijaniem siły, przypomnienie poznanych zasad i w krótkie uzupełnienie wiedzy uczniów – np. dlaczego jest to najbezpieczniejsza metoda kształtowania siły.

W kolejnych lekcjach w różnych momentach lekcji, w których akcentowane jest rozwijanie siły – przypominanie o podstawowych zasadach, równocześnie stopniowo wdrażając ucznia do ich stosowania dla rozwijania siły różnych grup mięśniowych.

Podobne następstwo działań nauczyciela może być stosowane w odniesieniu do zapoznawania uczniów z metodami rozwijania gibkości, sterowania wysiłkiem poprzez pomiar tętna, stosowania ćwiczeń w rozgrzewce przed wysiłkiem o różnym charakterze i innymi zagadnieniami istotnymi z punktu widzenia pracy samodzielnej ucznia. Podkreślę jednak po raz kolejny, że cel przekazywania wiadomości musi być określony w sposób konkretny tak, żeby zarówno nauczyciel jak i uczeń po cyklu kilku lekcji mógł stwierdzić co osiągnął:

Nauczyciel – mój uczeń wie, dlaczego, i w jaki sposób przed grą w siatkówkę „rozgrzać” ramiona i obręcz barkową, wie jakie przepisy musi przestrzegać wykonując zagrywkę.

Uczeń – wiem, dlaczego przed grą w siatkówkę trzeba „rozgrzać” ramiona i obręcz barkową i potrafię to sam przeprowadzić; wiem jak zgodnie z przepisami wykonać zagrywkę, żeby nie stracić punktu.

Mam nadzieję, że przedstawiony – przykładowy – sposób działania nauczyciela przekona Czytelnika, że przekazywanie wiadomości w procesie wychowania fizycznego nie musi ograniczać aktywności ruchowej uczniów. Wręcz odwrotnie. Uświadomienie uczniom – dlaczego wykonuje dane ćwiczenie, jakiego efektu może oczekiwać, dlaczego dany stopień zmęczenia jest niezbędny i inne – może przyczynić się do większej motywacji uczniów, do wykonywania ćwiczeń z większym zaangażowaniem. A zatem efekt oddziaływania na organizm ucznia w procesie wychowania fizycznego może być znacznie korzystniejszy.

Inne przykłady właściwego sformułowania celów cyklu lekcji w zakresie przekazywania wiadomości związanych z aktywnością fizyczną uczniów na zajęciach

Pojęcie siły i znajomość ćwiczeń kształtujących siłę mięśni grzbietu (bez przyboru).

Właściwa postawa ciała przy podnoszeniu ciężkich przedmiotów i jej znaczenie zdrowotne.

Wyznaczanie pułapu przemian tlenowych w kształtowaniu wytrzymałości, czyli bezpieczeństwo w czasie wysiłków wytrzymałościowych.

Zmiany pracy układu krążenia w czasie wysiłku – tętno spoczynkowe i wysiłkowe.

Właściwy ubiór do ćwiczeń w terenie otwartym.

Pojęcie – ćwiczenia rozluźniające – dlaczego powinniśmy je stosować po wysiłkach siłowych.

Rozróżnianie rodzajów wypoczynku – wypoczynek czynny i bierny.

Nordic walking sposobem na rozwijanie „kondycji”.

Jak można zabezpieczyć się przed oparzeniem słonecznym. Czy opalanie się „jest zdrowe?”

Ocena należytą tygodniowej aktywności fizycznej poprzez ilość wykonanych kroków (na lekcji wykorzystany krokomierz).

Nie wszystkie wiadomości, które powinniśmy przekazywać uczniom w procesie wychowania fizycznego można bezpośrednio łączyć z wykonywanymi przez ucznia ćwiczeniami na zajęciach ruchowych. To stwierdzenie obejmuje bardzo duży zakres wiadomości ukazujących mechanizmy funkcjonowania człowieka zarówno w sytuacjach podejmowanej aktywności ruchowej, jak i w różnych sytuacjach życiowych. Mieszczą się tu również problemy ogólne z obszaru kultury fizycznej, a także problemy bezpieczeństwa, w tym związane z formami aktywności fizycznej nie realizowanymi w procesie wychowania fizycznego, ogólne problemy dotyczące zdrowia i inne.

Przykłady właściwego sformułowania celów cyklu lekcji w zakresie przekazywania wiadomości nie związanych bezpośrednio z aktywnością fizyczną uczniów na zajęciach.

Co oznaczają koła olimpijskie (idea olimpijska)?

Dlaczego aktywność fizyczna sprzyja pracy umysłowej?

O czym świadczy wskaźnik BMI i jak go obliczać?

Dlaczego nie należy biegać po twardym podłożu w niewłaściwym obuwiu?.

Aktywność fizyczna w tygodniowym rozkładzie dnia ucznia (ilość, objętość).

Po jakich czynnościach nie można bezpośrednio wchodzić do zimnej wody? Dlaczego?.

Pojęcie „zahartowany”. Jak można bezpiecznie zwiększać odporność organizmu na...?

Co oznacza pojęcie zdrowy w sensie zdrowia fizycznego (psychicznego, społecznego)?

Jak można zabezpieczyć się przed oparzeniem słonecznym. Czy opalanie się „jest zdrowe?”

Czy zasady postępowania dydaktycznego nauczyciela na zajęciach ruchowych w odniesieniu do przekazywania takiego rodzaju wiadomości różnią się od przedstawionych wcześniej?
Główne zasady – nie.

Nauczyciel podobnie jak poprzednio, nie może przekazać wszystkich informacji na jednych zajęciach. Wiadomości powinny być przekazywane stopniowo na kolejnych lekcjach, zgodnie z zasadą podaną na wstępie tego rozdziału. Oznacza to konieczność wprowadzanie niewielkich „dawek” informacji w danej lekcji, ich powtarzanie na kolejnej z wprowadzaniem nowych informacji itd. Ponieważ powyższych wiadomości nie da się połączyć bezpośrednio z aktywnością fizyczną uczniów – łączyć teorii z praktyką (działaniem) – nauczyciel będzie posługiwał się przede wszystkim słowem. Wykorzysta głównie opis i pogadankę. Może także posłużyć się metodą wykonywania zadań, a także metodą pracy z książką przez ucznia, ale nie w trakcie lekcji, lecz w czasie pozalekcyjnym – wykorzystanie materiałów źródłowych, przypomnienie sobie wiadomości uzyskanych na lekcjach z innych przedmiotów, wywiad i inne. Poniżej przedstawiam przykłady takich zadań.

Przykłady zadań dla uczniów

Dowiedz się ilu dorosłych członków twojej rodziny narzeka na ból pleców.

Znajdź informację kim był Pierre de Coubertin.

Znajdź informację, z jakiego powodu najczęściej umierają Polacy.

Po jakich drogach mogą poruszać się rowerzyści?

Oblicz – ile czasu w ciągu dnia spędzasz siedząc (telewizor, nauka w domu, nauka w szkole, komputer, środki komunikacji) – np. we wtorek i w niedzielę.

Przypomnij sobie (z lekcji biologii) jak zbudowany jest kręgosłup.

Nauczyciel wykorzysta informacje uzyskane przez uczniów w czasie lekcji do omówienia zasadniczego problemu – jako wprowadzenie, ilustrację, uświadomienie znaczenie... i inne. Nie wolno zadając uczniom pracę do wykonania „zapomnieć” o niej na lekcji następnej!!!

Główne zasady postępowania, w tym wykorzystanie pracy domowej ucznia ilustruje Przykład 6.

Biorąc pod uwagę, że przekazywanie powyższych wiadomości odbywa się w czasie lekcji głównie poprzez przekaz słowny (opis, pogadanka) nie jest bez znaczenia, w którym momencie lekcji będą one realizowane. Nauczyciel musi wybrać takie momenty lekcji, żeby nie zagubić aktywności fizycznej uczniów. Podstawowym ukierunkowaniem powinna być zasada stopniowania natężenia wysiłku w lekcji – gospodarowanie siłami ucznia. Najlepiej jest umiejscowić przekazywanie wiadomości w części wstępnej lub końcowej lekcji, a także w trakcie lekcji wtedy, gdy konieczna jest chwila wypoczynku biernego lub czynnego (np. marsz w terenie z małą grupą).

Przykład 6

Lekcja 1	Lekcja 2	Lekcja 3	Lekcja 4	Lekcja 5
<p><u>Pogadanka lub opis</u> w zależności od stanu wiedzy uczniów „Flaga olimpijska jest jednym z ważnych symbolów intencji igrzysk olimpijski. Znajdują się na niej koła w różnych kolorach. Jakie są kolory tych kół?</p>	<p><u>Pogadanka</u> Przypomnienie kolorów kół olimpijskich i odpowiadających im kontynentów. <u>Opis lub pogadanka</u> – dlaczego koła olimpijskie są połączone? <u>Zadanie dla uczniów:</u> Kilka osób - „Dowiedzcie się co symbolizuje ogień olimpijski i jakie są jeszcze inne symbole olimpijskie”</p>	<p><u>Pogadanka</u> Uporządkowanie wiadomości na temat kół olimpijskich <u>Opis wykonany przez uczniów</u> i uzupełniony przez nauczyciela – inne symbole olimpijskie i co oznaczają <u>Zadanie dla uczniów:</u> Kilka osób - „Dowiedzcie się kim był Pierre de Coubertin”</p>	<p><u>Pogadanka</u> Uporządkowanie wiadomości na temat innych symboli olimpijskich <u>Opis wykonany przez uczniów</u> i uzupełniony przez nauczyciela – kim był Pierre de Coubertin.</p>	<p><u>Pogadanka</u> Uporządkowanie wszystkich wcześniejszych wiadomości na temat symboli olimpijskich i zasług P.de Coubertin dla igrzysk nowożytnych</p>

Co oznaczają kolory, jak je zapamiętać?”				
--	--	--	--	--

Utrwalanie niektórych informacji można połączyć z doskonaleniem umiejętności, lub rozwijaniem sprawności fizycznej, co ilustrują przykłady 7 i 8.

Przykład 7

W przykładzie 6 na trzeciej lekcji można utrwalać znajomość kół olimpijskich w sposób następujący: uczniowie wykonują kozłowanie piłki ze zmianą pozycji – wysoka – niska i obserwacją nauczyciela. Nauczyciel pokazuje plansze z pojedynczymi kolorowymi kołami – uczniowie wspólnie mówią, jaki kontynent symbolizuje dany kolor.

Przykład 8

W czasie pojedynczych wyścigów – na półmetku dużo więcej plansz niż liczebność uczniów z zapisanymi lub narysowanymi wysokokalorycznymi i niskokalorycznymi potrawami – zadaniem uczniów jest wybranie „zdrowszych” lub nie służących zdrowiu. Podsumowanie wyścigu – szybkość, a pod koniec lekcji jakość wykonania zadania.

Przekazywanie wiadomości w procesie dydaktyczno-wychowawczym na lekcji kultury fizycznej musi być podporządkowane zasadom nauczania/uczenia się. Ich podstawowym warunkiem jest systematyczna praca nauczyciela. Informacja przekazana tylko na jednej lekcji, a nie powtarzana na kolejnych w postaci wykonywania przez uczniów zadań praktycznych, lub na przykład pogadanki, nie pozostawi trwałego śladu w pamięci uczniów. Każde nowe zadanie (w kolejnej lekcji, w cyklu, w kolejnym roku szkolnym) powinno stanowić kontynuację wiadomości poprzednio przez uczniów opanowanych. Z tego względu, podobnie jak w odniesieniu do innych zadań dydaktycznych, niezbędna jest kontrola stanu wiedzy uczniów.

3.3. Przekazywanie wiadomości a metody realizacji zadań ruchowych

Przedstawione dotychczas zasady i metody przekazywania wiadomości z kultury fizycznej nie wyczerpują jeszcze całości problematyki. W procesie kształcenia i wychowania efekt końcowy uzależniony jest przede wszystkim od stopnia wewnętrznej aktywności uczniów. Ta prawda nie podlega już dzisiaj dyskusji. Z tego względu wydaje się, iż właśnie to kryterium powinien nauczyciel uwzględniać w swojej pracy dobierając ćwiczenia/zadania dla ucznia tak, aby proces zdobywania lub utrwalania wiadomości mógł być bardziej efektywny. Posłużę się klasyfikacją i zdefiniowaniem metod przez S.Strzyżewskiego.

Według S. Strzyżewskiego należy wyróżnić :

- zadania ściśle określone,
- zadania częściowo określone,
- zadania problemowe.

O zadaniach ściśle określonych mówimy wówczas, gdy osiągnięcie celu danego działania wymaga od nauczyciela ustalenia programu, na który składają się zadania pośrednie, operacje ruchowe, kroki metodyczne.

Zadania częściowo określone, nie wymagające ścisłego sterowania zewnętrznego, zapewniają uczniowi pewną swobodę działania, równocześnie przyczyniając się do wywołania jego aktywności wewnętrznej. Nie jest to jednak działanie w pełni samodzielne, lecz pośrednio kierowane przez nauczyciela.

Pełną samodzielność i możliwość twórczego działania dają uczniom zadania problemowe. Polegają one na tym, że osiągnięcie przez ucznia celu danego zadania odbywa się w sytuacji nie posiadania wystarczających sposobów i środków.

Realizacji wymienionych zadań służą określone metody, usystematyzowane i scharakteryzowane przez S. Strzyżewskiego

Systematyka metod realizacji zadań ruchowych wg S. Strzyżewskiego

a. Metody realizacji zadań ściśle określonych - reproduktywne

Metoda naśladowcza - ścisła

Metoda zadaniowa - ścisła

Metoda programowanego uczenia się

b. Metody realizacji zadań częściowo określonych- proaktywne

Metoda zabawowa — naśladowcza

Metoda zabawowa - klasyczna

Metoda bezpośredniej celowości ruchu

Metoda programowanego usprawniania się

c. Metody realizacji zadań wymagających pełnej inwencji twórczej uczniów (kreatywne)

Metoda ruchowej ekspresji twórczej

Metoda problemowa

W procesie wychowania fizycznego stosowane są przez nauczyciela różne ćwiczenia/zadania. Jedne z nich mają określony przebieg ruchu, tempo, liczbę powtórzeń – bo tylko w taki sposób możliwe jest osiągnięcie zamierzonych celów dydaktycznych przez nauczyciela. W innych, cel dydaktyczny zostanie osiągnięty nawet w sytuacji, gdy uczniowi pozostawimy pewien zakres swobody działania, lub całkowitą samodzielność. Specjalnie podkreśliłam w poprzednim zdaniu – cel dydaktyczny Właśnie tak najczęściej postrzegają problem nauczyciele. Pozostaje jednak niezwykle istotny cel wychowawczy – wywołanie umotywowanej postawy uczniów na zajęciach ruchowych nie poprzez system kar i nagród, lecz poprzez zainteresowanie ucznia nowym zadaniem, wywołanie uśmiechu – bo ćwiczenie jest atrakcyjne, lekcja jest urozmaicona.....To jest jeden aspekt konieczności wykorzystania różnorodnych metod w procesie wychowania fizycznego.

Drugi aspekt odnosi się do wybranego problemu wychowawczego, jakim jest wytworzenie u ucznia poczucia pewności, że potrafi sam coś osiągnąć, że nie musi być prowadzony za rączkę, że nie zawsze nauczyciel jest niezbędny, że samodzielnie można też osiągać różne cele. To jest między innymi powód, dla którego warto i trzeba w lekcji wprowadzać zmienność metod i tam, gdzie jest to tylko możliwe zastępować zadania ściśle określone zadaniami częściowo określonymi, lub twórczymi, które zapewniają uczniowi swobodę działania, lub możliwość działania kreatywnego. Bo przecież po zakończeniu edukacji uczeń „pozostanie sam” bez kierującego nim nauczyciela. Żeby uczeń był samodzielny po ukończeniu szkoły musi być wdrażany do samodzielnych działań już w okresie nauki szkolnej.

Jak połączyć metody realizacji zadań ruchowych z metodami przekazywania i zdobywania wiadomości?

Dla ilustracji powyższego postaram się przybliżyć czytelnikowi metodę programowanego usprawniania się. Posłużę się zdefiniowaniem tej metody przez S. Strzyżewskiego: „Ćwiczący czuje się w sytuacji zadaniowej, ponieważ odczuwa potrzebę usprawnienia się, w wyniku której podejmuje określony program działania (na przykład na „ścieżce zdrowia”). Rolę regulatora

czynności usprawniających sprawuje środowisko (teren, przyrządy, tablice orientacyjne). Wykonanie konkretnych zadań wymaga pewnej inwencji od usprawniającego się".

Jak włączyć metodę programowanego usprawniania się w proces wychowania fizycznego – oczywiście w kontekście zdobywania, lub utrwalania wiadomości i nabywania pewności siebie w działaniach praktycznych?

Przykład 9

Fragmencie części głównej lekcji - forma z podziałem na zespoły.

Metoda programowanego usprawniania się.

Cel – rozwijanie siły grup mięśni odpowiedzialnych za właściwą postawę ciała.

Motywacja. Przed podjęciem działania nauczyciel podaje cel ćwiczeń i przypomina (opis, pogadanka) o potrzebie dbania o właściwą postawę ciała.

Na poszczególnych stanowiskach znajdują się instrukcje zawierające cel ćwiczenia, opis sposobu wykonania uzupełniony rycyną, z podaniem warunków bezpieczeństwa (jeżeli jest to potrzebne).

Uczniowie odczytują z tablic zadanie i wykonują zgodnie z instrukcją.

Po upływie określonego czasu następuje zmiana stanowisk.

Stanowisko I (Instrukcja)

„Na tej stacji rozwijasz siłę mięśni brzucha”.

Wykonaj - „z leżenia tyłem o nogach ugiętych, RR splecione za głową – przejście do siadu i powrót do leżenia” – wykonaj ilość powtórzeń na 60% swoich maksymalnych możliwości, czyli zgodnie z metodą powtórzeniową.

Pamiętaj!

Żeby osiągnąć właściwy efekt

- nie pochylaj głowy w przód

- trzymaj łokcie wyraźnie w bok.

Po wykonaniu 1 serii zastosuj wypoczynek czynny – 4 razy kożłowanie piłki zakończone dowolnym rzutem na kosz.

Całość wykonaj 3 razy

W podanym przykładzie zastosowane są wprowadzone zadania ściśle określone, jednak uczeń utrwalą sobie pojęcie „siła”, zasady metody powtórzeniowej, pojęcie „wypoczynek czynny”.

Stopień samodzielności ucznia można dowolnie różnicować uwzględniając stan opanowanych już wiadomości i uświadomienie sobie przez niego własnych potrzeb sprawnościowo-zdrowotnych (Przykład 10 i 11). Trzeba jednak zawsze pamiętać o zasadach

nauczania-uczenia się. Zgodnie z zasadą przystępności, informacji utrwalanych lub przekazywanych uczniom nie może być zbyt dużo. Z tego względu na wszystkich, lub na większości stanowisk skupiamy się na celu wiodącym. W powyższym przykładzie może to być zrozumienie pojęcia czynny wypoczynek i jego zastosowanie w wybranym celu, a także utrwalenie zasad metody powtórzeniowej w rozwijaniu siły. Ponieważ lekcja zawsze powinna stanowić zintegrowaną całość, na zakończenie nauczyciel podsumowuje uzyskane informacje metodą opisu, lub lepiej metodą pogadanki.

Przykład 10

Fragmencie części głównej lekcji - forma z podziałem na zespoły.

Cel – rozwijanie siły grup mięśni odpowiedzialnych za właściwą postawę ciała.

Motywacja: nauczyciel podaje cel ćwiczeń i przypomina (opis, pogadanka) o potrzebie dbania o właściwą postawę ciała.

Instrukcja - Stanowisko Nr...

Dbamy o właściwą postawę ciała

Na tej stacji rozwijasz gibkość w stawach barkowych i siłę mm grzbietu”.

Możesz wybrać jedno z podanych poniżej ćwiczeń.

Zadanie 1. Ćwiczenie wykonaj w siadzie skrzyżnym. Chwyć laskę gimnastyczną oburącz na szerokość barków. Przekładaj ją oburącz ponad głową jak najdalej za plecy – powtórz kilkanaście razy. Możesz uginać ręce w łokciach. Po krótkiej przerwie powtórz serię ćwiczenia.

Zadanie 2 Ćwiczenie wykonaj w siadzie skrzyżnym. Paleczka (sztafetowa) w jednej ręce. Przekładaj wielokrotnie paleczkę z ręki do ręki za plecami. Jedną rękę przenosisz nad głową a drugą dołem – na przemian.

Jeżeli chcesz, możesz wykonywać serie powtórzeń jednego i drugiego ćwiczenia na przemian.

Nie spiesz się!!!

Ważna jest dokładność ćwiczenia, a nie tempo wykonania.

Przykład 11

Instrukcja – Stanowisko....

Na tym stanowisku masz do wyboru cel ćwiczenia i sposób wykonania ćwiczenia.

W oparciu o wcześniejsze wyniki testu zdecyduj czy bardziej potrzebne jest Tobie:

wzmacnianie mm.....

czy

rozwijanie

Jeżeli wybrałeś wzmacnianie mm..... to wykorzystaj do ćwiczeń ławeczkę, piłkę lekarską lub drabinki.

Jeżeli wybrałeś rozwijanie to wykorzystaj do ćwiczeń dowolne przygotowane na tym stanowisku przybory.

Pamiętaj, aby przestrzegać zasad bezpieczeństwa, szczególnie wykorzystując piłkę lekarską!!! Dzisiaj jesteś odpowiedzialny za siebie!!!!

Powyższe przykłady ilustrowały różne możliwości wykorzystania metody programowanego uczenia się w połączeniu z metodą zdobywania (utrwalania) wiadomości poprzez wykonywanie zadań na zajęciach.

Warianty sposobu postawienia uczniom zadań można uporządkować według omówionych we wcześniejszych rozdziałach elementów pracy samodzielnej w sposób następujący:

a) cel wykonania ćwiczeń:

- określa nauczyciel (np. rozwijanie gibkości tułowia),
- nauczyciel daje wybór (siła RR lub siła mm.B),
- uczeń sam decyduje o celu ćwiczeń – wie nad czym powinien pracować w oparciu o wyniki wcześniej przeprowadzonego testu,

b) program działania, czyli jakie ćwiczenia należy wykonać:

- precyzyjnie określa nauczyciel,
- uczeń wybiera spośród ćwiczeń zaproponowanych przez nauczyciela,
- uczeń sam konstruuje ćwiczenie,

c) realizacja (warunki wykonania):

- określa nauczyciel,
- uczeń wybiera rodzaj sprzętu (wysokość przeszkody, ciężar, rodzaj przyboru),

d) ocena – samoocena:

- uczeń lub uczniowie w parach, trójkach, grupach przeprowadzają próby testowe.

Im starszy uczeń, tym większy powinien być zakres jego samodzielności w lekcjach

wychowania fizycznego. Samodzielność ucznia powinna jednak być ukierunkowana na realizację takich celów, które mają sens perspektywny – mogą mieć rzeczywiste znaczenie praktyczne dla ucznia „dzisiaj” i w przyszłości.

Rozdział 4

STRATEGIA PRACY W ZAKRESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

czyli integracja w szkole

W poprzednich rozdziałach problematyka przekazywania uczniom wiadomości z kultury fizycznej w procesie wychowania fizycznego przedstawiona została celowo w dużym uproszczeniu. Byłoby to jednak zbyt duże uproszczenie, gdyby to zagadnienie omawiać w oderwaniu od całokształtu rzeczywistości szkolnej. Wychowanie młodych ludzi nie odbywa się bowiem tylko na lekcji – „od dzwonka do dzwonka”. Wychowanie ma różne oblicza. Temu właśnie problemowi poświęcony jest niniejszy rozdział.

W tym rozdziale przedstawiam również przykład całościowej strategii pracy, obejmującej wytyczenie celów odnoszących się nie tylko do ucznia, lecz również do strategii pracy nauczyciela w f i do środowiska wychowawczego.

4.1. Integracja międzyprzedmiotowa

W Rozdziale I wymieniłam różne rodzaje oddziaływań wychowawczych, których wspólnym efektem jest prezentowane przez człowieka zachowanie. Dzięki badaniom z zakresu nauk społecznych wiemy, że wychowanie to proces ciągły, w którym uczestniczą specjaliści i niespecjaliści. Wszyscy są nośnikami informacji przekazywanych w sposób werbalny, niewerbalny, organizują szeroko rozumiane środowisko, w którym dorasta młody człowiek (społeczne, szkolne, rodzinne, materialne...), będące nośnikami niezamierzonych i celowo organizowanych doświadczeń, zapewniający - lub nie - możliwości stosowania podstawowych założeń zdrowego stylu życia.

Szerokie pojęcie wychowania:

„...oddziaływanie całokształtu specyficznych pedagogicznych bodźców i doświadczeń ogólnospołecznych, grupowych, indywidualnych, profesjonalnych i nieprofesjonalnych, przynoszących względnie trwałe skutki w rozwoju jednostki ludzkiej w jej sferze fizycznej, umysłowej, społecznej, kulturowej i duchowej” (Pomykało, 1993).

Wąskie pojęcie wychowania :

„Wpływy środowiska, które wynikają z intencji wychowawczej, realizowane są celowo i świadomie oraz zmierzają do osiągnięcia względnie trwałych, pożądaných efektów u jednostki” (Pomykało, 1993).

Ponieważ jednak w zorganizowanym społeczeństwie za wychowanie i kształcenie młodych ludzi odpowiedzialna jest szkoła (wąskie pojęcie wychowania), to jej obowiązkiem jest stworzenie sprzyjającego wychowaniu środowiska wychowawczego. We wstępie do realizowanej aktualnie reformy edukacji wyraźnie zapisano postulat, aby w szkole stworzyć „zintegrowany system oddziaływań dydaktyczno-wychowawczych (który p.a.) powinien zapewnić uczniowi opiekę, przyjazne, bezpieczne i korzystne dla zdrowia warunki i pełne poszanowanie godności osobistej i praw dziecka i ucznia oraz warunki do wszechstronnego rozwoju psychofizycznego“ (reforma).

Pojęcie integracja definiowane jest w sposób różnorodny, w zależności od rozpatrywanej dziedziny życia. Najbardziej ogólne rozumienie tego pojęcia, to ..zespolenie, scalenie, tworzenie całości z części³⁵. Pojęcie zintegrowany system w odniesieniu do rzeczywistości szkolnej może być rozumiane jako:

- zapewnienie osobom niepełnosprawnym szczęśliwego, pozbawionego kompleksów życia, włączenie do społeczności uczniowskiej na równych prawach, pełne uczestnictwo w życiu szkoły,
- włączanie rodziny i społeczności lokalnej do wspólnej realizacji celów edukacyjnych,
- integracja dążeń edukacyjnych nauczycieli i uczniów, włączanie uczniów do odpowiedzialności za swój rozwój,
- integracja programowa w obrębie szkoły.

Z uwagi na główny cel tego podręcznika skupię swoją uwagę na wybranych zakresach i możliwościach integracji środowiska wychowawczego – głównie szkolnego – dla realizacji celu, jakim jest przygotowanie młodego człowieka do zdrowego, aktywnego ruchowo stylu życia. W świetle przedstawionych w rozdziale 1 prawidłowości oczywiste jest, że realizacja takiego celu nie może być udziałem tylko jednego przedmiotu szkolnego – tylko nauczyciela wychowania fizycznego. Częściowo zostało to uwzględnione w aktualnych uregulowaniach prawnych.

Podstawowe znaczenie dla zintegrowanego oddziaływania środowiska szkolnego na ucznia ma interdyscyplinarna (międzyprzedmiotowa) integracja.

Biorąc pod uwagę kto powinien uczestniczyć w zintegrowanym systemie oddziaływań na ucznia i dla jakiego celu, można wyróżnić integrację³⁶:

- ogólnoszkolną,
- grupową,

³⁵ Słownik lub encyklopedia

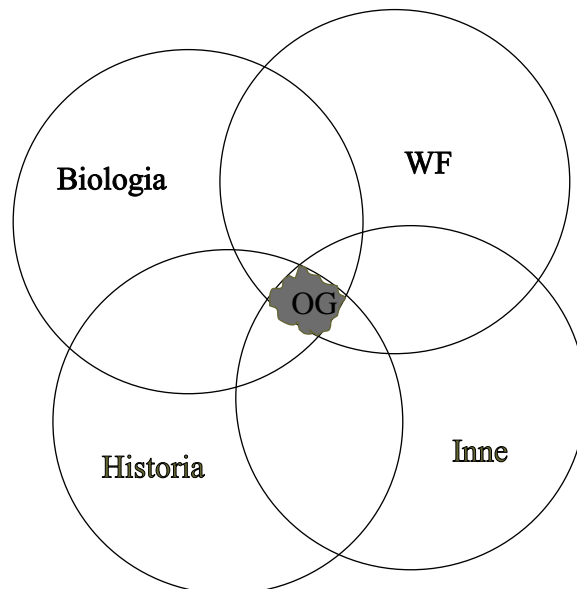
³⁶ K. Frömel, praca w maszynopisie

- indywidualną.

Szczególnym rodzajem może być również integracja organizacyjno-tematyczna. Postaram się teraz przybliżyć ich rozumienie.

Integracja ogólnoszkolna. Wszyscy nauczyciele powinni współuczestniczyć w realizacji zadań ważnych z punktu widzenia potrzeb ucznia, a także celów ważnych społecznie niezależnie od przedmiotu szkolnego, którego uczą, czy innych ról spełnianych w szkole. Cytowany Autor proponuje poniżej przedstawiony schemat takiej integracji. Obszar zaciemniony w środku to obowiązujące wszystkich nauczycieli zadania nie związane bezpośrednio z nauczaniem przedmiotem.

Poziom ogólnoszkolny



Wszyscy nauczyciele powinni uczestniczyć w wychowaniu młodych ludzi. W nowych uregulowania programowych bardzo wyraźnie zarysowany jest ten obszar obowiązków nauczycieli. Ekspozowane są w nich, między innymi, kształtowanie u uczniów:

- postawy uczciwości, wiarygodności, odpowiedzialności, wytrwałości, poczucia własnej wartości, szacunku dla innych ludzi, ciekawości poznawczej, kreatywności, przedsiębiorczości, kultury osobistej,
- gotowości do uczestnictwa w kulturze, podejmowania inicjatyw oraz do pracy zespołowej,
- kształtowanie postawy obywatelskiej, postawy poszanowania tradycji i kultury własnego narodu, a także postawy poszanowania dla innych,
- umiejętności posługiwania się językiem polskim,

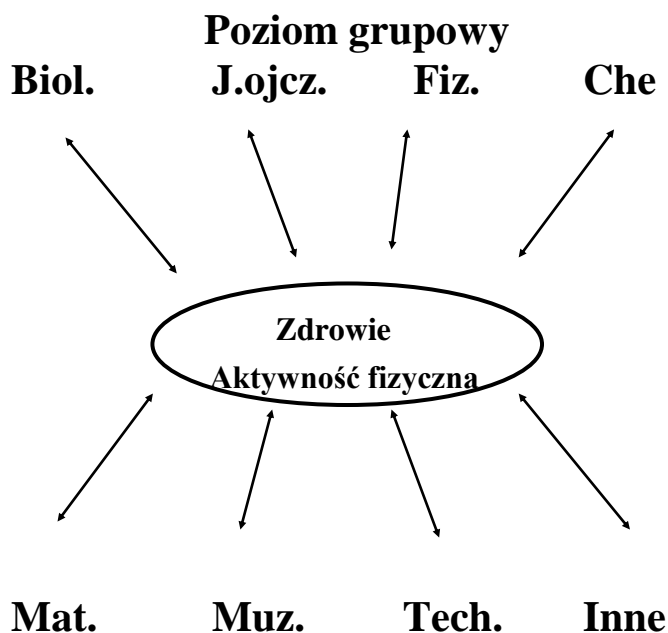
- przygotowanie uczniów do życia w społeczeństwie informacyjnym,
- umiejętności wyszukiwania, porządkowania i wykorzystywania informacji z różnych źródeł,
- nawyku dbałości o zdrowie własne i innych ludzi.
- umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu.

Niezależnie zatem od realizowanego przedmiotu nauczania każdy nauczyciel, w tym nauczyciel wychowania fizycznego w swojej strategii pedagogicznej musi uwzględniać cele ogólno-wychowawcze. Skupianie się tylko na problematyce „własnej” jest błędem, jest niezgodne z postawą pedagoga. A zatem w procesie wychowania fizycznego pojęcie intelektualizacja oznaczać będzie również przekazywanie informacji sprzyjających osiągnięciu celów wymienionych powyżej, ale także kształtowaniu postaw pierwotnych (punktualność, systematyczność, obowiązkowość i inne). Pomimo, że postawy pierwotne nabywane są przede wszystkim w okresie wczesnego dzieciństwa, nie może tego zadania wychowawczego pominąć szkoła. Wynika to zarówno ze zróżnicowania wpływów wychowawczych rodzin, jak również z zadań instytucji edukacyjnych, do których należy przygotowanie uczniów do życia zgodnego z obowiązującymi normami społeczno-moralnymi. Kształtowanie postaw pierwotnych nie wymaga refleksyjnego stosunku ucznia do przedmiotu postawy, lecz ćwiczenia polegające na wielokrotnym powtarzaniu określonych sytuacji wychowawczych i egzekwowaniu poprawnych zachowań.

Intencjonalne przekazywanie wiadomości, przykład własny, tworzenie sytuacji wychowawczych i doświadczeń to tylko niektóre z niezbędnych sposobów oddziaływania wychowawczego, które w procesie wychowania fizycznego są niezbędne. Oczywiście jest, że całe grono pedagogiczne w swojej pracy powinno postępować podobnie. Nas szczególnie interesuje, aby poziom ogólnoszkolny integracji międzyprzedmiotowej obejmował to, co dla procesu wychowania fizycznego jest nieodzowne. Aby wszyscy nauczyciel współuczestniczyli w organizowaniu sytuacji wychowawczych, dostarczaniu informacji i wzorców zachowań promujących aktywny ruchowo – zdrowy styl życia. Przykładowo wszyscy nauczyciel mogą (i powinni) zachęcać do czynnego wypoczynku, zwracać uwagę na postawę ciała uczniów, na przestrzeganie zasad higieny osobistej, higieny pracy i wypoczynku, zachowania fair w sporcie i w życiu, sposób odżywiania się, i inne. Bardzo ważne jest, aby w środowisku szkolnym nie zachodziły zjawiska będące w sprzeczności z celami realizowanymi w procesie wychowania fizycznego. Wiemy z doświadczenia, że często nauczyciele innych przedmiotów nie pomagają, a wręcz utrudniają pracę nauczycieli wychowania fizycznego negując zachowania pozytywne uczniów. Przykładowo: „zamiast po południu grać w piłkę poucz się (przedmiotu), „Ty to tylko

myślisz o pływaniu”, „jeszcze raz pojedziesz na zawody sportowe w czasie lekcji.... to będziesz zagrożony oceną niedostateczną” i inne. Są to przykłady będące zaprzeczeniem integracji ogólnoszkolnej.

Integracja grupowa. Kolejny zakres integracji, to integracja grupowa, którą schematycznie można przedstawić jak poniżej.



Poziom grupowy integracji polega na tym, że realizacja jakiegoś problemu (problemów) jest udziałem nauczycieli różnych przedmiotów nauczania. Każdy nauczyciel przedstawia dany problem z punktu widzenia nauki którą reprezentuje (przedmiotu) – przekazuje wiadomości, zaleca wykonywanie zadań, organizuje doświadczenia. W efekcie uczeń uzyskuje w miarę spójny, kompletny „obraz” dotyczący danej problematyki, ponieważ wiadomości przekazywane uczniom nawzajem uzupełniają się. Stopień komplikacji, zakres uświadamiania wzajemnych związków i uwarunkowań dotyczących danego problemu (zachowań) zależy oczywiście zawsze od wieku uczniów i stanu wiadomości wcześniej opanowanych.

Poniżej kilka przykładów możliwości integracji grupowej – między treściami i działaniami nauczycieli różnych przedmiotów.

Temat wiodący: praca układu krążenia w spoczynku i w czasie wysiłku

Nauczyciel biologii (przyrody) omawia sukcesywnie pracę serca i zapoznaje z pojęciem tętna, omawia problem zmian pracy serca i układu krążenia w zależności od stanu zdrowia, w wysiłku, w spoczynku.

Nauczyciel chemii (przyrody) zapoznaje z wymianą gazową.

Nauczyciel matematyki wprowadza w stosownym momencie wzór na obliczanie poziomu przemian tlenowych, itd.

Na lekcjach WF uczniowie poznają stopniowo, stosownie do wiedzy uczniów sposób pomiaru tętna, dokonują pomiaru i oceny tętna w spoczynku, wysiłku, po wysiłkach o różnej intensywności, dowiadują się jak można wykorzystać tą umiejętność w dozowaniu sobie bezpiecznego poziomu wysiłku.

Temat: Przyczyny otyłości

Nauczyciel biologii – problem wydatku energetycznego.

Nauczyciel chemii – składniki pożywienia, produkty żywnościowe i ich wartości kaloryczne.

Nauczyciel matematyki – obliczanie należnej masy ciała (BMI).

Nauczyciel zajęć technicznych (dziewczeta) – wypieki zdrowotne w praktyce, układanie jadłospisu.

Nauczyciel wychowania fizycznego – biegi w terenie, marszobiegi, inne zajęcia ruchowe z wykorzystaniem krokomierza – pożądana objętość ćwiczeń w ciągu dnia.

Temat: Igrzyska olimpijskie a wybrane współczesne problemy społeczne

Nauczyciel języka polskiego – literatura związana ze sportem, z olimpizmem z wyeksponowaniem wartości uniwersalnych.

Nauczyciel historii – Pierre de Coubertin i idea nowożytnych igrzysk olimpijskich.

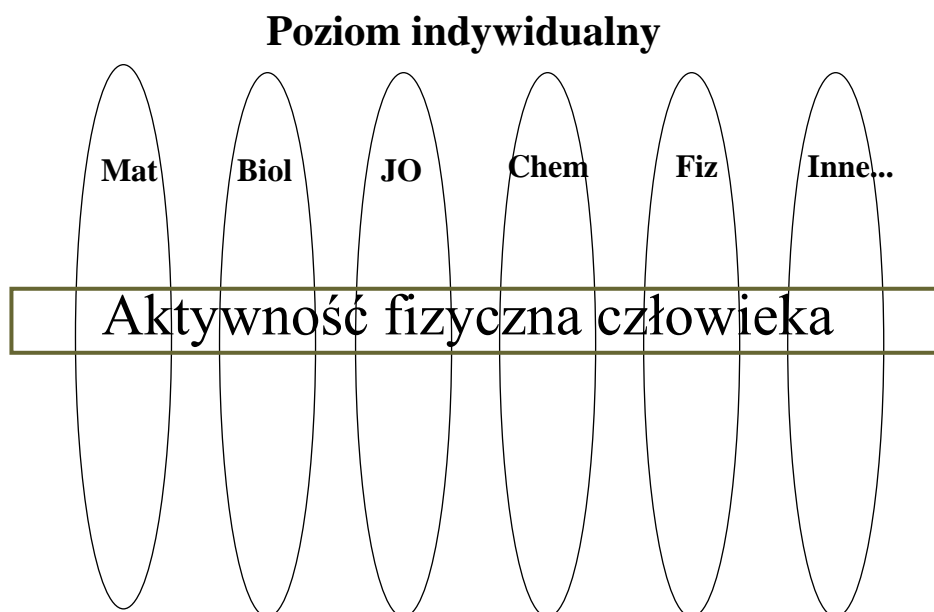
Nauczyciel zajęć plastycznych – projekty i wykonywanie różnymi technikami symboli olimpijskich.

Nauczyciel wychowania fizycznego – włączanie do zajęć ruchowych symboli olimpijskich, tworzenie sytuacji eksponujących zachowania zgodne z wybranymi ideami igrzysk.

Podstawą tego zakresu integracji jest współpraca nauczycieli już na etapie planowania pracy. Nie jest to zadanie proste, ale przecież możliwe do wykonania. Można ułożyć rozkład materiału w taki sposób, aby następstwo realizowanych treści było logiczne. Niekoniecznie muszą uczniowie zdobyć dane wiadomości „idealnie” w tym samym czasie – chociaż byłoby to najbardziej skuteczne. Można jednak w taki sposób ułożyć program, a następnie plany pracy z

danym poziomem klas, aby treści wymagające integracji międzyprzedmiotowej przewidywane były w tych samych klasach (np. VI) w zbliżonym czasie, a także, aby przekazywanie wiedzy podstawowej (biologia, chemia..) wyprzedzało działania praktyczne (WF, Zajęcia praktyczne, matematyka...).

Kolejny zakres integracji – to integracja indywidualna, której ujęcie schematyczne przedstawiam poniżej.



Jest to najprostszy, chociaż nie zawsze w praktyce wykorzystywany zakres integracji. Nie jest w tym przypadku wymagana ścisła współpraca nauczycieli, to znaczy – przemyślana pod względem zakresu i terminu przekazywanych uczniom wiadomości w danej klasie. Istotne jest natomiast, żeby przekazywane wiadomości nawiązywały do informacji uzyskanych przez uczniów w ramach realizowanego programu z innych przedmiotów nauczania. Gdybyśmy rozważyli z tego punktu widzenia przykłady dotyczące integracji grupowej, to oczywiście stałoby się, że przykładowo, nauczyciel wychowania fizycznego omawiając problem należytą, dziennej aktywności fizycznej dla utrzymania należytą masy ciała musi – dla zrozumienia istoty problemu przez uczniów – oprzeć się na wiadomościach uzyskanych na zajęciach z biologii, chemii i in.

Z powyższego wynika, że nauczyciel nie zorientowany w problematyce realizowanej z daną klasą w ramach innych przedmiotów nauczania, nie jest w stanie tak rozumianej integracji międzyprzedmiotowej wprowadzić w życie. W takim przypadku przekazywane przez niego wiadomości mogą okazać się nieskuteczne, nie przekonujące ucznia. Tak więc, pomimo że dla

integracji indywidualnej ścisła współpraca między nauczycielami nie jest niezbędna, to jednak istnieje potrzeba nakreślenia przynajmniej ogólnych ram, np. w której klasie, i w którym semestrze będą realizowane treści wymagające integracji – wzajemnego wsparcia dla rzetelnego przekazania uczniom pewnego obszaru wiedzy.

4.2. Strategia pracy

Wszystkie dotychczas omówione zagadnienia składają się na obraz działań, które powinien podjąć nauczyciel (nauczyciele), aby osiągnąć cele wychowania fizycznego i ogólnowychowawcze cele edukacyjne. Gdyby spojrzeć na nie po raz kolejny, to w sposób ogólny można je podsumować w niżej podane pożądane etapy pracy nauczyciela.

1. Nauczyciel zna podstawy programowe z wychowania fizycznego i cele pedagogiczne edukacji, unormowania prawne.
2. Nauczyciel układa program dla poszczególnych klas wspólnie z innymi nauczycielami wychowania fizycznego. Wytycza cele, które w danej klasie wszyscy nauczyciele powinni zrealizować. Układając program współpracuje z nauczycielami innych przedmiotów – wspólnie uzgadnia umiejscowienie wzajemnie uzupełniających się treści wyznaczając ich realizację w klasie IV, V itd.
3. Nauczyciele układają plany pracy w cyklach tematycznych. Jeżeli jest to możliwe uzgadniają z nauczycielami innych przedmiotów okres realizacji treści wymagających integracji międzyprzedmiotowej. Układanie planu musi być poprzedzone diagnozą pedagogiczną.
4. Cykle tematyczne zawsze muszą zawierać wiążące się problemowo cele w zakresie motoryczności, umiejętności, wiadomości, wychowania (kształtowania postaw). Muszą być planowane zadania do samodzielnego wykonania przez uczniów stosownie do posiadanej przez uczniów wiedzy. Równocześnie z postawieniem celów w danym cyklu nauczyciele wspólnie (nauczyciele) ustalają przedmiotowy system oceniania, w tym sposób oceny stanu posiadanych przez ucznia wiadomości.
5. W realizacji nauczyciel kieruje się zasadami nauczania uczenia się, dąży do osiągnięcia celów dydaktycznych w ścisłym związku z realizacją celów wychowawczych. Wykorzystuje indywidualny lub/i grupowy poziom integracji międzyprzedmiotowej.
6. Nauczyciel w realizacji procesu wychowania fizycznego aktywizuje ucznia, włączając go do współtworzenia planu pracy, przebiegu lekcji, do samokontroli i samooceny. Wykorzystuje różne metody realizacji zadań i metody przekazywania i zdobywania wiadomości. Eksponuje zasadę łączenia teorii z praktyką.
7. Stosuje w swojej pracy z uczniem ocenę kształtującą. Dokonuje samooceny swojej pracy.

Powyższe etapy i ogólne zasady postępowania nauczyciela wychowania fizycznego nie wyczerpują jeszcze całości problematyki dotyczącej realizacji celu, jakim jest przygotowanie

ucznia do zdrowego, aktywnego ruchowo stylu życia. Zgodnie z przedstawionym w poprzednim podrozdziale szerokim ujęciem wychowania, brakuje nam jeszcze istotnych elementów. Są to:

- przyjazne dla zdrowia ucznia środowisko materialne i społeczne,
- umożliwienie uczniom stosowania podstawowych założeń zdrowego aktywnego stylu życia i pożądanych zachowań w czasie nauki szkolnej,
- dostarczanie pożądanych wzorców zachowań w środowisku.

Przedstawione w poprzednim podrozdziale zakresy integracji międzyprzedmiotowej odbywają się w określonych warunkach, które mogą „wzmocnić” treści przekazywane przez nauczycieli lub odwrotnie, być z nimi w sprzeczności. Jaskrawym przykładem sprzeczności z promowaniem aktywnego wypoczynku, higieny pracy jest powszechnie stosowana organizacja pracy szkoły. Pięć minut przerwy między zajęciami to zaledwie czas na przejście z jednego pomieszczenia szkolnego do innego, w którym najczęściej kontynuowana jest praca umysłowa ucznia. Pięć minut przerwy po lekcji wychowania fizycznego wystarcza zaledwie na to, aby uczeń w pośpiechu przebrał się – a gdzie czas na podstawowe zabiegi higieniczne, o których dowiaduje się między innymi od nauczyciela wychowania fizycznego? Takie przykłady z życia szkoły można niestety mnożyć.

Także nauczyciele wychowania fizycznego mogą popełniać błędy niezgodności przekazywanych wiadomości z doświadczeniami uczniów. Jest to kwestia osobowości nauczyciela jak również jego fachowości. Trzeba pamiętać, że każde doświadczenie będąc nośnikiem informacji jest równocześnie weryfikacją wiadomości przekazywanych werbalnie przez nauczyciela. Przykładowo - nauczyciel omawia problem hartowania, zachęca do aktywności fizycznej w terenie otwartym, a dominująca część zajęć wychowania fizycznego, także tych, wybieranych przez ucznia odbywa się w czterech ścianach sali gimnastycznej; nauczyciel w prowadzi zajęcia nie w stroju sportowym, prowadzi niehigieniczny tryb życia; popularyzując pływanie nauczyciel udziela informacji, że jest to bardzo dobry sport, który można wykorzystać dla poprawy odporności organizmu – zdrowia -, a po odbytej lekcji uczeń zachoruje na skutek źle wykonanych przez nauczyciela czynności zabezpieczających (zbyt długie zajęcia w zimnej wodzie i przechłodzenie organizmu, nie dopilnowanie wysuszenia głowy czy ubrania czapki po zajęciach i in.); nauczyciel zachęca uczniów na lekcjach do gry zgodnej z zasadami fair play, do uczciwości, a na międzyszkolnych zawodach sportowych postępuje wbrew tej zasadzie pokazując uczniom - zawodnikom, jak w sposób niedostrzegalny dla sędziego można sfaulować przeciwnika. Powtarzające się sytuacje, niosące sprzeczne

informacje na pewno nie pozwolą osiągnąć zamierzonego celu, a wręcz odwrotnie – mogą przyczynić się do powstania poglądów przeciwnych.

Kolejny obszar problemów dotyczy najważniejszego środowiska wychowawczego, jakim jest rodzina. Czy możemy wyobrazić sobie wychowanie młodego człowieka bez współpracy z rodziną, bez jej wsparcia? Pojęcie współpraca oznacza wspólne, zgodne z intencją wychowawczą oddziaływanie rodziny i nauczycieli na ucznia. Jak mamy zachęcać ucznia do znacznego wysiłku, jeżeli w czasie wolnym spotyka się to z dezaprobatą rodziców („znowu się wybrudziłeś”, „nie biegaj tak, bo się spocisz”, „lepiej się ucz – rower nie jest taki ważny”)? Czy mamy strofować malucha za brudny strój do ćwiczeń, czyli za „coś” w czym zawinili rodzice? W jaki sposób mogę ukazać uczniom wartości dobrze rozumianego współzawodnictwa, jeżeli rodzice nie wyrażają zgody na udział swojego dziecka w zawodach sportowych? Zachęcamy do czynnego wypoczynku, a rodzice większość czasu spędzają przed telewizorem. Coraz częściej obserwujemy zjawisko unikania lekcji wychowania fizycznego przez uczniów, często za aprobatą rodziców. Jak mamy przekazywać uczniowi wiadomości, kształtować pożądane postawy, jeżeli nie uczestniczy w lekcji? ³⁷ Nauczyciel wychowania fizycznego powinien niewątpliwie podjąć działania, aby dla promowania aktywnego, zdrowego stylu życia zyskać sojusznika – rodzinę.

Jak to osiągnąć? Podstawową sprawą jest dotarcie do świadomości rodziców poprzez popularyzację aktywności fizycznej i zachowań prozdrowotnych; poprzez włączanie ich do współpracy na rzecz zdrowia ich dzieci, poprzez ukazywanie im, jako obserwatorom, różnorodnych form zajęć ruchowych realizowanych z dziećmi w szkole, i inne .

Zachęcam Czytelnika do zapoznania się z bardzo dobrym opracowaniem, chociaż sprzed ponad 20 lat, dotyczącym praktycznych sposobów zainteresowania rodziców aktywnością fizyczną dzieci. Tytuł być może nie jest zachęcający, ale treść godna uwagi i wykorzystania w realiach szkolnych.

Włodzimierz Puczyński

Metodyka wywiadówki z kultury fizycznej. Przewodnik dla nauczycieli

Wyd. Szkolny Związek Sportowy, Zarząd Główny. IWZZ, Warszawa 1989

³⁷ Oczywiście przyczyn unikania przez uczniów lekcji wychowania fizycznego jest wiele. Jest to problem wielokrotnie omawiany w podręcznikach metodycznych i tak ważny, że należałoby temu poświęcić odrębne opracowanie.

Z faktu, że to nie tylko nauczyciel wychowania fizycznego może wpływać na wartościowanie sfery kultury fizycznej przez ucznia wynika dla nauczyciela konieczność podejmowania takich działań, aby jak najwięcej osób tworzyło sprzyjające warunki dla wychowania młodych ludzi w kulturze fizycznej. Ważne jest stworzenie w szkole jednolitego, zintegrowanego, łączącego nauczycieli i rodziców systemu wychowawczego (odnosi się to nie tylko do wychowania w kulturze fizycznej, ale do wychowania w ogóle), w którym uczeń znajdzie rzetelną wiedzę, potwierdzenie intencjonalnie przekazywanych wiadomości w warunkach nauki i wypoczynku, w zachowaniach dorosłych oraz warunki środowiskowe do prezentowania właściwych zachowań. Niezbędne jest zatem opracowanie zwartej, ujmującej powyższe elementy całościowej koncepcji pracy w zakresie kultury fizycznej w danej szkole.

Aby ułatwić Czytelnikowi opracowanie własnej całościowej strategii pracy, wytyczenia celów odnoszących się nie tylko do ucznia lecz również do swojej pracy i środowiska wychowawczego w danej szkole, w załączonych tabelach przedstawiam przykładowe rozwiązanie. W tym opracowaniu zastosowałam wcześniej przedstawione i omówione zasady postępowania i potrzeby środowiskowe. Przedstawione opracowanie nauczyciel może dostosować do danego etapu edukacji w oparciu o wytyczne podstawy programowej oraz rzeczywiste warunki, w jakich funkcjonuje szkoła³⁸.

Każda tabela dotyczy innego obszaru kształcenia, który – moim zdaniem – powinien wytyczać kierunek pracy nauczyciela wychowania fizycznego. W niniejszym opracowaniu wyodrębniono następujące cele główne:

1. Zahartowanie na wpływy różnorodnych czynników zewnętrznych.
2. Właściwa postawa ciała.
3. Wszechstronna sprawność fizyczna.
4. Zdolność do podejmowania znacznych wysiłków fizycznych.
5. Wykonywanie niezbędnych zabiegów higieniczno-zdrowotnych związanych z aktywnością fizyczną.
6. Stosowanie czynnego wypoczynku.

Dla Czytelnika, który zrozumiał wiodącą intencję intelektualizacji procesu wychowania fizycznego przedstawioną w poprzednich rozdziałach, powinno być oczywiste, że takie uporządkowanie nie oznacza pominięcia celów wychowawczych, wręcz odwrotnie. Efektem realizacji każdego z powyższych celów głównych powinno być przekonanie ucznia o potrzebie podejmowania określonych działań (wychowanie) i nauczanie – jak działać (kształcenie).

³⁸ Wcześniejsze opracowanie na ten temat opublikowałam na łamach czasopisma *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*,

W pierwszej rubryce – osiągnięcia ucznia – wytyczyłam kolejne etapy zdobywania wiadomości i umiejętności działania praktycznego, zgodnie z następstwem podanym we wcześniejszym rozdziale: egzekwowanie określonych zachowań (wykonywanie ćwiczeń), przekazywaniem wiadomości, które pozwalają uczniowi na świadome działanie, przekazywanie wiadomości umożliwiających zrozumienie sensu i znaczenia określonych zachowań (ćwiczeń), stwarzanie uczniom możliwości samodzielnego działania.

W drugiej rubryce – strategia, określiłam zakres niezbędnych działań, aby cele zostały osiągnięte. To właśnie w tym obszarze, w powiązaniu z celami I, III i V, a nie jako cel główny przewidziałam nauczanie różnych sportów. Nie wynika to z niedoceniaenia ich znaczenia. Umiejętności sportowo-rekreacyjne stanowią bardzo istotny cel edukacji fizycznej, wypełniają każde zajęcia ruchowe, a w okresie nauki szkolnej i w przyszłości dla wielu naszych wychowanków są podstawą rekreacji ruchowej.

Efektom nauczania różnych dyscyplin sportowych powinno być przede wszystkim:

- 1) umożliwienie uczniom (wychowankom) aktywności rekreacyjnej w różnych warunkach,
- 2) wszechstronne przygotowanie sprawnościowe uczniów,
- 3) rozbudzanie zainteresowań uczniów aktywnością fizyczną – wybranymi dyscyplinami sportu
- 4) stworzenie uczniom możliwości do samorealizacji we współzawodnictwie sportowym,
- 5) rozpoznanie predyspozycji sportowych uczniów (talentów sportowych).

Z tego punktu widzenia celowe jest zapoznavanie uczniów z wieloma dyscyplinami sportu. Możliwości realizacji ograniczone są jednak warunkami (materialnymi, czasowymi). Nie jest więc realne nauczenie wszystkich dyscyplin, których chcielibyśmy nauczyć. Trzeba dokonać wyboru, które z nich i dlaczego są ważne. Takie dyscypliny jak gimnastyka, lekka atletyka, atletyka terenowa, gry terenowe muszą być realizowane, bowiem są bardzo ważne z punktu widzenia podwyższania ogólnej sprawności fizycznej uczniów, ich zaradności życiowej. Mają one jednak ograniczone zastosowanie w ewentualnej, przyszłej aktywności rekreacyjnej wychowanków. Dużą wagę należy zatem przywiązywać do opanowania przez wszystkich uczniów tych form aktywności rekreacyjno-sportowej, które możliwe będą do wykorzystania w celach rekreacyjnych – pływanie, siatkówka, tańce, tenis stołowy, badminton, narciarstwo.....i inne.

Każdy nauczyciel wychowania fizycznego zdaje sobie sprawę z faktu, że nie jest w stanie nauczyć wszystkich dyscyplin na wystarczającym poziomie. Dlatego programowane dla danej szkoły cele muszą być wyważone i realne. Ale potrzebę ich opanowania przez ucznia

należy zawsze rozpatrywać z punktu widzenia przydatności. *Po co nauczamy różnorodnych ćwiczeń, technik, taktyk sportowych? Czy dążyć do opanowania przez ucznia jednej, czy wielu dyscyplin? Czy w każdym przypadku dążenie do perfekcji w ich opanowaniu jest niezbędne? Czy na każdym etapie edukacji niezbędne jest wypełnienie programu obligatoryjnych zajęć lekcyjnych dużą liczbą dyscyplin sportowych? Jaką rolę w tym względzie mogą spełniać zajęcia pozalekcyjne i pozaszkolne? Czy celowe jest poddawanie formalnej ocenie ucznia z wszystkich nauczanych (realizowanych) elementów technicznych, dyscyplin? Na jakim etapie edukacji jest to istotne, a na jakim nie jest konieczne?* Odpowiedzi na te pytania są kluczowe dla zaprogramowania procesu wychowania fizycznego. Od nich zależy nie tylko dostrzeganie sensu pracy nad wyposażaniem ucznia w umiejętności ruchowe, ale także planowanie odnoszących się doń wymagań związanych z kolejnymi etapami prakseologicznie poprawnego działania – realizacją i oceną.

W poniższych tabelach zarówno w rubrykach „cele” jak i „strategia” pogrubioną kursywą wyeksponowano te obszary działania, które wymagają zintegrowanych działań szkoły, a więc nie są zależne jedynie od nauczycieli wychowania fizycznego. Dotyczą one strategii pracy nauczyciela wychowania fizycznego, organizacji pracy szkoły, integracji międzyprzedmiotowej, pozalekcyjnych i pozaszkolnych form pracy szkoły, współpracy z rodzicami. To właśnie ten obszar koncepcji pracy w dużej mierze decyduje o ostatecznych efektach edukacyjnych szkoły.

Tabela 32

Zahartowanie na wpływy różnorodnych czynników zewnętrznych

Cele	Strategia
<ul style="list-style-type: none"> • Wdrażanie ucznia do wykonywania ćwiczeń w różnych warunkach (uczeń jest w stanie) • Wyjaśnienie podstawowych wymogów zdrowotnych dotyczących ubioru do ćwiczeń (uczeń rozumie) • Uzasadnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej w różnych warunkach. • Mechanizm fizjologiczny hartowania (uczeń rozumie) 	<ul style="list-style-type: none"> • Prowadzenie jak największej liczby zajęć w terenie otwartym w różnych warunkach pogodowych • Egzekwowanie wykonywania ćwiczeń fizycznych w stroju stosownym do rodzaju ćwiczeń i miejsca ćwiczeń • Realizowanie sportów zimowych i wodnych • Przekonanie rodziców i nauczycieli o konieczności prowadzenia zajęć w terenie otwartym

Tabela 33

Właściwa postawa ciała

Cele	Strategia
------	-----------

<ul style="list-style-type: none"> • Wdrażanie do przyjmowania właściwej postawy ciała w różnych sytuacjach (siad, chód, bieg, przenoszenie różnych przedmiotów, praca np. przy biurku itp.) na lekcjach wychowania fizycznego i lekcjach innych przedmiotów (uczeń przyjmuje) • Wdrażanie do rozróżniania właściwej- niewłaściwej postawy ciała u innych (uczeń wie) • Wdrażanie do samokontroli i samooceny własnej postawy ciała (uczeń potrafi) • Zapoznanie z następstwami zdrowotnymi niewłaściwej postawy ciała (uczeń wie) • Zapoznanie z przyczynami powstawania niewłaściwej postawy ciała (uczeń rozumie) • Zapoznanie z prostymi ćwiczeniami kształującymi, wzmacniającymi (rozciągającymi) mięśnie odpowiedzialne za właściwą postawę ciała (uczeń zna) • Wdrażanie do samodzielnego wykonywania ćwiczeń korygujących postawę (uczeń potrafi) • Wdrażanie do samodzielnego tworzenia zestawu wszechstronnych ćwiczeń kształujących (uczeń potrafi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Egzekwowanie właściwej postawy ciała w różnych sytuacjach (siad, chód, bieg, przenoszenie różnych przedmiotów itp.) na lekcjach wychowania fizycznego, lekcjach z innych przedmiotów i poza lekcjami • Wprowadzanie wszechstronnych ćwiczeń kształujących w każdej lekcji wychowania fizycznego • Tworzenie warunków do samodzielnego wykonywania przez ucznia ćwiczeń korygujących postawę na lekcjach wf • Wprowadzanie ćwiczeń korygujących postawę ciała w końcowej części lekcji, zwłaszcza gier sportowych • Tworzenie w szkole warunków do wykonywania śródlekcyjnych ćwiczeń korygujących postawę ciała w czasie innych lekcji wymagających długotrwałej pozycji siedzącej • Zapoznanie rodziców z przyczynami powstawania i następstwami zdrowotnymi niewłaściwej postawy ciała • Okresowe przeprowadzanie oceny postawy ciała uczniów • Organizowanie w szkole zajęć z gimnastyki korekcyjnej stosownie do potrzeb, także we współpracy z innymi szkołami
---	---

Tabela 34

Zdolność do podejmowania znacznych wysiłków fizycznych

Cel	Strategia
<ul style="list-style-type: none"> • Wykonywanie ćwiczeń wymagających znacznego wysiłku o charakterze siłowym i wytrzymałościowym (uczeń jest zdolny). • Przekazywanie wiadomości dotyczących funkcjonowania organizmu pod wpływem wysiłku fizycznego (uczeń rozumie) 	<ul style="list-style-type: none"> • Duża intensywność zajęć ruchowych, efektywne wykorzystanie czasu zajęć, dobra organizacja zajęć • Systematyczna praca, celowy dobór ćwiczeń kondycyjnych (siła, wytrzymałość) • Przestrzeganie „krzywej natężenia wysiłku fizycznego”

<ul style="list-style-type: none"> • Przekazywanie wiadomości o skutkach braku aktywności ruchowej dla organizmu (uczeń rozumie) • Wdrażanie do samodzielnej pracy na rzecz własnej kondycji w czasie lekcji wf (uczeń potrafi) • Przekazywanie wiadomości dotyczących warunków efektywnego dozowania wysiłku fizycznego (rodzaj ćwiczeń, struktura ćwiczeń, częstotliwość, czas trwania, intensywność, obciążenia) (uczeń wie) • Przekazywanie wiadomości dotyczących zagrożeń zdrowotnych będących następstwem nieodpowiedniego stosowania ćwiczeń siłowych i wytrzymałościowych (uczeń wie, uczeń rozumie) • Wdrażanie do stosowania zasad bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń (uczeń potrafi) • Zapoznanie z koniecznością wykonywania rozgrzewki przed intensywnymi ćwiczeniami ruchowymi (uczeń rozumie) • Wdrażanie do samokontroli zmian w funkcjonowaniu organizmu pod wpływem znacznych wysiłków – przed, w trakcie i bezpośrednio po wysiłku; w dłuższych odstępach czasu (uczeń potrafi) • Zapoznanie z koniecznością wykonywania ćwiczeń uspokajających, oddechowych, rozluźniających w zależności od rodzaju podejmowanego wysiłku (uczeń rozumie) • Tworzenie warunków do samodzielnej pracy ucznia nad kształtowaniem zdolności kondycyjnych na lekcji (uczeń potrafi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Właściwe stosowanie ćwiczeń uspokajających, rozluźniających, oddechowych w zajęciach ruchowych • Realizacja zajęć ruchowych przynajmniej 2 razy w tygodniu • Tworzenie warunków do samodzielnej pracy ucznia na rzecz własnej kondycji w czasie lekcji wf i zajęć pozalekcyjnych • Zapoznanie rodziców o potrzebie wykonywania intensywnych ćwiczeń fizycznych przez ich dzieci
--	--

Tabela 35

Wszechstronna sprawność fizyczna

<p>Cele</p>	<p>Strategia</p>
--------------------	-------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • Wdrażanie do wykonywania czynności ruchowych wymagających siły, wytrzymałości (jak wyżej), szybkości, zwinności, gibkości, koordynacji ruchowej (uczeń jest w stanie) • Wdrażanie do postępowania zgodnie z zasadami bezpieczeństwa przy wykonywaniu ćwiczeń (uczeń wie, potrafi) • Przekazanie wiadomości o znaczeniu sprawności fizycznej w życiu codziennym (uczeń wie)) • Zapoznanie z nazewnictwem podstawowych zdolności motorycznymi (uczeń wie) • Zapoznanie z pojęciem wszechstronnej sprawności fizycznej (uczeń wie) • Zapoznanie z zasobem ćwiczeń kształtujących poszczególne zdolności motoryczne (uczeń zna) • Wdrażanie do samodzielnego stosowania ćwiczeń rozwijających poszczególne zdolności motoryczne (uczeń potrafi) • Niektóre zawody a specyficzne wymagania sprawnościowe (uczeń wie) 	<ul style="list-style-type: none"> • Systematyczne kształtowanie wszechstronnej sprawności fizycznej uczniów na lekcjach poprzez przestrzeganie zasady wszechstronności w doborze ćwiczeń i odpowiednich dyscyplin sportowych • Przekazywanie wiadomości o istocie (rodzaju) i znaczeniu wykonywanych ćwiczeń jako nieodłączny element zajęć ruchowych • Informowanie o zagrożeniach i wdrażanie do wzajemnej asekuracji, ochrony i samoochrony w czasie wykonywania ćwiczeń jako nieodłączny element zajęć ruchowych • Zapoznanie uczniów z zasobem ćwiczeń możliwych do wykorzystania w różnorodnych warunkach, zwłaszcza w terenie otwartym • Tworzenie warunków do samodzielnej pracy ucznia nad rozwijaniem własnej sprawności fizycznej na lekcjach • <i>Tworzenie warunków materialnych w szkole i w otoczeniu umożliwiających samodzielną pracę ucznia w czasie pozalekcyjnym (np. zielona sala)</i>
<hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Uzasadnienie potrzeby dokonywania systematycznej kontroli/samokontroli sprawności fizycznej (uczeń rozumie) • Zapoznanie z testem sprawności fizycznej (uczeń zna) • Wdrażanie do samodzielnego przeprowadzania poszczególnych prób testu sprawności fizycznej (uczeń potrafi) • Zachowanie bezpieczeństwa w czasie wykonywania prób testowych (uczeń potrafi) • Zapoznanie ze sposobem interpretacji uzyskanych wyników (uczeń wie) • Wdrażanie do samodzielnego zapisu uzyskanych wyników i ich samooceny (uczeń potrafi) 	<hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Kontrola i ocena oraz samokontrola i samoocena naturalnym elementem procesu edukacji • Wybór testu sprawnościowego możliwego do wykorzystania przez uczniów po ukończeniu edukacji • Wprowadzenie kart sprawności fizycznej – rejestracja zmian sprawności fizycznej przez cały okres edukacji

<ul style="list-style-type: none"> • Wdrażanie do obserwacji zmian sprawności fizycznej w dłuższych odstępach czasu (uczeń rozumie) • Wdrażanie do samodzielnego podejmowania decyzji o niezbędnym kierunku dalszej pracy nad swoją sprawnością fizyczną (uczeń potrafi). 	
---	--

Tabela 36

Wykonywanie niezbędnych zabiegów higieniczno-zdrowotnych związanych z aktywnością fizyczną

IV.	
Cele/osiągnięcia	Strategia
<ul style="list-style-type: none"> • Zapoznanie z wymogami higieniczno-zdrowotnymi dotyczącymi ubioru do ćwiczeń do ćwiczeń (uczeń wie) • Zapoznanie ze znaczeniem właściwego ubioru do ćwiczeń dla zachowania bezpieczeństwa (uczeń wie) • Uzasadnienie konieczności podejmowania czynności higieniczno-zdrowotnych po wysiłku fizycznym (uczeń rozumie) • Wdrażanie ucznia do przynoszenia środków czystości na zajęcia ruchowe (uczeń stosuje) • Wdrażanie do podejmowania czynności higieniczno-zdrowotnych po zajęciach ruchowych (uczeń stosuje) 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tworzenie właściwych warunków higienicznych do ćwiczeń fizycznych w pomieszczeniach zamkniętych</i> • Egzekwowanie właściwego stroju do ćwiczeń • <i>Zabezpieczenie przez szkołę warunków czasowych i materialnych umożliwiających uczniowi przestrzeganie zasad higieny osobistej, wykonania czynności higienicznych po wysiłku fizycznym</i> • <i>Uświadomienie rodziców o wymogach higieniczno-zdrowotnych związanych z aktywnością fizyczną ich dzieci</i> • Egzekwowanie przynoszenia środków czystości na zajęcia ruchowe (lekcja, zajęcia pozalekcyjne, zawody sportowe i in.) • Egzekwowanie wykonania przez ucznia czynności higienicznych po zajęciach ruchowych • <i>Egzekwowanie wykonania przez ucznia czynności higieniczno-zdrowotnych po innych zajęciach tego wymagających</i>

Tabela 37

Stosowanie czynnego wypoczynku

Cele/osiągnięcia	Strategia
------------------	-----------

<ul style="list-style-type: none"> • Zapoznanie z pojęciami – wypoczynek czynny i wypoczynek bierny (uczeń wie) • Zapoznanie z mechanizmem fizjologicznym czynnego wypoczynku uczeń rozumie • Zapoznanie z sytuacjami życia codziennego ucznia i człowieka dorosłego, w których celowe jest stosowanie czynnego wypoczynku (uczeń rozumie) • Zapoznanie z prostymi ćwiczeniami (zestawami ćwiczeń) do wykorzystania w czasie pracy umysłowej, wymagającej długotrwałej koncentracji (uczeń umie) • Zapoznanie z dyscyplinami sportu możliwymi do wykorzystania w celach rekreacyjnych indywidualnie, w grupie, w rodzinie (uczeń umie) • Zapoznanie z formami aktywności fizycznej umożliwiającymi kontakt z przyrodą (uczeń umie) • Zapoznanie z wpływem używek na stan zdrowia i wydolność organizmu (uczeń rozumie) • Zapoznanie z możliwością radzenia sobie ze stresem poprzez aktywność fizyczną (uczeń wie). Ćwiczenia relaksacyjne (uczeń potrafi). 	<ul style="list-style-type: none"> • Stosowanie czynnego wypoczynku w lekcji wychowania fizycznego o dużej intensywności • Tworzenie warunków do samodzielnego stosowania przez ucznia czynnego wypoczynku w lekcji wychowania fizycznego o dużej intensywności • Wprowadzanie lekcji w typowo rekreacyjnych • Nauczanie technik różnych dyscyplin łączone z nauczaniem terminologii, przepisów, specyficznych zasad bezpieczeństwa. • W lekcjach wymagających dużego wysiłku umysłowego wprowadzanie czynnych przerw wypoczynkowych • Organizowanie rekreacyjnych i turystycznych zajęć pozalekcyjnych • Stwarzanie warunków do czynnego wypoczynku w czasie wyjazdów grup młodzieży (wycieczki, zielona szkoła) • Stworzenie systemu informacji o możliwościach czynnego wypoczynku dzieci i młodzieży poza szkołą • Organizowanie rekreacyjnych i turystycznych zajęć pozalekcyjne i pozaszkolne z udziałem rodziców i nauczycieli • Stworzenie w szkole w integracji ze środowiskiem systemu walki z uzależnieniami
---	---

Przedstawiona ogólna strategia pracy w zakresie kultury fizycznej uporządkowana jest według celów kształcenia. Takiego ich określania i tworzenia takich warunków, aby nie występowała w środowisku wychowanka **sprzeczność informacyjna**. W takim rozumieniu nie tylko stawiane cele ale także warunki ich realizacji wychodzą naprzeciw celom wychowawczym, związanym z kształtowaniem pozytywnych postaw prozdrowotnych. Jest to jednak dopiero wstęp do ewentualnych, pozytywnych efektów pracy nauczyciela. Pozostaje jeszcze do zaplanowania sposób realizacji postawionych celów. **Sposób, który wyzwoliłby u uczniów istotny, obok poznawczego, mechanizm motywacyjny – pozytywne emocje.**

Rozdział 5

OCENA

czyli kto i dlaczego powinien być oceniany

Podstawą skutecznej pracy nauczyciela jest właściwe stosowanie reguł prakseologicznych. Niektóre następujące po sobie zakresy niezbędnych działań, jakie nauczyciel musi podjąć, aby osiągnąć pożądaną wynik przedstawiłam w poprzednich rozdziałach: diagnoza pedagogiczna, prognoza, planowanie, realizacja. Ostatnim ogniwem w cyklu skutecznego działania jest ocena (ewaluacja), czyli określenie zakresu osiągniętych celów i ich wartościowanie.

Przestudiuj ten rozdział, jeżeli poszukujesz odpowiedzi na poniższe pytania.

- *Czy wszystkie wiadomości przekazywane uczniom należy oceniać?*
- *Jak w procesie wychowania fizycznego dokonywać oceny stopnia opanowania przez uczniów wiadomości?*
- *W jaki sposób wdrażać ucznia do samooceny?*
- *Co to znaczy, że nauczyciel powinien dokonywać samokontroli i samooceny swojej pracy?*

5.1. Ocena ucznia

Bez kontroli i oceny nie może odbywać się żaden skuteczny proces – także edukacyjny. Kontrola jest stwierdzeniem stanu rzeczy (uczeń wykonał zadanie, uczeń nie odpowiedział na pytanie), a ocena jego wartościowaniem (uczeń wie, potrafi - uczeń nie zna, nie potrafi).

Pojęcie ocena najczęściej kojarzy się nauczycielowi z wystawianiem „stopnia”, z podsumowaniem pracy ucznia. A przecież w procesie wychowania fizycznego, jak w każdym procesie edukacyjnym kontrola i ocena powinna odbywać się nieustannie³⁹.

Dla określenia oceny odbywającej się w trakcie prowadzonych zajęć z uczniami używamy pojęcia „ocena bieżąca” lub „ocena kształtująca”, jeżeli zamierzamy podkreślić jej korekcyjno-motywuującą funkcję. Ta ocena – niezależnie od nazwy - opiera się na przekazywaniu i odbieraniu informacji zwrotnych przez ucznia od nauczyciela i przez nauczyciela od ucznia i dokonywaniu na tej podstawie, na bieżąco modyfikacji działania. Ten zakres informacji – informacje sprawozdawcze – przedstawiłam w rozdziale pierwszym. Brak

³⁹ Odsyłam Czytelnika do przestudiowania opracowanego przez S.Strzyżewskiego prakseologicznego modelu wychowania fizycznego. *Proces.....* op.cit.

podejmowania przez nauczyciela czynności kontrolnych i korektywnych w czasie prowadzenia zajęć – bo to jest przecież w praktyce wymiar „kontroli bieżącej” - „powoduje że działania nauczyciela i ucznia „prowadzą do nikąd”.

Po dłuższym okresie pracy – po cyklu, semestrze, roku, etapie edukacji nauczyciel musi przeprowadzać kontrolę i ocenę. Trudno wyobrazić sobie nauczyciela, który znając znaczenie przestrzegania zasad nauczania-uczenia się dla osiągnięcia celów edukacyjnych nie dokonuje kontroli i oceny postępów ucznia. Problem ten przedstawiłam już częściowo w rozdziale planowanie, podkreślając znaczenie diagnozy pedagogicznej – czyli oceny stanu, np. wiadomości posiadanych przez uczniów jako podstawy do wytyczania celów w kolejnym okresie pracy. Potrzebę oceny ukazałam już także zachęcając Czytelnika do pracy w oparciu o osnowę dla cyklu, której główną intencją jest stawianie sobie w kolejnych lekcjach zadań na miarę możliwości ucznia, dzięki analizie osiągnięć ucznia po przeprowadzeniu danych zajęć - głównie w oparciu o ocenę bieżącą.

Każdy nowy cel wytyczany przez nauczyciela – np. wyższy poziom umiejętności, zdolności motorycznej, zakres lub sposób przekazu wiadomości - musi wynikać z wcześniejszych osiągnięć ucznia stwierdzonych poprzez kontrolę i ocenę bieżącą, lub końcową.

Jak zatem sprawdzać stan wiadomości opanowanych przez ucznia?

Podobnie jak w przypadku przekazywania wiadomości nie powinniśmy prowadzić zajęć teoretycznych, tak i sprawdzanie wiedzy posiadanej przez uczniów z wykorzystaniem na lekcji wychowania fizycznego różnego rodzaju pisemnych testów wiadomości nie jest wskazane.

Wykładnikiem stopnia opanowanych przez ucznia wiadomości jest przede wszystkim umiejętność ich wykorzystania w działaniu⁴⁰. Z tego względu optymalnym sposobem sprawdzania poziomu wiedzy powinno być stawianie uczniom zadań praktycznych i ocena ich wykonania, niekoniecznie formalna, czyli wyrażona w stopniu.

Zadaniami praktycznymi mogą być na przykład:

- a) w zakresie wiadomości i umiejętności organizacyjnych:
 - przygotowanie miejsca do ćwiczeń, np.: do skoku w dal, rozwieszenie siatki do gry w siatkówkę, ustawienie i zabezpieczenie przyrządów do ćwiczeń gimnastycznych itp.,
 - pełnienie określonych funkcji w czasie organizacji rozgrywek i zawodów wewnątrz klasowych,

⁴⁰ Denisuk., Badora., Botwiński 1967

- pełnienie określonych funkcji w czasie organizacji zawodów międzyklasowych,
 - planowanie i organizacja biwaków, rajdów, wycieczek,
- b) w zakresie przygotowania do samousprawniania się:
- samodzielne wykorzystanie różnorodnych przyborów do ćwiczeń kształtujących,
 - samodzielne wykorzystanie naturalnych przeszkód terenowych do ćwiczeń,
 - wykorzystanie przyrządów w sposób typowy i nietypowy dla podnoszenia własnej sprawności fizycznej,
 - wykonywanie ćwiczeń rozluźniających, korektywnych, oddechowych indywidualnie i w grupie w/g własnego pomysłu,
 - prowadzenie fragmentów ukierunkowanej rozgrzewki,
 - sędziowanie,
 - asekuracja, ochrona, pomoc w czasie wykonywania ćwiczeń,
- c) w zakresie samooceny i samokontroli:
- ocena jakości wykonania zadania przez współćwiczącego lub grupę,
 - samoocena jakości wykonania ćwiczenia,
 - samoocena wytrenowania poprzez pomiar tętna i jego interpretacja,
 - umiejętność dokonania pomiaru odległości np. skoku, czasu itp.,
 - wykonanie samodzielnie prób testu sprawności fizycznej,
 - wykreślenie profilu własnej sprawności fizycznej, itp.

Diagnoza w odniesieniu do posiadanych przez ucznia wiadomości nie związanych bezpośrednio z działalnością ruchową może odbywać się przez obserwację zachowań uczniów, na przykład:

- przestrzeganie zasad higieny,
- przestrzegania zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć ruchowych w różnych warunkach (sala gimnastyczna, basen, teren otwarty, las...),
- przestrzeganie zasady fair play,
- zachowanie w czasie imprez sportowych, itp.

Do tych celów można także wykorzystać odpowiednio ukierunkowaną rozmowę z uczniami (pogadanka kontrolna).

Wybór określonego sposobu kontroli uzależniony jest od wcześniej zaplanowanych przez nauczyciela zadań w zakresie przekazywania wiadomości oraz od wieku dzieci.

Aby diagnoza w zakresie poziomu opanowanych przez uczniów wiadomości spełniła swoje zadanie, konieczne jest również stworzenie przez nauczyciela odpowiednich warunków organizacyjno-metodycznych umożliwiających ocenę każdego ucznia.

Dokonywanie kontroli opanowanych przez ucznia wiadomości może, ale niekoniecznie musi odbywać się w sposób formalny poprzez wystawienie uczniowi oceny. Niektóre, istotne z uwagi na możliwość samodzielnego wykorzystania dla osiągnięcia różnych celów indywidualnych (dobór ćwiczeń do rozgrzewki przed..., dozowanie wysiłku w realizacji celów sprawnościowych, samokontrola wytrenowania i inne), powinny stanowić jedno z kryteriów oceny ucznia z wychowania fizycznego. Ale, przykładowo, ocena jakości zadania wykonywanego przez współwiczającego, sędziowanie, asekuracja, przestrzeganie reguł gier – niekoniecznie. Dokonując wyboru danych wiadomości jako kryterium oceny, zawsze powinniśmy sobie postawić pytanie czy ma to sens, czy nie jest to tylko i wyłącznie sztuczne poszukiwanie sposobu na wystawienie uczniowi oceny. Jeżeli uznamy, że dany zakres wiadomości jest na tyle ważny, że powinien podlegać ocenie, powinniśmy to także uświadomić uczniowi.

Uczeń powinien nie tylko być kontrolowany i oceniany. Powinien być w procesie wychowania fizycznego również wdrażany do samokontroli i samooceny. Dobitnie ten problem podkreślił M.Demel⁴¹ formułując myśl cytowaną później przez wielu autorów:

„Ponieważ wychowanie nie jest hodowlą, a wychowanek biernym przedmiotem naszych zabiegów, powinniśmy dążyć do tego, aby postawić ucznia w roli świadomego współtwórcy swoich sukcesów, a także w roli własnego sędziego”.

Następstwo działań nauczyciela mających na celu wdrożenie ucznia do samokontroli powinno być następujące:

- 1) przeprowadzanie przez nauczyciela kontroli (pojedynczych prób sprawności fizycznej, oceny rozwoju fizycznego, postawy ciała, przestrzegania zasad higieny...) w połączeniu z wiadomościami, które uświadamiają uczniowi „co robi”- dzięki temu uczeń opanowuje zasób sposobów kontroli (siły, gibkości, rozwoju fizycznego...) – uczeń wie/zna,
- 2) przekazywanie wiadomości „dlaczego tak” ma przebiegać test (sprawdzian, obliczenie) –uczeń rozumie konieczność zachowania warunków przeprowadzania kontroli,

⁴¹ Demel M., op. cit.

- 3) umożliwienie uczniom samodzielnego (w parach, grupach) przeprowadzania kontroli (wzajemnej kontroli).

Jeżeli test jest złożony, należy uczyć poszczególnych elementów.

Następstwo działań nauczyciela mających na celu wdrożenie ucznia do samooceny powinno być następujące:

- 1) zaznajamianie uczniów z kryteriami oceny (wyników danego testu, sposobu ubioru, normami rozwoju...).
- 2) analizowanie wspólnie z uczniami uzyskanych wyników,
- 3) umożliwienie uczniom samodzielnej (w parach, grupach) interpretacji uzyskanych wyników.

Sposobem wdrażania ucznia do samokontroli i samooceny może być wykorzystywanie w swojej pracy przez nauczyciela zeszytów samokontroli sprawności fizycznej (rozwoju fizycznego) ucznia. Po raz pierwszy taką propozycję przedstawił już w latach 70-tych L.Denisiuk⁴². Niestety, tylko nieliczni nauczyciele włączyli ten sposób aktywizacji uczniów do swojej pracy dydaktyczno-wychowawczej. A przecież samodzielnie zapisując wyniki prób sprawnościowych przeprowadzanych np. na początku roku szkolnego, po pierwszym semestrze i pod koniec roku, uczeń może obserwować zmiany, porównać wkład włożonego wysiłku z uzyskanymi wynikami, zaobserwować wpływ przerwy wakacyjnej na tempo zmian itd. W oparciu o wykreślane profile (rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej, wskaźnika BMI) nauczyciel może omawiać różnorodne istotne problemy z zakresu edukacji zdrowotnej. Dla ucznia sporządzanie takich profilów może być dodatkową atrakcją, z uwagi na szerokie możliwości wykorzystania dla tych celów różnorodnych technik komputerowych.

Niezależnie od stosowanych w lekcjach sposobów dokonywania oceny (samooceny) ucznia należy zawsze brać pod uwagę jej funkcję regulacyjno-motywowującą. Jest ona spełniona wówczas, gdy uczeń:

- odczuwa satysfakcję z pracy,
- zmienia swój stosunek do uczenia się i usprawniania,
- odczuwa odpowiedzialność za siebie i chęć dalszej systematycznej pracy⁴³.

Dla nauczyciela poszukującego sposobu wdrażania uczniów do samokontroli, samooceny, a także poszukujących sposobów przekazywania uczniom wiadomości, także z zakresu edukacji zdrowotnej, godne polecenia są podręczniki dla uczniów wydane w serii ***Moja sprawność i***

⁴² Denisiuk L. Samokontrola i samoocena ucznia w wychowaniu fizycznym. „Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna 1974, 2.

⁴³ Za: Galloway Ch. (1988) Psychologia uczenia się i nauczania. PWN, Warszawa.

zdrowie - Sportowe ZOO autorstwa T. Frołowicza i *Życie zdrowe i sportowe* autorstwa T. Frołowicza i B. Przysiężnej. Są one bardzo dobrze dostosowane do wieku rozwojowego uczniów, zarówno pod względem formy, jak i treści.

5.2. Samoocena nauczyciela

Wcześniej stwierdziłam, że głównym sposobem sprawdzenia stanu opanowania wiadomości przez ucznia powinno być przede wszystkim wykonywanie zadań przez ucznia, lub pogadanka kontrolna. Nauczyciel nie przeprowadza jednak sprawdzianów wiadomości uczniów tylko dla potrzeb planowania, motywowania czy podsumowania osiągnięć ucznia. Istotnym ich zadaniem jest możliwość dokonania oceny – samooceny efektów swojej pracy.

Dobry nauczyciel nie kończy cyklu działania stwierdzeniem TAK JEST. Dobry nauczyciel kończąc jakiś cykl pracy stawia sobie pytanie JAK JEST I DLACZEGO TAK JEST.

Dlaczego, pomimo nauczania, większość uczniów nie wie jak zmierzyć tętno, dlaczego duży procent uczniów nie wie, że otyłość szkodzi zdrowiu, dobranie ćwiczeń korygujących postawę jest dla większości zbyt trudne, a wszyscy wiedzą, że należy przeprowadzić rozgrzewkę, potrafią dobrać ćwiczenia mięśni brzucha itd.?

Podstawowym zadaniem nauczyciela jest dokonanie analizy jakości swojej pracy, przykładowo stawiając sobie następujące pytania:

- czy problematyka nie była za trudna dla uczniów tej klasy,
- czy wystarczająco zainteresowałem ucznia tematem,
- czy przekazywane wiadomości nie były zbyt „oderwane” od pozostałych realizowanych celów (umiejętności, motoryczność, postawy),
- czy wystarczająco dużo czasu przeznaczyłem na zapoznanie ucznia z danym zagadnieniem,
- czy podzieliłem przekazywane treści na możliwe do przyswojenia przez ucznia partie informacji w kolejnych lekcjach,
- czy nie lepiej było do przekazu informacji zastosować inną metodę,
- czy można było w większym stopniu zastosować środki dydaktyczne?

Odpowiedzi na postawione sobie pytania powinny być wskazówką do modyfikacji swojej pracy w kolejnym cyklu działania – cyklu tematycznym, semestrze, roku. Ale także po danej lekcji,

jak podstawa do modyfikacji lekcji następnej z danego cyklu. Dla nauczyciela to powinna być jedna z ważniejszych funkcji kontroli i oceny – funkcja korektywna.

Dotychczas bardzo mocno podkreślałam, że przeprowadzanie sprawdzianów teoretycznych czy testów pisemnych nie powinno być wykorzystywane w procesie wychowania fizycznego. Są jednak sugestie, aby czynić to eksperymentalnie raz w roku, w ostatnich klasach danego etapu edukacji. W pełni popieram to stanowisko. W procesie wychowania fizycznego nauczyciel powinien przekazać uczniom szeroki zakres wiadomości, także takich, które nie łączą się bezpośrednio z aktywnością fizyczną. Chociażby problematyka wymagająca zintegrowania treści realizowanych w ramach różnych przedmiotów. Nie wszystkie przekazywane treści mogą przecież przybrać formę zadań praktycznych. Uważam, że dla oceny stanu ich opanowania przez uczniów z powodzeniem można stosować testy nauczycielskie, obejmujące pytania z zakresu problematyki zrealizowanej z uczniami w czasie kilkuletniego okresu nauczania. Wyniki takiego testu byłyby istotnym elementem oceny efektów pracy szkoły w zakresie znajomości i rozumienia problematyki znaczenia aktywności fizycznej i wybranych zachowań zdrowotnych w życiu człowieka. Mogłyby stanowić podstawę do modyfikacji całościowej koncepcji pracy w zakresie wychowania fizycznego w szkole, a nie tylko weryfikację jakości pracy nauczyciela wychowania fizycznego.

Poniżej przedstawiam przykładowe pytania stanowią ilustrację tego problemu, celowo nie określając dla jakiego etapu edukacji mogą mieć zastosowanie. Są to pytania zamknięte z jedną poprawną odpowiedzią⁴⁴. Ten sposób konstruowania pytań, w odróżnieniu od pytań wielokrotnego wyboru (kilka poprawnych odpowiedzi), pytań z luką (uczeń wpisuje jeden wyraz) czy pytań otwartych (odpowiedź opisowa) być może nie jest łatwy do ułożenia. Daje jednak nauczycielowi możliwość szybkiej oceny uzyskanych wyników – wie/nie wie. Nie jest także kosztowny, ponieważ istnieje możliwość stworzenia karty odpowiedzi, na której uczniowie zaznaczają wybraną odpowiedź. Zamiast drukować wiele egzemplarzy testów, wystarczy wydrukować mniejszą objętościowo kartę odpowiedzi, w ilości odpowiadającej liczbie badanych uczniów. Testów może być tylko tyle, ilu jest uczniów w jednej ocenianej grupie.

Przykładowe pytania

⁴⁴ Osobom zainteresowanym konstruowaniem testów nauczycielskich polecam książki B. Niemiernko.

Największy wydatek energetyczny (kcal/godz.) wystąpi u osoby, która ponad godzinę wykonuje (podkreśl prawidłową odpowiedź):

- a) szybki bieg
- b) szybki bieg na nartach
- c) chodzi z kijkami
- d) gra w piłkę nożną lub w hokeja na trawie

Znaczący pozytywny wpływ na sprawność fizyczną ma wysiłek o odpowiedniej intensywności podejmowany przynajmniej (podkreśl prawidłową odpowiedź):

- a) dwa razy w tygodniu
- b) cztery razy w tygodniu
- c) codziennie
- d) jeden raz w tygodniu

W morze, na plaży niestrzeżonej można wypływać w pewną odległość osoba, jeżeli (podkreśl prawidłową odpowiedź):

- a) posiada kartę pływacką
- b) umie pływać i jest człowiekiem pełnoletnim
- c) posiada uprawnienia ratownika lub „żółty czepek
- d) ktoś płynie na łódce jako ubezpieczenie

BMI – Body Mass Index to (podkreśl prawidłową odpowiedź):

- a) stosunek wysokości ciała do masy ciała
- b) stosunek masy ciała do wysokości ciała
- c) stosunek kwadratu wysokości do masy ciała
- d) stosunek masy ciała do kwadratu wysokości ciała

Wydaje się, że niedoceniane jest również znaczenie informacji płynących od ucznia dla oceny efektów swojej pracy przez nauczyciela. A przecież o tym czy jego praca zmierza we właściwym kierunku świadczą, na przykład, takie zachowania uczniów:

- sporadycznie zdarzający się uczniowie niećwiczący,
- uśmiech, radość, zadowolenie z ćwiczeń wykonywanych na lekcji,
- niechęć do zakończenia lekcji,

- niewymuszona postawa zdyscyplinowania,
- zadawanie pytań dotyczących aktywności fizycznej,
- chęć współuczestnictwa w tworzeniu warunków do ćwiczeń na lekcji,
- inicjatywy uczniów na rzecz organizacji zajęć sportowych, rekreacyjnych, wyjazdów turystycznych,
- chęć czynnego uczestnictwa w sportowych lub rekreacyjnych zawodach sportowych wewnątrzszkolnych, międzyszkolnych,
- chęć współuczestnictwa w organizacji takich imprez,
- systematyczne uczestnictwo w organizowanych w szkole zajęciach pozalekcyjnych,
- zainteresowanie swoimi wynikami sprawnościowymi,
- zainteresowanie problematyką sportową przejawianą w rozmowach z nauczycielem,
- chęć wykonywania prezentacji fotograficznych, tekstowych i in. na ogólnodostępnych tablicach kultury fizycznej,
- i wiele innych zachowań.

ZAKOŃCZENIE a może kolejny rozdział?

Podjmując decyzję o przygotowaniu niniejszej książki miałam przede wszystkim na uwadze pomoc studentom przygotowującym się do zawodu nauczyciela i rozpoczynającym pracę nauczycielom. Jeżeli przynajmniej część z przedstawionych w niej zasad i przykładów praktycznych przyda się nauczycielowi (studentowi) to uznam, że spełniła swoje zadanie. Uznam swoje zadanie za wykonane, jeżeli wprowadzone w ostatnim czasie uregulowania programowe staną się bardziej czytelne.

Ale nie na tym zamierzam skupić się w zakończeniu.

Główną intencją i myślą przewodnią zakończenia jest zwrócenie po raz kolejny uwagi na fakt, że:

intelektualizacja procesu wychowania fizycznego, a więc przekazywanie uczniom wiadomości z obszaru kultury fizycznej i zdrowotnej jest tylko jednym z celów.

Że w naszej pracy na lekcjach wychowania fizycznego nie można zaniedbywać tego, co jest istotą, i co wyróżnia nasz przedmiot szkolny od przedmiotów „teoretycznych” – aktywności fizycznej. Że na co dzień musimy dbać o rozwój fizyczny, motoryczny ucznia, wyposażać w różnorodne umiejętności ruchowe, dzięki którym jest w stanie podejmować aktywność ruchową. Jeżeli chce.

Niektórym się wydaje, że granie w siatkówkę, pływanie, bieganie, skakanie, wspinanie się samo w sobie jest przyjemne, bo sprawia przyjemność nam „wuefistom”. Gdyby tak było, to większość ludzi z własnego wyboru podejmowałaby aktywność fizyczną. A tak przecież nie jest. Wystarczy spojrzeć na podwórko szkolne. To tylko dzieci w młodszym wieku szkolnym są „głodne ruchu”. Chętnie uczestniczą w lekcjach wychowania fizycznego, na których mogą ćwiczyć i bawić się – wyżyć się ruchowo (jeżeli nauczyciel nie ogranicza ich aktywności). W klasach starszych jest już różnie. Naturalny w rozwoju człowieka „głód ruchu”, spontaniczna, sprawiająca przyjemność aktywność ruchowa zanika. Ale nie – obiektywna potrzeba aktywności fizycznej dla wspomagania rozwoju psychofizycznego i motorycznego człowieka. Tylko że, teraz dopiero rola nauczyciela wychowania fizycznego staje się bardzo ważna.

W młodszych klasach
wystarczy odpowiednio (prawidłowo) ukierunkować aktywność ruchową dzieci.

W klasach starszych

trzeba spowodować, aby były aktywne.

I to jest w większości przypadków szkolnych największy problem.

Niewątpliwie sami musimy zrobić wszystko, żeby uczeń chętnie przychodził na lekcje wychowania fizycznego, czy żeby uczestniczył w zajęciach dodatkowych – bez przymusu. Psychologowie wskazali nam podstawowy kierunek – EMOCJE. W badaniach naukowych stwierdzono⁴⁵, że dla młodych ludzi motywem podejmowania aktywności ruchowej najczęściej są wartości przyjemnościowe. Powtarza się to także w ostatnio przeprowadzanych wynikach badań.

I to właśnie jest bardzo ważne zadanie nauczyciela - stwarzanie uczniom warunków do pozytywnych przeżyć emocjonalnych.

SIŁY UCZUĆ NIE MOŻNA PRZECENIĆ.

To właśnie ustosunkowanie się emocjonalne jest pierwszym sposobem wartościowania przez człowieka. Coś (przedmiot, osoba, czynność i in.) co wywołuje negatywne uczucia raczej nie stanie się przedmiotem pożądanego, a wręcz odwrotnie będzie powodować chęć jego unikania. Istotne jest, że w badaniach stwierdzono, iż dla młodych ludzi najczęściej motywem podejmowania aktywności ruchowej są wartości przyjemnościowe. Jeżeli zatem działaniom ucznia nie towarzyszą dodatnie uczucia, wówczas jest niewielka szansa na to, że powstanie motywacja do ponownego podjęcia takiego działania. A zatem, jeżeli ćwiczenia na lekcji wychowania fizycznego i w czasie oferowanych zajęć pozalekcyjnych sprawią uczniom przyjemność, to można oczekiwać kolejnych spotkań z uczniem w czasie prowadzonych przez siebie zajęć. Radość i zadowolenie wyrażone uśmiechem, komentarze słowne „ale było fajnie”, „czy możemy jeszcze poćwiczyć?”, „szkoda, że już koniec zajęć” – to tylko niektóre z przejawów oznaczające, że propozycje nauczyciela wywołały u uczniów uczucia pozytywne. Oznaczają one, że jesteśmy na właściwej drodze do kształtowania zainteresowań i pozytywnych postaw uczniów. Niestety wyniki badań wskazują, że im starszy uczeń tym mniejsze jego zainteresowanie lekcjami wychowania fizycznego i coraz gorsza jest ocena tych lekcji, pomimo wielu publikacji metodycznych wskazujących pożądane kierunki zmian procesu wychowania fizycznego.

Intelektualizacja jest bardzo ważna, ale nie jest receptą na załatwienie wszystkich problemów szkolnych. Wychowanie fizyczne nie może stać się kolejnym przedmiotem

⁴⁵ Z. Krawczyk, Społeczne uwarunkowania kultury fizycznej. W: *Raport o kulturze fizycznej w Polsce*. PAN, Warszawa 1989.

teoretycznym! Dlatego tyle uwagi poświęciłam przykładom ilustrującym łączenie przekazywania wiadomości z aktywnością fizyczną uczniów; umiejętnemu dozowaniu informacji w przebiegu lekcji i w planach pracy tak, aby nie zatracić tego, co dla wychowania fizycznego specyficzne. Również i z tego względu mówiąc o problemie integracji międzyprzedmiotowej próbowałam ukazać, że nie wszystko co nakreślone w wytycznych programowych musimy realizować sami – w procesie wychowania fizycznego.

Ale na pewno tylko od nas zależy, jak lekcje i inne zajęcia ruchowe będą prowadzone:

- czy będą sprawiać uczniom przyjemność, będą atrakcyjne, różnorodne,
- czy na lekcjach będziemy realizować takie cele, na których uczniowi zależy,
- czy uwzględnimy różnice w oczekiwaniach dziewcząt i chłopców,
- czy na lekcjach stworzymy atmosferę życzliwości,
- czy uczeń będzie miał do nas zaufanie,
- czy na naszych lekcjach znajdzie coś dla siebie ten sprawny uczeń i mało sprawny, szczupły i otyły, ten który nie lubi jak inni go obserwują i ten który chce się wykazać sprawnością,
- czy uczeń na naszych lekcjach będzie się czuł bezpiecznie,
- czy umożliwimy mu osiągnięcie sukcesu,
- czy damy mu poczucie własnej wartości i pewności siebie,
- czy będziemy stosować kryteria oceny promujące aktywność ucznia i inne.

Ustosunkowanie emocjonalne ucznia do aktywności fizycznej jest niezwykle istotne. We wstępie przypomniałam Czytelnikowi pojęcie i strukturę postawy (komponent emocjonalny, poznawczy i behawioralny), a na koniec podkreślę, że najpierw w historii życia i rozwoju człowiek wartościuje wszystko emocjonalnie. I to jest początek kształtowania się postawy wobec (...). Rozwaga, pogląd, świadomość celów – czyli ustosunkowanie intelektualne pojawia się w rozwoju człowieka od okresu dorastania. Od nas zależy czy nasz uczeń będzie miał poglądy właściwe – to jest miejsce intelektualizacji procesu wychowania fizycznego. Nigdy nie tracą jednak na znaczeniu emocje.

I wreszcie, na zakończenie, nie mogę pominąć tego, co w każdym procesie dydaktyczno-wychowawczym jest podstawowe. Osoby nauczyciela. Ale nie będę rozwijać tego problemu.

O nauczycielu wypowiem się w formie życzenia.

Życzę Tobie, przyszły nauczycielu, żebyś stał się dla uczniów prawdziwym autorytetem, czyli Osobą, do której uczniowie mają zaufanie, żebyś cieszył się uznaniem z uwagi na wiedzę,

kompetencje, na cechy charakteru i wartości, jakie uznajesz i realizujesz. Żebyś nie był dla uczniów tylko autorytetem zewnętrznym (pozornym), z racji wykonywanego zawodu nauczyciela, lecz ze względu na to, jakim jesteś człowiekiem.

Im większym autorytetem będziesz dla uczniów, tym większy wpływ możesz mieć na kształtowanie ich poglądów, tym bardziej wiarygodne staną się przekazywane przez Ciebie informacje w sposób werbalny, czy też poprzez prezentowane przez Ciebie wzory zachowań.

Tym większą szansę będziesz miał na – jak pisze M. Demel -

„wprowadzenie ucznia w świat kultury fizycznej”.

Pamiętaj: „kto chce innych zapalać musi sam płonąć”(Hirschfeld)

Życzę powodzenia

WYBRANE PODRĘCZNIKI METODYCZNE

1. Bielski J. (2005), *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*. IMPULS, Kraków.
2. Bronikowski M. (red.) (2002), *Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole*. EMPiZ, Poznań.
3. Bronikowski M. (red.) (2002), *Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole*. Cz. II. EMPiZ, Poznań.
4. Górna K., Garbaciak W. (1994). *Kultura fizyczna w szkole. Materiały pomocnicze dla nauczyciela*. AWF, Katowice.
5. Madejski E, Węglarz J. (2008). *Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego*. Impuls, Kraków.
6. Maszczak T. (red.) (1991), *Metodyka wychowania fizycznego*. AWF, Warszawa.
7. Strzyżewski S. (1996), *Proces kształcenia i wychowania fizycznego*. WSiP, Warszawa.
8. Sulisz S. (1991), *Wychowanie fizyczne w szkole podstawowej*. WSiP, Warszawa.
9. Szczepański S.(2008), *Kluczowe zagadnienia dydaktyki wychowania fizycznego. Kompendium dla studentów*. Politechnika Opolska, Opole.
10. Umiastowska D. (1998). *Lekcja wychowania fizycznego*. WN US, Szczecin.

WYKAZ TABEL

Tabela 1. Cele wychowania fizycznego	13
Tabela 2. Intelktualizacja w procesie wychowania fizycznego.....	26
Tabela 3. Hierarchia celów wychowania fizycznego.....	27
Tabela 4. Struktura podstaw programowych kształcenia ogólnego	29
Tabela 5. Podstawa programowa z wychowania fizycznego (2002) – cele edukacyjne.....	30
Tabela 6. Podstawa programowa z wychowania fizycznego (2002) – zadania szkoły.....	31
Tabela 7. Podstawa programowa z wychowania fizycznego (2002) – treści programowe	32
Tabela 8. Podstawa programowa z wychowania fizycznego (2002) - osiągnięcia.....	33
Tabela 9. Podstawa programowa z wychowania fizycznego (2008) - cele wychowania fizycznego	34
Tabela 10. Podstawy programowe z wychowania fizycznego (2008). Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego	35
Tabela 11. Podstawy programowe z wychowania fizycznego (2008). Trening zdrowotny	36
Tabela 12. Podstawy programowe z wychowania fizycznego (2008). Sporty całego życia i wypoczynek.....	37
Tabela 13. Podstawy programowe z wychowania fizycznego (2008). Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	38
Tabela 14. Podstawy programowe z wychowania fizycznego (2008). Sport	39
Tabela 15. Podstawy programowe z wychowania fizycznego (2008). Taniec	39
Tabela 16. Podstawy programowe z wychowania fizycznego (2008). Edukacja zdrowotna	40
Tabela 17. Ogólny zakres wiadomości jako podstawa dbałości o należytą masę ciała	43
Tabela 18. Cele stosowania ćwiczeń kształtujących	44
Tabela 19. Cele stosowania ćwiczeń oddechowych lub rozluźniających	45
Tabela 20. Zastosowanie pomiaru tętna	45
Tabela 21. Rozwój somatyczny z samokontrolą.....	50
Tabela 22. Zdolności motoryczne	51
Tabela 23. BHP na zajęciach oraz związane z nim akcenty wychowawcze	52
Tabela 24. Korzystanie z przyborów, przyrządów i urządzeń	53
Tabela 25. Czynny wypoczynek	54
Tabela 26. Hartowanie i higiena osobista	55
Tabela 27. Przepisy	57
Tabela 28. Samokontrola i samosterowanie rozwojem sprawności fizycznej	58

Tabela 29. Fragment budżetu godzin:	61
Tabela 30. Fragment planowania przekazywania wiadomości w cyklach tematycznych	63
Tabela 31. Przykładowe cykle z planu rocznego dla klasy	65
Tabela 32. Zahartowanie na wpływy różnorodnych czynników zewnętrznych	100
Tabela 33. Właściwa postawa ciała.....	100
Tabela 34. Zdolność do podejmowania znacznych wysiłków fizycznych.....	101
Tabela 35. Wszechstronna sprawność fizyczna	102
Tabela 36. Wykonywanie niezbędnych zabiegów higieniczno-zdrowotnych związanych z aktywnością fizyczną	104
Tabela 37. Stosowanie czynnego wypoczynku	104

Wykaz rycin

Ryc. 1. Zmiana roli ucznia i nauczyciela w procesie wychowania fizycznego	7
Ryc. 2. Struktura postawy	8
Ryc. 3. Ogólny zakres zadań nauczyciela w celu kształtowania postaw ucznia.....	9