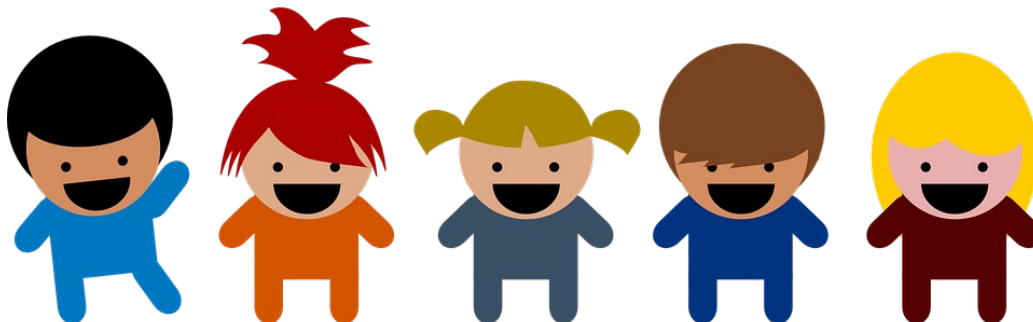


- Doradca metodyczny *Beata Bielska*

METODYKA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ



WYCHOWANIE FIZYCZNE W EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ

- ma szczególne znaczenie, ponieważ związane jest z wszechstronnym rozwojem.
- rozwój sił fizycznych, aktywności, wytrzymałość idzie w parze z rozwojem dyscypliny i śmiałości dziecka.
- zaspokaja duże potrzeby ruchowe dziecka, rozwija jego sprawność użytkową i ruchową. Ruchy dziecka stają się bardziej skoordynowane, harmonijne, szybsze.

KORZYŚCI Z REGULARNEGO LEKCJI WF

- poznanie własnych możliwości i ograniczeń
- zdobywanie nowych umiejętności ruchowych
- wyładowanie napięć i emocji
- lepsze skupienie na innych lekcjach
- uczenie się funkcjonowania w grupie – współdziałanie, rywalizacja, dyscyplina
- nawiązywanie relacji społecznych
- wyrobienie nawyku uprawiania sportu
- budowanie poczucie wartości i samokontroli

ZAJĘCIA WF A AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA** to wszelkiego rodzaju ruch ciała. Przykładem jest bieganie uczniów po podwórku na przerwie czy „przerywniki” lekcji, czyli ćwiczenia śródlekcyjne.
- **WYCHOWANIE FIZYCZNE** polega na uczeniu **konkretnych umiejętności i wiedzy** na temat ruchu i ciała. Polega na poznawaniu własnych możliwości. Ważnym elementem jest **informacja zwrotna** od nauczyciela, dzięki której możliwy jest rozwój.

INFORMACJA ZWROTNA NA LEKCJI WF

- Powiedz uczniowi, **co robi dobrze** – np. *Bardzo szybko udało Ci się przekożłować piłkę do mety.*
- Powiedz, **co powinien poprawić** – np. *Postaraj się, żeby piłka mniej razy wypadła Ci z rąk.*
- Powiedz, **jak może to poprawić** – np. *Możesz spróbować robić mniejsze kroki, to Ci pomoże.*
- *Dawaj dużo informacji zwrotnej, opisuj, co widzisz i przede wszystkim chwal – podniesie to chęć uczestniczenia w ćwiczeniach.*

METODY ODTWÓRCZE

Metody te polegają na **posługiwaniu się pokazem zademonstrowanych przez nauczyciela lub wybranego ucznia bądź na odwoływaniu się do pamięci ćwiczącego**, który wcześniej obserwował różne czynności ludzi, zwierząt, przedmiotów martwych (np. zabawek). **Dziecko musi przetransportować słowa na obraz ruchu powstający w jego wyobraźni**, wysłać do efektów polecenie wykonania odpowiedniego ruchu, a następnie zweryfikować, czy wykonywany ruch odpowiada wymaganiom nauczyciela.

METODY ODTWÓRCZE

METODA ZABAWOWO – NAŚLADOWCZA.

- W zajęciach ruchowych prowadzonych tą metodą dziecko uczy się ilustrowania ruchem jakiejś treści. Uwaga dziecka skupia się najczęściej na zjawiskach i przedmiotach będących w ruchu. **Ruchy wykonywane przez dziecko nie muszą być dokładnym odtworzeniem zaobserwowanych czynności i zjawisk. Trzeba dać dzieciom dużo swobody, nie hamować ich inicjatywy i fantazji**

METODA BEZPOŚREDNIEJ CELOWOŚCI RUCHU (ZADANIOWA).

- Metoda ta **polega na zestawieniu odpowiednio dobranej pozycji wyjściowej z przemyślanym przebiegiem ruchu, wykonanym z przyborem lub bez niego.** Repertuar zadań obejmuje ruch proste, łatwe, zrozumiałe, nie wymagające długich wyjaśnień. Są to ruchy przemyślane i wymuszają na wykonawcy projektowy przebieg ruchu i efekt zadania.

METODY ODTWÓRCZE

METODA ŚCISŁA.

- Metoda ta **polega na ruchu odwzorowanym z pokazu lub wykonanym na podstawie słownego ujęcia ruchu**. Ćwiczenia są wykonywane jednocześnie przez wszystkich ćwiczących na komendę lub w podanym rytmie.



- Stosując metodę ścisłą nie ma właściwej atmosfery radości i swobody ruchowego wyżycia się na zajęciach.

METODY TWÓRCZE

W metodach twórczych odchodzi się od komend, stereotypowych kolumn ćwiczebnych, a wprowadza się **przyjemny nastrój sprzyjający twórczości, często stosuje się muzykę, przybory, przyrządy, pracę z partnerem i w grupie oraz różne formy aktywizacji ruchowej** (pantomima, improwizacje ruchowe, inscenizacja, groteska, sceny dramatyczne, ćwiczenia muzyczno - ruchowe, itp.).



Nauczyciel wymaga od swych wychowanków kreatywności, sam musi się wykazać tą cechą, tworząc coraz to nowe pomysły zadań ruchowych stosownych do właściwego wieku, warunków pracy i temperamentu swych podopiecznych oraz wykorzystując regionalne formy kultury muzyczno – ruchowej, zabaw, zwyczajów i obyczajów.

METODY TWÓRCZE

METODA OPowieści RUCHOWEJ

Metoda opowieści ruchowej **polega na tym, że nauczyciel, poprzez odpowiedni dobór tematu wymyślonego przez siebie opowiadania, działa na wyobraźnię dziecka skłaniając je do odtwarzania ruchem treści opowiadania.** Opowieść powinna być tak sformułowana, aby jej obraz ruchowy odpowiadał zasadzie wszechstronności, tj. aby angażując wyobraźnię dziecka usprawniał wszystkie główne grupy mięśniowe oraz narządy wewnętrzne (głównie układy krążenia i oddychania). **Powinien tu występować ruch o różnym charakterze** np. bieg, skoki, rzuty, czworakowanie, pełzanie, ciągnięcie, pchanie, noszenie itp. **Metoda opowieści ruchowej sprzyja rozwojowi fantazji,** która w życiu dziecka, odgrywa dominującą rolę; fantazja bowiem może pobudzać i utrzymać dziecko w ruchu, wywołać przeróżne obrazy. Metoda ta wymaga jednak od nauczyciela dobrego, starannego przygotowania i zrozumienia, że stosowane opowiadanie w czasie trwania zajęć jest tylko środkiem do odtworzenia przez dzieci poprawnego ruchu. **Układ opowiadania zatem musi opierać się na zasadach wszechstronności ruchu, stopniowania wysiłku i zmienności pracy mięśniowej.** Metoda ta najbardziej nadaje się do prowadzenia zajęć z młodszymi grupami dzieci.

METODY TWÓRCZE

GIMNASTYKA TWÓRCZA RUDOLFA LABANA.

Twórcą tej metody jest R. Laban, a w Polsce spopularyzował ją W. Gniewkowski. Gimnastyka twórcza jest protestem przeciwko tradycyjnej gimnastyce uprawianej „na komendę”, w stereotypowej kolumnie ćwiczebnej. **Metoda ta nazwana jest także metodą improwizacji ruchowej**, daje nauczycielowi dużą swobodę wyboru zadań ruchowych. **W metodzie uwzględnia się łączenie ruchu z muzyką i rytmem i dlatego często przy jej realizacji zadań wykorzystuje się instrumenty perkusyjne.** **Każdy ćwiczący wykonuje zadanie ruchowe na swój sposób i wobec tego pokaz wykonania jest zbędny. Należy tylko ćwiczącym wyjaśnić, co mają robić, natomiast sposób wykonania zależy od ich inwencji twórczej, pomysłowości fantazji oraz doświadczeń ruchowych.** Metoda oparta jest na 16 tematach generalnych, jednak W. Gniewkowski proponuje stosować na zajęciach ruchowych tematy I – V.

GIMNASTYKA TWÓRCZA RUDOLFA LABANA

Wyczucie
własnego
ciała

Wyczucie
przestrzeni

Wyczucie
ciężaru
własnego
ciała(sily)

Rozwijanie
wyczucia
płynności
ruchów

Współdziałani

GIMNASTYKA TWÓRCZA RUDOLFA LABANA

I Temat: Wyczucie własnego ciała.

- Przy realizacji tego tematu dzieci poznają w toku działania możliwości własnego ciała w zakresie obszerności ruchów jako instrumentu zdolnego do wykonywania ruchów we wszystkich stawach, ruchów precyzyjnych oraz ruchów obszernych. Dziecko manipuluje, bawi się własnymi rękami, nogami, palcami, wykonuje ruchy zlokalizowane w określonej części ciała w różnych pozycjach wyjściowych.

II Temat: Wyczucie przestrzeni.

- Podstawowymi ćwiczeniami są tu ruchy ograniczone, skrępowane oraz szerokie i fantazyjne, ruchy penetrujące przestrzeń poprzez bieg, podskoki, skoki, obroty, itp. Ruch może odbywać się na poziomie niskim, średnim i wysokim.

GIMNASTYKA TWÓRCZA RUDOLFA LABANA

III Temat: Wyczucie ciężaru ciała (siły).

Ruchy nawiązujące do tego tematu mają charakter wyrazisty, przejawiają się w mocnych chwytach, podnoszeniu, zginaniu. Ruchom silnym przeciwstawiamy ruchy lekkie, delikatne, np.:

- ruchy mocne, atletyczne, ciężkie, przygniatające swą siłą;
- ruchy żywe, wesołe, dynamiczne, energiczne;
- ruchy spokojne, delikatne, łagodne, kojące.

Realizując ten temat można wykonać bezpośrednio po sobie ruchy kontrastowe, w których napięcie przeplata się z rozluźnieniem, siła ze słabością, improwizacja ruchowa z muzyką, która nagle zmienia swój charakter.

GIMNASTYKA TWÓRCZA RUDOLFA LABANA

IV Temat: Rozwijanie wyczucia płynności ruchów.

- Ćwiczenia polegają na ruchach lokomocyjnych wykonywanych po bardzo różnych liniach. **Mogą one być wykonywane w rytmie klaskania, uderzania w instrument perkusyjny lub z towarzyszeniem muzyki, nawet śpiewu.** Dla urozmaicenia można robić przerwy w muzyce, co jest sygnałem do zatrzymania się i przyjęcia przez ćwiczących ciekawej postawy.

V Temat: Współdziałanie z partnerem lub z grupą.

- Występujące w tym ćwiczeniu akcje ruchowe z partnerem lub w grupie wymagają podzielności uwagi, **pilnego obserwowania partnera i jego naśladowanie.** W pewnym sensie ograniczają swobodę własnego działania. Zadania ruchowe tej grupy kształtują szybki refleks oraz przez zespołowe działanie są ważnym aspektem wychowawczym w kształtowaniu uczuć społecznych, rozwijają cechy wychowania społecznego.

METODA TWÓRCZA KAROLA ORFFA

Karol Orff wyszedł z założenia, iż kulturę fizyczną dziecka należy rozwijać w ścisłej korelacji z kulturą rytmiczno – muzyczną oraz z kulturą słowa.

Dlatego nawiązuje on do tradycyjnych, znikających we współczesnych czasach form zabaw, ćwiczeń tańców, muzyki, porzekadeł, legend, baśni, poezji, itp.

Te właśnie ginące formy ruchowo – muzyczno – słowne zainteresowań dzieci znalazły się u podstaw jego metody, której głównym celem i zadaniem jest wyzwolenie u dzieci tendencji do samoekspresji i rozwijania inwencji twórczej.

Zwłaszcza powiązanie muzyki z ruchem stanowi bardzo charakterystyczny rys metody. Szeroko rozbudowany repertuar ćwiczeń i zabaw daje możliwość rozwijania inwencji zarówno dzieciom wysoko uzdolnionym, jak i zaniedbywanym, które mają okazję wyrównać swe braki. Zarówno muzyka jak i ruch oraz żywe słowo przenikają się wzajemnie, przy czym w konkretnych ćwiczeniach dominuje zwykle jeden z wymienionych elementów, gdy inne spełniają rolę towarzyszącą lub podrzędną.

METODA TWÓRCZA KAROLA ORFFA

Orff proponował następujące formy ruchu:

- gimnastyka oparta na ruchu naturalnym, bez komenderowania;
- ćwiczenia „sensoryczne” z zamkniętymi oczami, wyostrzające zmysły i rozwijające wyobraźnię, zabawy rozwijające szybki refleks;
- ćwiczenia muzyczno - ruchowe z wykorzystaniem instrumentów perkusyjnych, a także muzyki z taśm;
- ćwiczenia z tematów I – V R. Labana;
- tańce regionalne, towarzyskie, inscenizacja pieśni, bajek, poezji;
- pantomima o szerokiej tematyce i środkach wyrazu z użyciem przyborów lub bez przyborów;
- żywe słowo: układanki, wyliczanki, zagadki, wierszyki, echo, naśladowanie odgłosów zwierząt – wszystko to połączone z gestami, ruchem.

GIMNASTYKA RYTMICZNA MARII I ALFREDDA KNIESSÓW.

Gimnastyka Kniessów bazuje na ruchu naturalnym, zrytmizowanym, ekspresyjnym. **Zasadniczymi jej elementami są: ruch, muzyka, rytm, przybory.** Przybory są w większości oryginalne: podwójny bijak, szarfa grzechotka, dzwoneczki, łuski orzechów kokosowych, itp. **W tej metodzie nauczyciel może bardziej wyeksponować ruch twórczy, zadania otwarte, improwizację ruchową, współpracę z partnerem i z grupą.**

METODA RUCHU ROZWIJAJĄCEGO WERONIKI SHERBORN.

Metoda tej autorki, prezentuje ruch rozwijający jako metodę, szczególnie przydatną **w pracy z dziećmi nadpobudliwymi, agresywnymi, lęklivymi oraz w przypadkach głębszych zaburzeń rozwojowych.** Ideą metody jest posługiwanie się ruchem rozwijającym świadomość własnego ciała, świadomość przestrzeni i działania w niej, a także umiejętność i potrzebę dzielenia jej z innymi ludźmi, prowadzącą do nawiązywania z nimi bliskiego kontaktu. Warunkiem prowadzenia terapii jest zabawowa, radosna atmosfera, możliwość osiągnięcia sukcesu w każdym ćwiczeniu i wspólna satysfakcja z pokonywania trudności.

METODY PRACY Z UCZNIAMI NA LEKCJI WF

- Metoda EDUBAL

Andrzeja Rokity i Tadeusza Rzepy

Stosuje się ją w pracy na początkowych etapach edukacji (przedszkolna, wczesnoszkolna) wykorzystując zestaw 94 piłek edukacyjnych z nadrukowanymi literami, cyframi, znakami interpunkcyjnymi.



METODY INTENSYFIKUJĄCE LEKCJE WF

- Tor przeszkód
- Zadań dodatkowych
- Obwodowa
- Małych obwodów ćwiczebnych
- Stacyjna

METODA ZADAŃ DODATKOWYCH

- Polega ona na wprowadzeniu ćwiczeń, których celem jest zmniejszenie momentów przestoju (w kolejce do przyrządu), zwiększanie intensywności i efektywności zajęć.
- Stosujemy ją każdorazowo po ćwiczeniach zasadniczych (głównych) ich celem jest angażowanie innych grup mm, niż pracujących w zadaniu głównym
- Można przydzielić jedno lub więcej zadań dodatkowych w zależności od czasu oczekiwania na kolejne ćwiczenia.
- Ćwiczenia dodatkowe muszą być łatwe, proste i bezpieczne. Mogą one spełniać rolę wyrównawczą lub uzupełniającą w stosunku do głównego zadania lekcji, mogą też mieć charakter odprężających czy też rozwijających zdolności motoryczne (siłę, szybkość, skoczność, zwinność, gibkość, wytrzymałość).
- Mogą występować w formie ćwiczeń wolnych, z przyborem, ze współćwiczącymi, a także na przyrządzie.

METODA ZADAŃ DODATKOWYCH

- Zasada- wprowadzamy je po objaśnieniu i wykonaniu co najmniej raz zadania głównego
- Wykonanie zadań dodatkowych należy poprzedzić demonstracją
- Liczba zadań dodatkowych może być różna (1-3)
- Podtrzymują aktywność uczniów i zainteresowanie zadaniami lekcji przez zastosowanie przyborów i przyrządów (piłki, szarfy, dętki, krążki, drabinki, ławeczki, skrzynie, kozły, kraty...)
- Dobór ćwiczeń zależy od aktualnych potrzeb, które nauczyciel powinien wnikliwie przemyśleć, gdyż ćwiczenia dodatkowe nie są wcale marginesowe, winny być stosowane świadomie i celowo, często dostosowane do sprawności poszczególnych uczniów.

METODA OBWODOWA

- Służy do kształtowania sprawności motorycznej o charakterze wytrzymałościowo - siłowym
- polega na kolejnym wykonywaniu różnych dobranych ćwiczeń (indywidualnie) na poszczególnych stanowiskach (8-12), rozmieszczonych na obwodzie koła,
- Rodzaj ćwiczeń, ilość i tempo wykonywania zależą od wieku, płci oraz możliwości ćwiczących (0,5-1 min) – brak przerw wypoczynkowych
- Pełny wypoczynek (bierny) po wykonaniu zadań całego obwodu- ponowne wykonanie (3 serie- po każdej wypoczynek)
- Dużą zaletą tej metody jest to, że można ją stosować w każdych warunkach, różnicować zakres i natężenie ćwiczeń i dostosowywać do różnych potrzeb wychowania fizycznego.

METODA STACYJNA

- Stosuje się ją do nauki lub doskonalenia umiejętności ruchowych (także sprawności motorycznej: siła. zd. koord.)
- Polega na ustawieniu stanowisk ćwiczebnych (4-6 stacji), na których uczniowie ćwiczą w zespołach kilkusobowych, należy uwzględnić płeć i stopień sprawności (4-5 min)
- Umożliwia ona na doskonalenie i indywidualną korektę wielu różnicowanych czynności ruchowych w lekcji
- Stwarza nauczycielowi warunki do skutecznej korekty błędów w trakcie nauki nowej czynności (nauka przebiega na 1 stacji wg ciągu metodycznego)
- Po wykonaniu ćwiczeń na danej stacji- czynna przerwa wypoczynkowa (ok. 1')- ćw. międzystacyjne (oddechowe, rozluźniające, rozciągające mm, korekcyjne)
- Umożliwia racjonalne wykorzystanie przyrządów i przyborów
- Należy zadania opisać na tablicach instruktażowych
- **Ponadto jest ona atrakcyjna i powinna być wprowadzana już od najmłodszych lat.**

METODA MAŁYCH OBWODÓW ĆWICZEBNYCH

- Metoda małego obwodu składa się z 3-4 obwodów
- Strukturę jednego obwodu stanowią 3-4 czynności ruchowe kształtowane wg zasady od ćwiczenia prostego do coraz trudniejszego.
- Ostatnie ogniwo to konkretne zadanie dydaktyczne
- Ogniwa od 1 do 3, w każdym obwodzie, stanowią czynności ruchowe będące wszechstronnym przygotowaniem organizmu do zadania w ogniwie ostatnim danego obwodu

FORMY PRACY Z UCZNIEM NA LEKCJACH WF

- PRACA W GRUPACH

Podstawowe założenia:

Zespół podzielony na mniejsze grupy

Grupy mogą zmieniać stanowiska o zmiennym stopniu trudności

Można wykorzystać zastępy sprawnościowe (trudność zadania w danej grupie)

Nauczyciel więcej uwagi poświęca grupie z trudniejszymi lub nowymi zadaniami.

FORMY PRACY Z UCZNIEM NA LEKCJACH WF

- PRACA W GRUPACH Z ZADANIEM DODATKOWYM

Podstawowe założenia:

Takie jak w pracy w grupach, ale uzupełnione o dodatkowe formy aktywności, realizowane w trakcie oczekiwania na zadanie główne

Sposób organizacji uatrakcyjniający, likwidujący „martwe punkty” lekcji, rozwijający inicjatywę ucznia zdolnego (uczeń sam może zaproponować ćwiczenie)

Głównie dla II –IV etapu edukacyjnego

FORMY PRACY Z UCZNIEM NA LEKCJACH WF

- OBWÓD STACYJNY

Podstawowe założenia:

Zespół podzielony na małe grupy

Określony jest czas ćwiczeń i przerw

Liczba stacji zależy od bazy i możliwości sprzętowych, liczby uczestników i celu zadań

Na każdej stacji znajdują się dwie opcje ćwiczeń: łatwiejsze i trudniejsze, uczeń zdolny ruchowo wybiera opcję trudniejszą

Głównie dla III – IV etapu edukacyjnego

FORMY PRACY Z UCZNIEM NA LEKCJACH WF

- TOR PRZESZKÓD

Podstawowe założenia:

Uczniowie pokonują różne przeszkody

Duża liczba kombinacji pokonania przeszkód (sposób trudniejszy i łatwiejszy), z użyciem różnych przyborów

Może to być forma w różnym stopniu intensyfikująca dla różnych uczniów

FORMY PRACY Z UCZNIEM NA LEKCJACH WF

- MAŁY OBWÓD ĆWICZEBNY

Podstawowe założenia:

Forma wykorzystywana najczęściej przy nauczaniu lub doskonaleniu określonego zadania ruchowego

Strukturę obwodu stanowią zadania ruchowe dążące do jednego, głównego zadania ruchowego

Na kolejnych stanowiskach występują coraz trudniejsze elementy

Uczeń może rozpocząć ćwiczenie od wybranego stanowiska (poziomu trudności) w zależności od poziomu umiejętności ruchowych, wybór jest uzgadniany z nauczycielem

ZABAWY RUCHOWE

Zabawy ruchowe posiadają charakterystyczne cechy odróżniające je od innych form ruchu.

Są to: podział na grupy, z których każda ma odrębne zadania, przepisy, ruch w zabawie jest naturalny i swobodny.

Zabawa jest doskonałym środkiem do rozwijania wartości zdrowotno - higienicznych, sprawnościowych i wychowawczych.

PODZIAŁ GIER I ZABAW RUCHOWYCH

- orientacyjne
- bieżne
- rzutne
- skoczne
- z czworakowaniem
- ze wspinaniem
- ze śpiewaniem

ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

Ćwiczenia gimnastyczne tak jak zabawy ruchowe posiadają charakterystyczne cechy. Podczas ćwiczeń zespół dziecięcy nie dzieli się na odrębne grupy, cała grupa wykonuje ten sam ruch. Podziału na grupy dokonuje się przy użyciu sprzętu. W ćwiczeniach brak jest przepisów, występują tylko sygnały np. klaskanie, wystukiwanie. Tutaj ruch jest ograniczony przez pozycje wyjściowe. Dzieci naśladują ruchy prowadzącego, najważniejszą rzeczą w tych ćwiczeniach jest zachowanie prawidłowej postawy ciała

ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

- orientacyjno-porządkowe
- kształtujące
- użytkowe

FORMY

- zabawowa
- zadaniowa
- ścisła

JEDNOSTKA LEKCYJNA

Podstawowymi zasadami przy układaniu lekcji wychowania fizycznego są:

- Zasada stopniowego wysiłku, polegająca na przechodzeniu od prostych do bardziej skomplikowanych ruchów.
- Zasada wszechstronności polega na przećwiczeniu całego organizmu, jego funkcji fizycznych i psychicznych.
- Zasada zmienności pracy mięśniowej polega na przeplataniu ćw. trudniejszych z łatwiejszymi.

Każda jednostka metodyczna składa się z trzech części:

- wstępnej
- głównej
- końcowej

ZAJĘCIA RUCHOWE A NOWA PODSTAWA PROGRAMOWA

Ruch należy do najbardziej naturalnych i charakterystycznych cech wczesnych faz rozwoju osobowego człowieka. W wychowaniu fizycznym chodzi, zatem o wspieranie, pielęgnowanie i zachowanie jego form naturalnych, a także takie kierowanie rozwojem cech motoryki, aby można było rozwijać i kształtować umiejętności ruchowe.

Okres przedszkolny i młodszy wiek szkolny stanowią bardzo dobrą bazę wyjściową i są dobrym okresem dla prawidłowego kształtowania cech somatycznych i motorycznych. Okres ten należy także do tej fazy rozwojowej, w której ruch i hartowanie organizmu mają znaczący wpływ na zwiększenie odporności na szkodliwy wpływ środowiska zewnętrznego. Cechy osobnicze kształtują się zgodnie z ustalonym prawem, w myśl którego, ćwiczony i pobudzany narząd dokonali się, zwiększa się jego objętość, a jego możliwości pracy i działania podnoszą się i utrwalają. Zasadniczym, zatem bodźcem rozwojowym i naturalną formą działania jest spontaniczny, wszechstronnie rozumiany ruch .

ZAJĘCIA RUCHOWE A NOWA PODSTAWA PROGRAMOWA

Ciekawą i interesującą formą ćwiczeń dla wszystkich grup wiekowych, a zwłaszcza dla dzieci w wieku przedszkolnym są różnorodne **gry i zabawy ruchowe**, które służą jednocześnie, jako podstawowy środek do realizacji zadań wychowania fizycznego. Gry i zabawy są akceptowaną przez dzieci i atrakcyjną formą działania, gdyż charakteryzują się dużą różnorodnością, prostotą ruchów, dają swobodę. Dzieci mają możliwość wyboru rozwiązań i sprawdzenia się z rówieśnikami. Zabawy ruchowe są oparte na prostych formach ruchów motorycznych, takich jak: chód, bieg, skok, czworakowanie, pełzanie, rzucanie i są oparte na rywalizacji indywidualnej. Gry ruchowe są natomiast wyższą formą zabaw, w której udział biorą drużyny rywalizujące ze sobą o zwycięstwo.

W profilaktyce wad postawy zarówno zabawy jak i gry ruchowe stanowią niezbędny czynnik w kształtowaniu prawidłowej postawy ciała, zatem w programach wychowania fizycznego powinny znaleźć właściwe sobie zastosowanie i miejsce .

OSIĄGNIĘCIA W ZAKRESIE UTRZYMANIA HIGIENY OSOBISTEJ I ZDROWIA

Uczeń:

- utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie;
- dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu;
- wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia;
- przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu;
- ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń;
- uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej, akceptuje sytuację dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu.

OSIĄGNIĘCIA W ZAKRESIE SPRAWNOŚCI MOTORYCZNYCH

Uczeń:

- przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednoonóż, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty;
- pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega z wysokim unoszeniem kolan, biega w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem przyborów np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu ruchomego i nieruchomego, bieg w różnym tempie, realizuje marszobieg;
- rzuca i podaje jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy, piłką małą i dużą, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu, skacze jednoonóż i obunóż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała, skacze w dal dowolnym sposobem, skacze przez skakankę, wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze;

OSIĄGNIĘCIA W ZAKRESIE SPRAWNOŚCI MOTORYCZNYCH

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:
 - a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,
 - b) czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu,
Dziennik Ustaw – 47 – Poz. 35637
 - c) wspina się,
 - d) mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,
 - e) podnoszenie i przenoszenie przyborów;
- wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;
- wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej;
- samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.

OSIĄGNIĘCIA W ZAKRESIE RÓŻNYCH FORM REKREACYJNO- SPORTOWYCH

Uczeń:

- organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez;
- zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów –uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo, np. drużyny przeciwnej, gratuluje drużynie zwycięskiej sukcesu;
- respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa;

OSIĄGNIĘCIA W ZAKRESIE RÓŻNYCH FORM REKREACYJNO- SPORTOWYCH

- uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek;
- wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwytty ringo, podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu;
- układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu;
- jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach.

SKĄD CZERPAĆ POMYSŁY NA SCENARIUSZE LEKCJI WF

- Z ZASOBÓW WF Z KLASĄ:

Odkrywaj wybrane dobre praktyki

z powodzeniem stosowane w innych szkołach:

<http://pl.pinterest.com/wfzklasa/wf-z-klasa>

-dobre-praktyki

Polecamy szczególnie dwa łatwe do realizacji scenariusze:

➤ Klamerkowy berek – <http://blogiceo.nq.pl/>

[biezdrowonasportowo/2014/04/08/](http://blogiceo.nq.pl/biezdrowonasportowo/2014/04/08/)

[klamerki-przybory-nietypowe-na-lekcji](http://blogiceo.nq.pl/klamerki-przybory-nietypowe-na-lekcji)

➤ Turniej rycerski – <http://blogiceo.nq.pl/>

[slowiki/2014/04/08/scenariusz-zajec-wf](http://blogiceo.nq.pl/slowiki/2014/04/08/scenariusz-zajec-wf)

-turniej-rycerski

SKĄD CZERPAĆ POMYSŁY NA SCENARIUSZE LEKCJI WF

- Z WIEDZY I DOŚWIADCZENIA SZKOLNEGO WF-ISTY

Zachęcamy do współpracy z nauczycielem WF. Razem posiadacie idealne połączenie wiedzy o aktywności fizycznej i wiedzy pedagogicznej o rozwoju najmłodszego ucznia. Nauczyciel WF-u może gościnnie przeprowadzić lekcję w Twojej klasie, możecie też wspólnie ułożyć program WF-u, który Ty będziesz realizować. Poza tym każdy nauczyciel z pewnością chętnie odpowie na Twoje pytania przy kawie, w pokoju nauczycielskim (np. jak prawidłowo nauczyć przewrotu w przód).

SKĄD CZERPAĆ POMYSŁY NA SCENARIUSZE LEKCJI WF

- Z GOTOWYCH PROGRAMÓW KSZTAŁCENIA

...używanych w większości szkół. Pamiętaj jednak, że warto urozmaicać program i dostosowywać go do bieżących potrzeb.

- Z AUTORSKICH PROGRAMÓW

dostępnych w Internecie. Pamiętaj, że musisz sam/a ocenić jakość takiego materiału.

Przykładowy program: http://www.sp101_sport.republika.pl/dokumenty/autorski_program_wf.pdf

SKĄD CZERPAĆ POMYSŁY NA SCENARIUSZE LEKCJI WF

- Z ZASOBÓW RÓŻNYCH ORGANIZACJI ZAJMUJĄCYCH SIĘ TEMATYKĄ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
- Scholaris – na Portalu Wiedzy dla nauczycieli zamieszczono kilka scenariuszy dedykowanych edukacji wczesnoszkolnej: <http://www.scholaris.pl/resources/zasoby/eid/POCZ/sid/ZDR2>

SKĄD CZERPAĆ POMYSŁY NA SCENARIUSZE LEKCJI WF

- Mały Mistrz – namawiamy do włączenia się w program Mały Mistrz Ministerstwa Sportu i Turystyki (<http://www.malymistrz.pl>). Niestety, nie jest to jeszcze możliwe w każdym województwie, jednak wiele użytecznych informacji można znaleźć w podręczniku programu:
Przewodnik dla nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej i współpracujących nauczycieli wychowania fizycznego realizujących program Mały Mistrz: http://www.malymistrz.pl/htdocs/files/news/files/maly_mistrz_podrecznik.pdf

SKĄD CZERPAĆ POMYSŁY NA SCENARIUSZE LEKCJI WF

- Akcja „Ćwiczyć każdy może” Ministerstwa Edukacji Narodowej – film opisujący zabawy z chustą animacyjną: <http://www.youtube.com/watch?v=q4RBozg0voY>
- Ośrodek Rozwoju Edukacji – podręcznik WF z KLASĄ w szkole podstawowej, gimnazjum i szkole ponadgimnazjalnej oferuje wiele pomocnych wskazówek: http://www.bc.ore.edu.pl/Content/593/wf+z+klasa+cal+pub__mm.pdf

SKĄD CZERPAĆ POMYSŁY NA SCENARIUSZE LEKCJI WF

- METODA DENISONA – bardzo przydatna metoda do wykorzystania jako ćwiczenia śródlekcyjne (niezastępująca WF-u).
Propozycje znajdziesz na stronie [fizjoterapeutom.pl](http://www.fizjoterapeutom.pl):

http://www.fizjoterapeutom.pl/files/15/metoda_dennisona.pdf

Dziękuję za uwagę

Beata Bielska